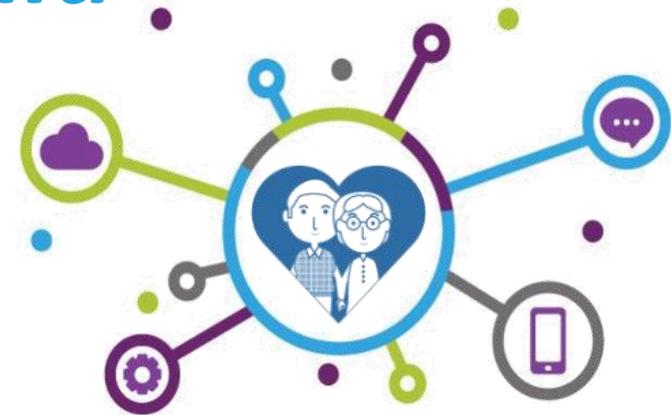


¡Mi viejo seguro en casa! Cuidando ancianos en el hogar en tiempos de brotes y pandemia

Taisha Meléndez Larroy, MPH
Coordinadora del Programa Educativo en Vacunación de Adultos
VOCES, Coalición de Inmunización y Promoción de la Salud



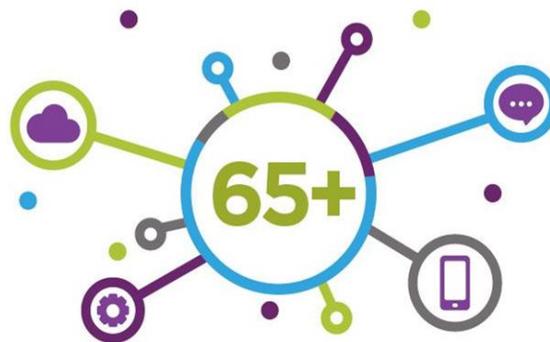


VOCES es una organización comunitaria sin fines de lucro, impulsada por voluntarios y donaciones privadas. Nuestra misión es fomentar comunidades saludables a través de la educación y la inmunización para prevenir enfermedades infecciosas.

Desde nuestra fundación en el 2013 hemos desarrollado una amplia red de colaboradores de +100 organizaciones que ha impactado con educación e inmunización a +500,000 personas en Puerto Rico.



Es una iniciativa para educar a nuestras comunidades -- padres, maestros, cuidadores, adultos mayores, comerciantes y trabajadores -- sobre la importancia de cuidar su salud a través de hábitos de prevención y de la inmunización.
Esta iniciativa educativa es posible gracias al apoyo de Direct Relief.





Relevo de Responsabilidad

El contenido de esta presentación fue preparado por VOCES como información educativa general y es correcto al momento de su publicación original en junio 2020.

La información está resumida y no pretende ser una fuente de referencia completa sobre los temas presentados. Esta presentación no debe sustituir una consulta con un profesional de la salud. Antes de tomar una decisión de salud debe consultar con un profesional de salud de su confianza.

Esta presentación puede contener material bajo copyright que no ha sido específicamente autorizado por el dueño del copyright. Se utiliza tal material bajo la presunción de que su uso educativo sin fines de lucro constituye "fair use" según provisto en el Título 17, Capítulo 1, sección 107 del U.S. Copyright Law. Si usted desea usar tal material para propósitos suyos que van más allá de tal "fair use", primero debe obtener permiso del dueño original del copyright.



Objetivos:

- Educar a familiares y cuidadores informales sobre estrategias preventivas y medidas de control de infecciones mientras cuidan de adultos mayores en el escenario del hogares de familia
- Proveer información para facilitar el desarrollo de un plan de cuidados para adultos mayores durante época de epidemias y pandemias.
- Discutir algunas de la recomendaciones específicas para la atención de personas vulnerables y/o pacientes diagnosticados con infecciones como COVID-19.



Bosquejo de contenido:

- Qué es el COVID-19 y cómo puede afectar a mi viejo
- Cuidando mi viej@ en casa, desarrollo de un plan de cuidados
- Cerrando la puerta al COVID-19, previniendo infecciones
- La casa zona de peligro, cuando hay infectados en casa
- Cuídate para cuidar



¿Qué sabe de COVID-19?

- Infección de las vías respiratorias causada por el virus SARS-CoV-19,
 - Síndrome Respiratorio Agudo Severo Coronavirus de 2019 en Wuhan, China
- Puede afectar a cualquier persona sin distinción, pero quienes viven con condiciones crónicas corren mayor riesgo de complicaciones
- Aproximadamente 25-27% de las personas no presentan síntomas
- Actualmente se experimentan varios tratamientos, pero aún no se cuenta con una vacuna



¿Cómo se contrae la infección?

- A través de los aerosoles o micro-gotas que se producen cuando una persona enferma tose, estornuda o simplemente habla
- Al tocarse los ojos, la boca o la nariz luego de haber tenido contacto con superficies contaminadas por el virus
- A demás se sospecha de contagio por vía fecal oral



¿Reconoce los síntomas de COVID-19?

- En algunos casos, enfermedades pre-existentes pudieran enmascarar o interferir con los síntomas. En adultos mayores síntomas comienzan leves pero agravan.
- Síntomas comunes: fiebre o síntomas respiratorios
- Síntomas poco comunes:
 - vómitos y diarreas
 - pérdida de olfato, gusto y apetito
 - escalofríos
 - temblores
 - dolor muscular, de garganta o de cabeza
 - conjuntivitis
 - desgano
 - falta de apetito
 - sueño
 - desorientación
 - confusión
 - incapacidad para hablar

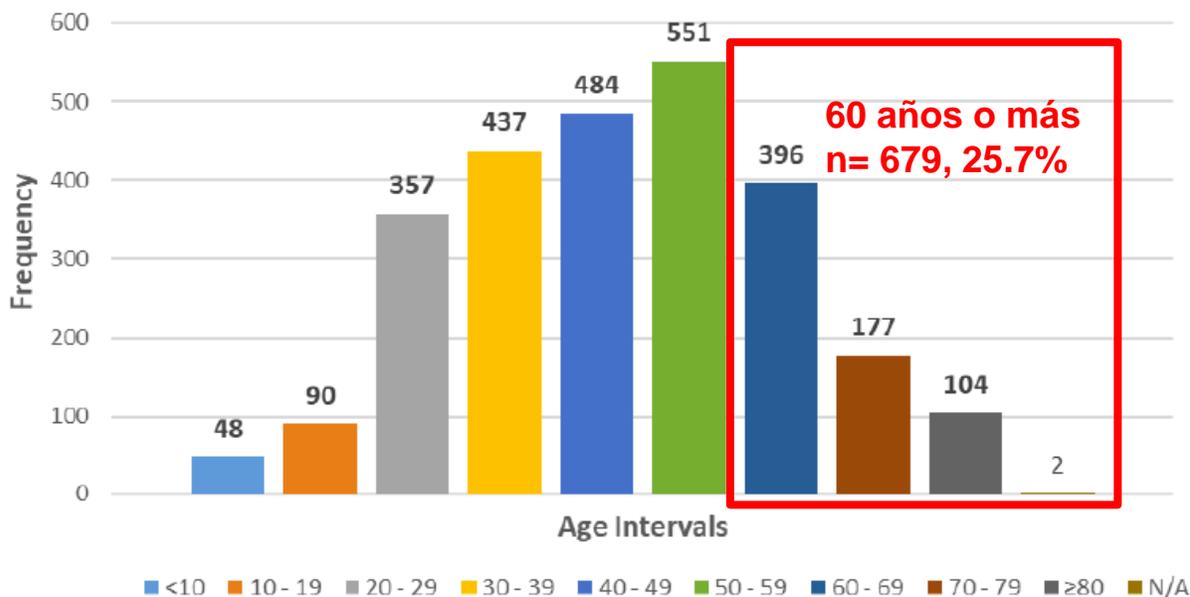


Current Situation:

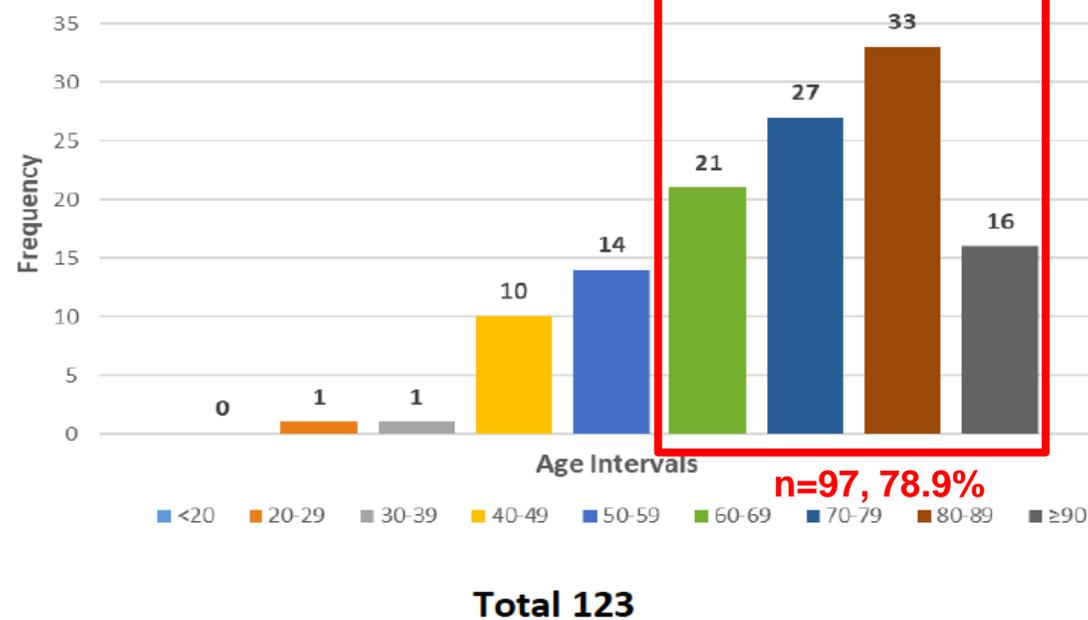
Puerto Rico Government is responding to an outbreak of a respiratory illness caused by a novel (new) coronavirus. The outbreak first started in Wuhan, China, but cases have been identified in a growing number of other locations internationally. The WHO declared a COVID-19 pandemic on March 11, 2020. The first case of COVID-19 in Puerto Rico was notified on March 13, 2020. Puerto Rico Governor declared a state of emergency and activated the National Guard. On May 1, 2020 the Governor issued Executive Order 2020-038 stating an extension to the lockdown and curfew until May 25, 2020. The curfew decreed by the Governor stays from 1900 to 0500. Some outdoor physical activities are allowed from 0500 to 1400. The closure of some sectors was extended until May 25, 2020. Some exceptions are related to: Health and dental services, food chain, gas stations and providers, financial institutions, organizations or groups that provide services to vulnerable persons, auto repair and part shops, hardware stores, textile businesses with labors correlated to the emergency, laundries and laundromats, official vehicle inspection centers, among others.

PUERTO RICO COVID-19 BY NUMBERS Source: Puerto Rico Department of Health (As of 5/17/2020, 0700)

Unique Positive Cases by Age in PR, Mar. 12 – May 16



Confirmed Deaths by Age





¿Por qué mis viejos corren peligro?

Los adultos mayores son el grupo de mayor riesgo a enfermarse gravemente a causa del COVID-19 y otras infecciones porque:

- Su capacidad para defenderse de infecciones ha disminuido por el envejecimiento
- Suelen tener múltiples condiciones crónicas, como enfermedades cardíacas, respiratorias, renales y diabetes que empeoran por la enfermedad
- También podrían tener un mayor riesgo de exposición al virus debido a las características de las comunidades y servicios que reciben





Cuidando mi viej@ en casa

- Evalúe el nivel de independencia y funcionalidad del adulto mayor que necesita atención y determine las áreas o tareas en las que necesita apoyo.
- Identifique los factores de riesgo que lo ponen peligro incluyendo posibles fuentes de infección.
- Si no puede realizar las actividades del diario vivir sin ayuda, puede ser riesgoso que en tiempo de pandemia alguien deba entrar a diario a su hogar para ayudar. En esos casos una alternativa podría ser mudarse temporalmente juntos.





Consideraciones para el desarrollo de un plan de cuidado

- Determine quien cuidará del adulto mayor, considere los factores de riesgos de esa persona e identifique un cuidador alternativo en caso de que el cuidador principal enferme.
 - Construya una red de apoyo para el cuidador de forma que se exponga a salidas lo menos posible. Distribuya responsabilidades a otros familiares como hace compras, buscar medicamentos, etc.
 - Establezca comunicación con el médico y otros proveedores de servicios, aclare sus dudas sobre COVID-19 y asegure continuidad de tratamientos a condiciones crónicas



Otras consideraciones

- Qué opciones hay disponible en la comunidad para apoyar las necesidades (ejemplo servicios de entrega de alimentos, telemedicina, toma de muestras de laboratorio en casa, etc.)
- Determine el lugar más conveniente para proveer el cuidado
- Adquiera suficientes suministros (alimentos, medicamentos, artículos de higiene, limpieza y desinfección)
- Establezca un procedimiento para registrar día a día si aparecen síntomas relacionados a COVID-19



Cerrándole la puerta al COVID-19

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de soplarse la nariz, toser o estornudar, luego ir al baño o de haber estado en un lugar público
 - Si no dispone de agua y jabón, use algún desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.
- Evite contacto físico con otras personas como apretones de mano
 - Limite la entrada de personas a su hogar
 - Si alguien les visita, todos deben usar mascarilla y mantener distancia física según recomendado



Medidas de prevención

- Use un pañuelo desechable o su manga para cubrir su mano o dedo si necesita tocar algo como la perilla de la puerta o botón del ascensor
- Evite tocarse la cara, la nariz y los ojos
- Utilice mascarilla fuera de su hogar todo el tiempo
 - Sanítice su mascarilla luego de cada salida
- Limpie y desinfecte con más frecuencia, lave todo lo que llegue a la casa
- Evite los viajes que no sean estrictamente necesarios
- Cúbrase la boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable y descártelo



Zona de peligro, viviendo con un infectado

- Si alguna de las personas que convive en el hogar, enferma o da positivo a la prueba de diagnóstico de COVID-19 todos en el hogar deben:
 - Aislarse voluntariamente por el tiempo recomendado (avisar a sus empleadores del riesgo a exposición)
 - Seguir todas las indicaciones del médico
 - Monitorear si aparecen o agravan síntomas
 - Limitar el número de personas que atiende al enfermo
 - Usar mascarilla cuando estén en la misma habitación
 - Evitar tener contacto con secreciones del enfermo
 - Evitar que entren visitas
 - No compartir utensilios, sábanas, esponjas



El enfermo de COVID-19 en casa

- En la medida que sea posible se le debe conceder el uso exclusivo de un baño. Si esto no es posible debe desinfectar con cada uso.
- Si es posible, el cuarto donde se aíse debe estar bien ventilado y con entrada de luz natural.
- Evite a contacto con otras personas y mascotas.
- Si no dispone de cubiertos que pueda desechar, deben ser para su uso exclusivo y deben lavarse con agua caliente y jabón o solución de cloro.
- Coloque la ropa sucia en una bolsa plástica y ciérrela.



Cuidando a mi viejo con COVID-19

- Asegúrese se cumplan las recomendaciones médicas
 - tomar mucha agua
 - velar que los medicamentos hagan bien
- Esté atento a los signos de emergencia:
 - Dificultad para respirar
 - Dolor o presión en el pecho
 - Confusión
 - incapacidad para permanecer despierto
 - coloración azulada



Limpieza de la habitación del aislamiento

- Quien limpie el cuarto del enfermo deberá
 - Lavar sus manos antes de entrar y después de salir del cuarto del enfermo
 - usar guantes y delantal plástico o deberá cambiarse la ropa inmediatamente después
- Cambie ropa de cama y toalla a diario
- La ropa usada deberá echarse en una bolsa plástica hasta el momento de lavar. Ropa sucia con heses o secreciones debe lavarse inmediatamente
- La basura (pañuelos desechables, cubiertos desechables) debe disponerse en el mismo cuarto en un zafacón con tapa y bolsa
- El cuarto debe limpiarse a diario, desinfectar espaldar de cama, mesita, televisor (control remoto) y cualquier objeto de uso frecuente



Cuídese para cuidar

- Dese un respiro para descansar física y emocionalmente
- No descuide sus tratamientos médicos
- Establezca una rutina diaria conveniente para atender las necesidades e intereses del cuidador y del cuidado
- Mantenga contacto virtual o telefónico regular con familiares y amigos
- Trate de establecer límites saludables (ejemplo: limite la exposición a información que pueda representar un estresor)

Referencias

- WHO, March 2020. Infection Prevention and Control guidance for Long-Term Care Facilities in the context of COVID-19 disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331508/WHO-2019-nCoV-IPC_long_term_care-2020.1-eng.pdf
- CDC, Nov. 18, 2019. Directrices provisionales sobre el control de brotes de influenza en centros de cuidado a largo plazo y de cuidado post-agudo. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/enes/flu/professionals/infectioncontrol/ltc-facility-guidance.htm>
- CÑÑ, Abril 24, 2020. El covid-19 en adultos mayores podría ser más grave de lo que se creía, disponible en <https://www.infobae.com/america/mundo/2020/04/25/los-ancianos-con-coronavirus-muestran-sintomas-inusuales/>
- OMS, 2020. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19) disponible en <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Departamento de Salud de Puerto Rico, Abril 26, 2020. COVID-19: Preguntas y Respuestas. Disponible en <http://www.salud.gov.pr/Pages/COVID19-Preguntas.aspx>

Referencias

- CDC, Abril 30, 2020. Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) Adultos Mayores. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>
- Puerto Rico Department of Health COVID-19 Puerto Rico Public Health Emergency Senior Leadership Brief As of 17 MAY 2020 (1900 AST)
- CDC, Abril 17, 2020. Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) Grupos con Mayor Riesgo a Enfermar Gravemente. Disponible en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/groups-at-higher-risk.html>
- CDC, Mayo 8, 2020. Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) Cuidar a una persona enferma en casa. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>

COMPARTIENDO INFORMACIÓN
que provenga
sólo de fuentes
confiables.



Contáctanos

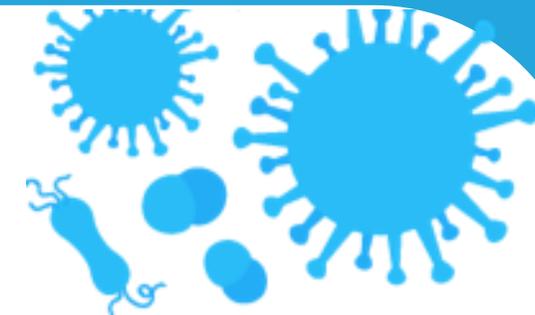
Comparte tus preguntas y sugerencias a través de info@vocespr.org y nuestras redes sociales.



flumaraton.com/coronavirus

www.vocespr.org

787.798.4008



#TODOS SOMOS

RESPONSABLES

