



RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS MAYORES EN EL CONTEXTO DE LA INFECCION POR CORONAVIRUS

De acuerdo a lo informado por los organismos internacionales, la tasa de mortalidad por la infección por coronavirus (COVID 19) es relativamente baja: oscila entre el 0.9 y 2 por ciento en la totalidad de los enfermos. En el caso de la población inmunodeprimida y las personas mayores, la tasa llega al 13 %. Los más afectados son aquellas personas mayores con patologías cardíacas y respiratorias pre existentes a la infección. La mayoría de los casos (aproximadamente el 80%) de COVID-19 notificados hasta el momento fueron cuadros leves. Mientras como sociedad nos preparamos responsablemente para enfrentar la infección por coronavirus, sin alarmarnos, pero convencidos que al tratarse de una enfermedad transmisible, lo mejor es extremar las medidas de precaución. Nos parece oportuno recomendar:

Reforzar en los mayores, las medidas de prevención de las infecciones respiratorias:

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o utilizar soluciones a base de alcohol.
- Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al estornudar o toser.
- Ventilar todas las veces que se pueda los ambientes.
- Limpiar frecuentemente las superficies y los objetos que se usan con frecuencia.
- No automedicarse.
- Consultar inmediatamente al sistema de salud ante síntomas de infección respiratoria. (tos, estornudos, dolor de gargantas, fiebre)

Minimizar las actividades sociales, fundamentalmente la concurrencia a lugares cerrados a donde asisten un número importante de personas.

Consultar inmediatamente ante la presencia de fiebre y síntomas respiratorios (tos, dolor de garganta o dificultad respiratoria). No subestimar ninguna manifestación clínica.

Recibir la vacuna antigripal y el esquema contra el neumococo según las recomendaciones nacionales. No previene directamente la infección por coronavirus, pero reduce las complicaciones.

En caso de ser posible, postergar viaje a áreas de transmisión de coronavirus.

RECOMENDACIONES PARA DIRECTORES Y/O RESPONSABLES COMO TAMBIEN PARA RESIDENTES DE RESIDENCIAS DE LARGA ESTANCIA.



Los residentes de las residencias de larga estadía se encuentran en una situación de vulnerabilidad ante la infección por COVID-19 (Coronavirus) por varios motivos. Habitualmente presentan patologías de base, suelen presentar edad avanzada, tienen contacto estrecho con otras personas (sus cuidadores) y otros convivientes y suelen pasar mucho tiempo en entornos cerrados y con población igualmente vulnerable.

Medidas generales de información y actuación dirigidas a los directores o responsables de residencias de larga estadía

Los trabajadores con sintomatología respiratoria deberán consultar a los servicios de salud para realizar una valoración individualizada sobre la pertinencia de la continuidad de sus actividades laborales.

Los visitantes y familiares de los residentes no deben acudir a estos centros si presentan síntomas de infección respiratoria aguda. Deben ponerse en contacto con el mismo y realizar una valoración individualizada en el caso, consultando a los servicios de salud.

Se recomienda colocar carteles en la entrada indicando a los visitantes y familiares que no deben realizar visitas si están en esta situación, como carteles informativos sobre higiene de manos e higiene respiratoria.

Se recomienda realizar actividades formativas para la educación sanitaria de los residentes y trabajadores de las residencias

Se recomienda proveer solución hidroalcohólica, pañuelos descartables y contenedores de residuos, con tapa de apertura con pedal, para la higiene de manos e higiene respiratoria.

Se recomienda que los familiares y visitantes que provengan o hayan estado en zonas o lugares considerados como zonas de riesgo en los últimos 14 días, no visiten las residencias y los centros de larga estadía a menos que sea absolutamente necesario.

Medidas y actuaciones antes casos probables.

Como norma general, todos aquellos residentes que presenten sintomatología respiratoria aguda, deberán restringir sus movimientos lo máximo posible y alojarlos en una habitación con buena ventilación, e idealmente con un baño propio. Las salidas a las zonas comunes deberán restringirse al mínimo posible y si éstas fueran necesarias, deberán llevar una mascarilla quirúrgica. Deben ser evaluados por un médico y deberán seguir estrictamente los protocolos que dispongan las autoridades de Salud Pública.

Reforzamos la indicación, que de acuerdo a las Recomendaciones actuales, todo persona “sospechosa” o confirmada, debe ser trasladado e internado. Si por algún motivo permanece en la Institución, deben ajustarse estas recomendaciones.



Medidas generales dirigidas a la protección de la salud de los trabajadores

Se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones para los trabajadores que entren en contacto con el paciente o su entorno:

Todos los trabajadores encargados de la asistencia deben seguir estrictamente las medidas de protección encaminadas a controlar y reducir una probable transmisión e infección por coronavirus.

Deben realizar higiene de manos antes y después del contacto con los residentes, después del contacto con superficies o equipos contaminados y después de quitarse el equipo de protección individual.

La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse según la técnica correcta, la que debe ser comunicada oportunamente a todos los trabajadores.

Si las manos están visiblemente limpias, la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico.

Los guantes deben ser cambiados siempre con cada residente y se ha de realizar higiene de manos tras su retirada y antes de colocarse unos nuevos.

Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.

Se reforzará la necesidad que los trabajadores de las residencias geriátricas cumplan los protocolos estrictos de vacunación.

Medidas para el Aislamiento de contacto y gotas del paciente.

Se colocarán carteles en la puerta o en la pared fuera de la habitación del residente donde se describa claramente el tipo de precauciones necesarias.

Se colocará dentro de la habitación del residente un cubo de basura con tapa y pedal para que los trabajadores puedan descartar fácilmente sus residuos.

Medidas para la limpieza, desinfección de las superficies y espacios y gestión de residuos.

Es importante asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios. El procedimiento de limpieza y desinfección de las superficies y de los espacios en contacto con el paciente se hará de acuerdo con la política habitual de limpieza y desinfección del centro. Existe evidencia de que los



coronavirus se inactivan en contacto con una solución de hipoclorito sódico¹ con una concentración al 0,1%, etanol al 62-71% o peróxido de hidrógeno al 0,5%, en un minuto. Es importante que no quede humedad en la superficie cercana al paciente. Se pueden emplear toallitas con desinfectante. Se pueden emplear detergentes y desinfectantes habituales autorizados para tal fin (con efecto viricida) y para las superficies material textil desechable.

El personal de limpieza recibirá formación e información previa a la realización de la primera entrada a la habitación y utilizará el equipo de protección individual adecuado. El material utilizado que sea desechable, se introducirá en un contenedor de residuos con tapa y etiquetado con las advertencias precisas. Los residuos generados en la atención del paciente se podrán eliminar de la misma forma que se eliminan los residuos habituales, con la salvedad de que deberán ir cerrados en una bolsa aparte.

No se requiere un tratamiento especial para la ropa utilizada por el paciente y tampoco es necesario una vajilla, ni utillaje de cocina desechable. Toda la vajilla y cubiertos que utilice el residente pueden ser lavado en el lavavajillas.

La retirada de la ropa de la habitación del paciente se realizará según las recomendaciones, embolsada y cerrada dentro de la propia habitación. La ropa no deberá ser sacudida y se recomienda lavarla con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados

Fuentes de información consultadas

Portal del Ministerio de salud de la Nación.

Porta de la Organización Panamericana de la Salud

Ministerio de la Sanidad. Gobierno de España

¹ PREPARACION: Se debe realizar primero una limpieza con agua y detergente y en un segundo paso, preparar una solución de lavandina en 1000ppm (20cc en 1 l de agua), en un recipiente opaco que no deje pasar la luz