

Herramientas de apoyo psico-social para adultos mayores independientes

Guías del CDC para prevención de COVID-19

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:

- Concienciar acerca del impacto de COVID-19 en la población de adultos mayores
- Discutir algunas medidas de prevención de infecciones respiratorias recomendadas por CDC
- Presentar herramientas para la implementación de estrategias de apoyo psico-social para adultos mayores independientes durante emergencias por pandemia o brotes infecciosos

¿Qué sabemos de COVID-19?

- Infección de las vías respiratorias causada por el virus SARS-CoV-19,
 - Síndrome Respiratorio Agudo Severo Coronavirus de 2019 en Wuhan
- 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



Trasmisión y contagio

- Se puede transmitir de forma directa o indirecta.
 - Al aspirar aerosoles o micro-gotas que se producen al toser, estornudar y/o hablar
 - Al tocar las vías de acceso: los ojos, la boca o la nariz luego de haber tenido contacto con una superficie contaminada
 - el virus puede sobrevivir en superficies durante horas o incluso días



Síntomas de COVID-19

- Algunas personas infectadas con COVID-19 pueden no manifestar síntomas típicos como fiebre o síntomas respiratorios
 - En algunos casos, enfermedades pre-existentes pudieran enmascarar o interferir con los síntomas
 - En adultos mayores los primeros síntomas son leves pero van empeorando y complicandose





Síntomas poco comunes

- Además de vómitos y diarreas, pérdida de olfato y gusto, escalofríos, temblores, dolor muscular, de garganta o de cabeza otros síntomas atípicos que pudieran manifestar adultos mayores son:
 - Desgano
 - Falta de apetito
 - Sueño
 - Desorientación
 - Confusión
 - Incapacidad para hablar
 - Parecen haber sufrido al principio de un ataque

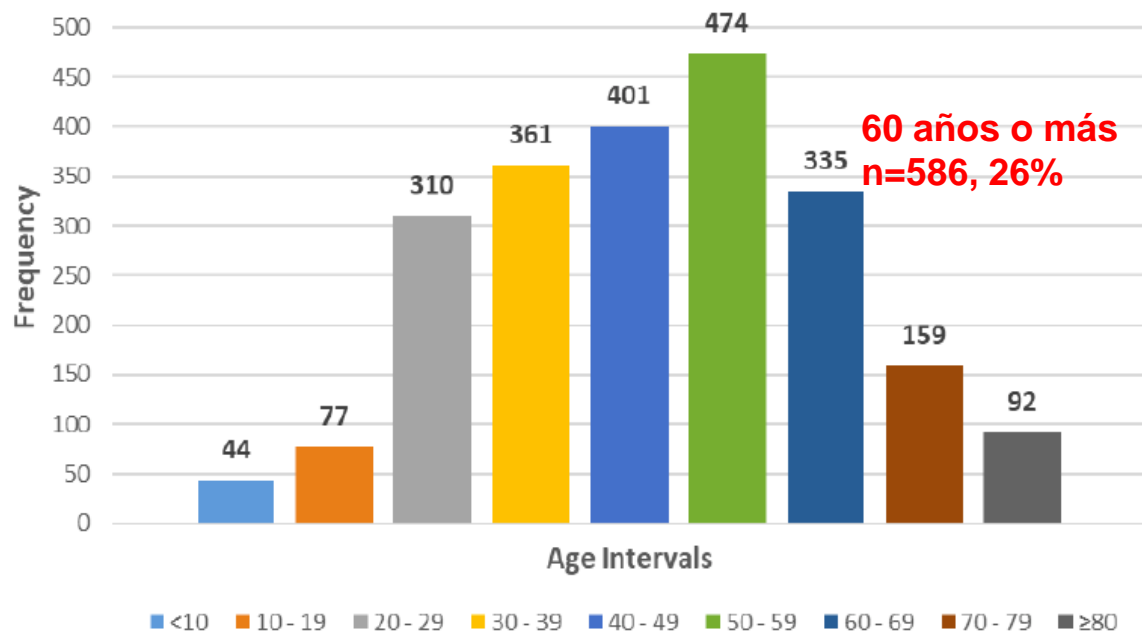


Current Situation:

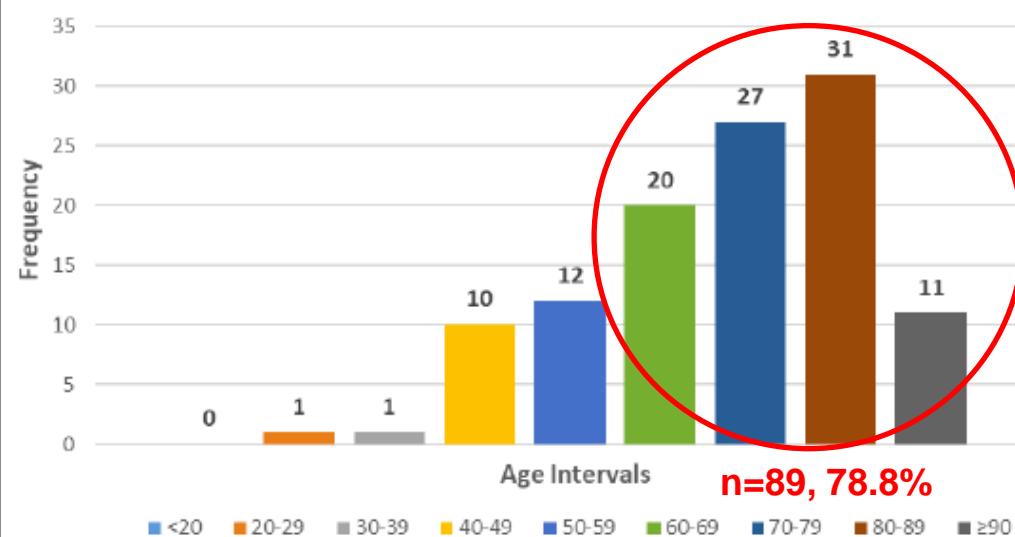
Puerto Rico Government is responding to an outbreak of a respiratory illness caused by a novel (new) coronavirus. The outbreak first started in Wuhan, China, but cases have been identified in a growing number of other locations internationally. The WHO declared a COVID-19 pandemic on March 11, 2020. 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 5/11/2020, 0700)

Unique Positive Cases by Age in PR, Mar. 12 – May 10



Confirmed Deaths by Age



Total 113



¿Por qué afecta tanto a los adultos mayores?

Los adultos mayores tienen mayor riesgo de 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



#TodosSomosResponsables de comunidades saludables



Los adultos mayores forman parte activa para mantener protegida su comunidad



Medidas de prevención social

- Establezca un **sistema de "amigos"** para asegurarse de que permanezcan conectados
- Practique las **recomendaciones preventivas**
- **Planifique la continuidad** de los cuidados y servicios médicos regulares que reciben
 - Identificar proveedores de servicios alternos que permitan garantizar la continuidad de la atención si se produce alguna interrupción en los servicios regulares que reciben (como por ejemplo transportación)





Sistema de Vigilancia Comunitaria; “Sistema de Amigos”

- El propósito es proveer apoyo a los más vulnerables, mantener contacto social y sobretodo monitorear síntomas para la rápida identificación de nuevos casos
- Consiste de voluntarios, organizados en grupo (consejos de residentes, ministerios de iglesias u otras organizaciones) o individualmente, comprometidos con el bienestar de su red de apoyo (amistades, vecinos, hermanos, otros)





Apoyo y Vigilancia

Apoyo Psico-social

- Contacto afectivo
- Identificar necesidades básicas
- Canalizar, referir y suplir necesidades

Vigilancia de síntomas

- Preste atención a los signos poco comunes de la enfermedad
- Puede ser que no se reconozcan como parte de la enfermedad sino como un malestar o incomodidad nueva



¿Cómo estás?

- Haga contacto regular con sus amigos (por ejemplo días alternos) dependiendo del nivel de funcionalidad de la persona a la que se contacta
- Debe evitar preguntar: *¿Cómo estás?* Porque la respuesta está viciada.
- Para proveer apoyo socio-emocional hay que desarrollar una conversación normal de la cual pueda obtener la información que le permita conocer las necesidades de la persona y documentar síntomas





Recomendaciones para personas con mayor riesgo de COVID-19



- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de soplar la nariz, toser o estornudar, o luego de haber estado en un lugar público/área de uso común
 - Lave sus manos al llegar a su hogar luego de haber estado fuera
 - 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



Recomendaciones para personas con mayor riesgo de COVID-19 ***(Continuación)***

- Evite tocar superficies de contacto frecuente en lugares públicos, como botones de ascensor y manijas de puerta, entre otras.
- Use un pañuelo desechable o su manga para cubrir su mano o dedo si necesita tocar algo y al toser o estornudar (y descarte el pañuelo)
- Evite tocarse la cara, la nariz y los ojos
- Utilice mascarilla fuera de su hogar todo el tiempo



Medidas para reducir el riesgo de enfermarse

Hay cosas que puede hacer para reducir su riesgo de enfermarse.



- Quédese en casa si es posible



- Mantenga distancia de otras personas (6 pies de distancia)

- Manténgase alejado de las personas que están enfermas

- Abastézcase de suministros

Medidas para reducir el riesgo de enfermarse (Continuación)



- Limpie y desinfecte con más frecuencia, lave todo lo que compre
- Evite los viajes que no sean estrictamente necesarios
- Llame a su profesional de atención médica si tiene inquietudes acerca del COVID-19 y sus condiciones de salud, o si está enfermo
 - **No desaienda sus condiciones médicas**

Prepare un plan por si se enferma



- Sepa cómo mantenerse en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico
- Determine quién puede atenderlo si usted o la persona encargada de sus cuidados se enferma
- Contacte a su proveedor de atención médica para consultarle acerca de cómo obtener medicamentos necesarios adicionales para tener a mano en caso de que se produzca un brote de COVID-19 en su comunidad y necesite permanecer en su hogar durante un tiempo prolongado
 - Explore telemedicina

Prepare un plan por si se enferma (Continuación)



- Asegúrese de contar con medicamentos sin receta médica para tratar la fiebre y otros síntomas y suministros médicos (lancetas, jeringuillas, pañuelos, mascarillas, guantes, etc.)
- Considere formas de recibir los medicamentos y alimentos en su casa
- Tenga un plan para que alguien cuide a sus mascotas si usted se enferma

¿Qué debe hacer si tiene síntomas?



- Esté atento a la posible aparición o empeoramiento de síntomas del COVID-19
 - Considere adquirir equipos para medir temperatura, oxígeno en sangre, presión arterial, o para administrarse terapia respiratoria



- Si presenta algún síntoma, quédese en casa y llame a su médico. Dígale que podría tener COVID-19.
 - Si no está lo suficientemente enfermo como para ser hospitalizado, puede recuperarse en casa.

¿Qué debe hacer si tiene síntomas?

(Continuación)



- Si tiene signos de advertencia de emergencia, busque atención médica de inmediato. En los adultos, los signos de advertencia de emergencia son:
 - Dificultad para respirar o falta de aire
 - Dolor o presión persistente en el pecho
 - Confusión o dificultad para estar alerta que no haya tenido antes
 - Coloración azulada en los labios o el rostro

Además evite el contacto cercano con otras personas

- Si tuviera que salir a exteriores, permanezca lejos de grupos de personas tanto como sea posible
- Permita la visita solo de personas indispensables para preservar su salud, bienestar y seguridad
- Reemplace sus reuniones grupales en persona por llamadas telefónicas
- Confirme citas antes de salir
- Obtenga más información sobre cómo manejar el estrés y la ansiedad asociadas al COVID-19.



¿ Que hacer si se confirma un caso de COVID-19 en su comunidad?



- La persona infectada debe auto aíse
- Conserve la confidencialidad y la solidaridad
- Comunique la posible exposición al COVID-19 a las personas cercanas
- Pídales que se monitoreen síntomas por 14 días
 - tomarse la temperatura dos veces al día
 - seguir las medidas preventivas: quedarse en su casa, limitar el contacto con otros, limpieza de desinfección, notificar si se enferma

Referencias

COMPARTIENDO INFORMACIÓN
que provenga
sólo de fuentes
confiables.



- CDC, Marzo 20, 2020. Cómo prevenir la propagación del COVID-19 en comunidades de jubilados y establecimientos de vivienda independiente (guía interina). disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/retirement/guidance-retirement-response.html>
- 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/emergencias/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>
- 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 11 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>

Contáctanos

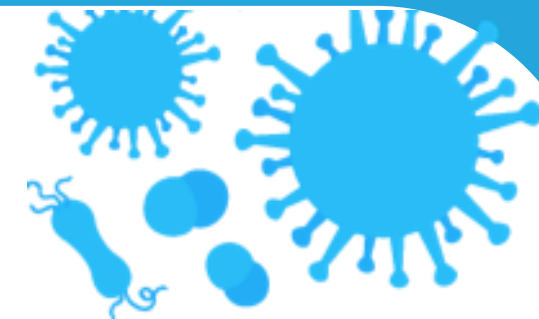
Comparte tus preguntas y sugerencias a través de info@vocespr.org y nuestras redes sociales.



flumaraton.com/coronavirus

www.vocespr.org

787.798.4008



#TODOS SOMOS

RESPONSABLES

