



Orientaciones para Cuidadores de Adultos Mayores en el marco de la Epidemia del Nuevo Coronavirus Covid-19



FICHA TÉCNICA

AUTORES

Daniel Groisman

(EPSJV/Fiocruz- Brasil) – coordinación general

Ana Gilda Soares dos Santos

(ACIERJ- Brasil)

Daiana Crús Chagas

(EPSJV/Fiocruz- Brasil)

Íris Maria da Silva Lordello

(ENSP/Fiocruz- Brasil)

Maria Helena Bernardo

(NAI/UERJ- Brasil)

Yeda A. de Oliveira Duarte

(EEUSP/SP- Brasil)

TRADUCCIÓN Y REVISIÓN DE LA VERSIÓN EN ESPAÑOL

Sebastián Tobar

(Cris-Fiocruz - Brasil)

Dalia Elena Romero Montilla

(ICICT-Fiocruz)

ILUSTRACIÓN

Sergio Magalhães

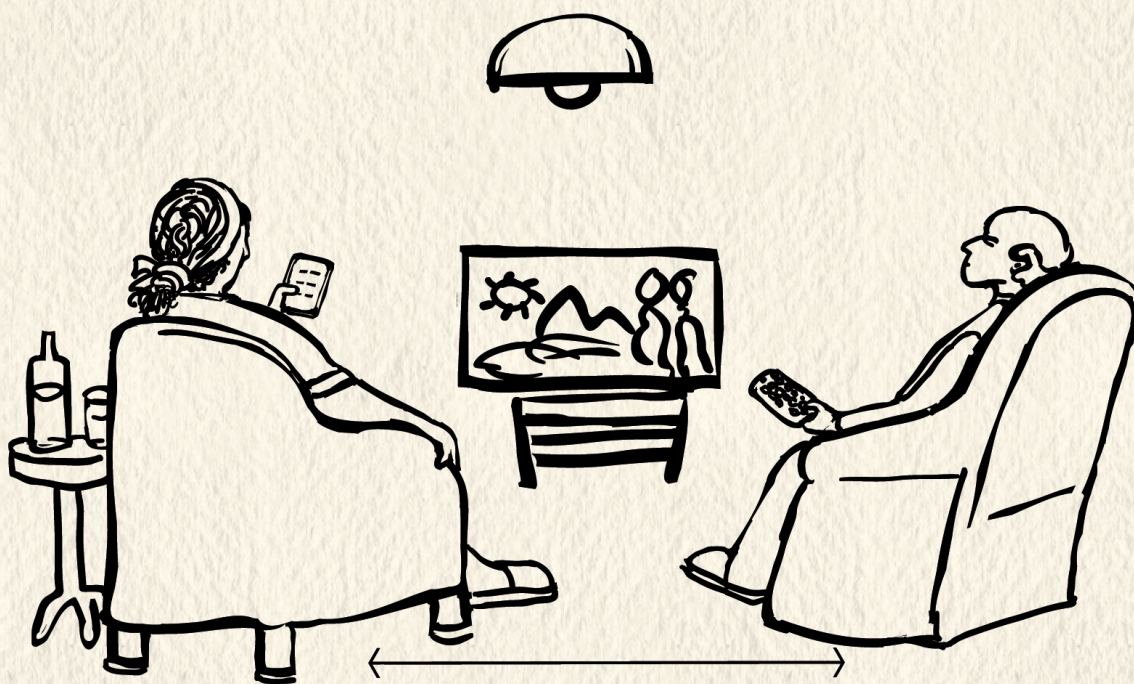
(ICICT/Fiocruz- Brasil)

DIAGRAMACIÓN

José Luiz Fonseca



Las informaciones a continuación pretenden dar orientaciones para las personas que son cuidadoras, para la protección del contagio, promoción de la salud y protección a los derechos sociales, tanto de quien es cuidado como de quien cuida. Estas informaciones fueron elaboradas teniendo en cuenta el cuidado en el domicilio de los adultos mayores, pudiendo ser utilizadas tanto por cuidadoras contratadas como por familiares que ejercen esa función.



La epidemia de la Covid-19 es reciente y los conocimientos para el combate de la enfermedad, todavía están siendo obtenidos. La transmisión de la enfermedad ocurre mayoritariamente de las siguientes formas:

Contactos de manos en áreas contaminadas y posteriormente el contacto de esta mano en la boca, nariz y ojos;

A través de gotículas de saliva o secreciones nasales dispersas en el aire que son expelidas luego de toser, tos o durante las nebulizaciones.



IMPORTANTE: El virus puede mantenerse activo en el aire por hasta tres horas y en superficies por hasta tres días.

Existen personas que presentan síntomas muy leves o que no son perceptibles, pero pueden diseminar el virus. Por eso, la restricción de las visitas ha sido indicado como una de las medidas de protección de los adultos mayores pues es una de las formas de disminuir la posibilidad de contagio.

Tenga en cuenta que adultos mayores no deben ser mantenidos en situaciones que sean en contra de su voluntad o violen su dignidad.

Preparación para salir a la calle y moverse al lugar de trabajo:

Siempre que sea posible, tenga consigo una declaración de que realiza un servicio esencial como cuidadora o cuidador, emitido por su contratante.



Separe una ropa para usar en la calle, para ir y volver de su lugar de trabajo, y otra para usar en su lugar de trabajo



Conserve la ropa de trabajo.

limpia y separada de las demás.

Atención, inclusive, los zapatos.
Preferentemente usar el cabello atado. Evite anillos, pendientes o aros, cadenas y relojes;

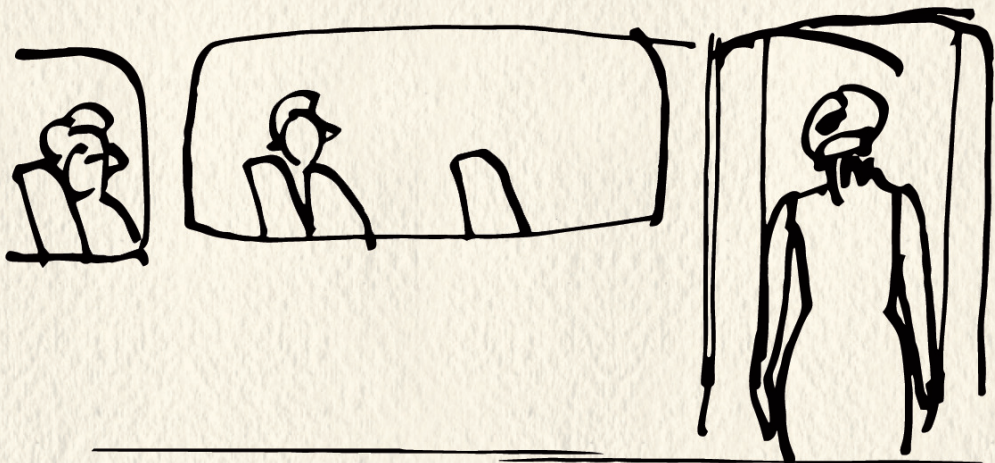


Cambie de ropas después de ir a la calle.



En el transporte o en lugares públicos:

Evitar el transporte lleno. Prefiera aquellos en los cuales usted pueda ir sentado (a) y sin aglomeraciones.



Prefiera pagar el pasaje utilizando tarjetas. En caso de que no sea posible, separe el dinero exacto, para no tener que buscar cambio.

Recuerde mantener el dinero siempre separado de sus otras pertenencias. El virus también se aloja en monedas y billetes.



Intente mantener distancia por lo menos de un metro de otras personas y evite saludar a colegas o conocidos con abrazos y besos.



Las organizaciones de salud están recomendando el uso de máscaras en ambientes cerrados como negocios o tiendas, bancos y en el transporte público. Máscaras no desechables deben ser lavadas, secadas y planchadas antes de ser reutilizadas. El almacenamiento debe ser en recipiente cerrado para evitar el contagio por el aire.

El alcohol 70%, liquido o en gel, puede ser utilizado para la higienización de manos durante su viaje. Si es posible, tenga con usted un pequeño recipiente, para poder higienizarse con frecuencia.

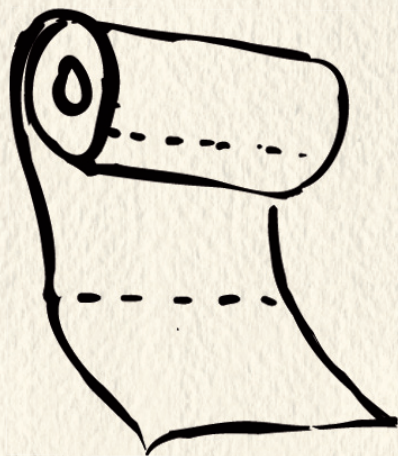


Al llegar a la casa del adulto mayor:

Antes de tener contacto con la persona adulta mayor, haga su higiene y vista ropa de trabajo. Si puede, tome baño. Si no puede, lávese las manos cuidadosamente en las áreas expuestas, sobre todo manos, antebrazos, cuello y rostro.



Use toalla de papel para secarse las manos. Si no tiene, utilice una toalla de paño limpia, especialmente para su uso personal. No comparta esa toalla con otras personas.



No se olvide de higienizar también los anteojos, celular y objetos de uso personal que podrían ser manipulados durante su turno de trabajo.

Si es posible, limpie los zapatos con un trapo o paño embebido en solución de agua sanitaria (cloro) o alcohol al 70%. Otra opción es tener un calzado, para usar solamente en el lugar de trabajo.



Guarde, en una bolsa plástica exclusiva para tal fin, la ropa de calle y deje sus pertenencias en un lugar específico de la casa, preferentemente en forma separada del área de convivencia del área de convivencia de los adultos mayores.

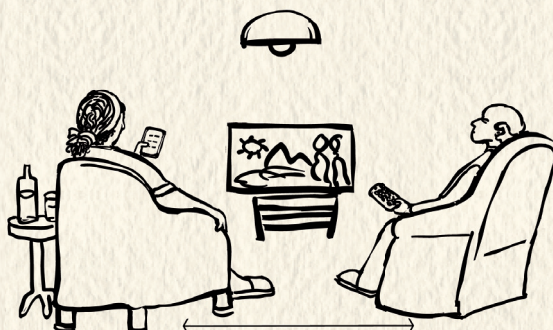


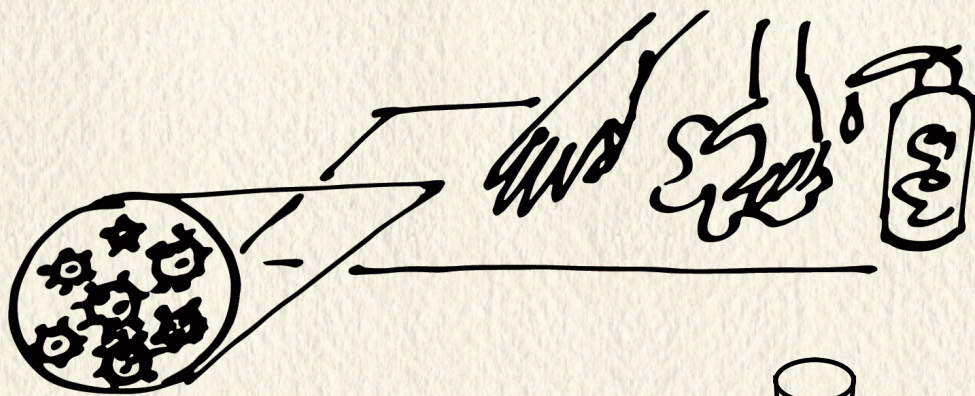
Al cuidar a los adultos mayores:



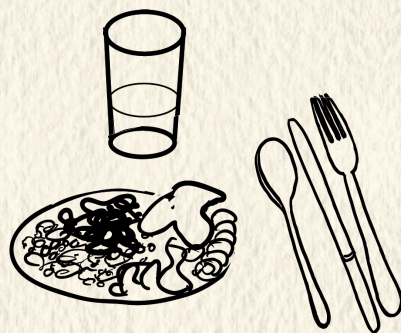
Trate de mantener el ambiente fresco y ventilado.

Cuando no este haciendo tareas que exijan contacto físico, mantengasé a por lo menos 1 metro de distancia del adulto mayor. Si precisa alimentarlo, trata de evitar su frente.



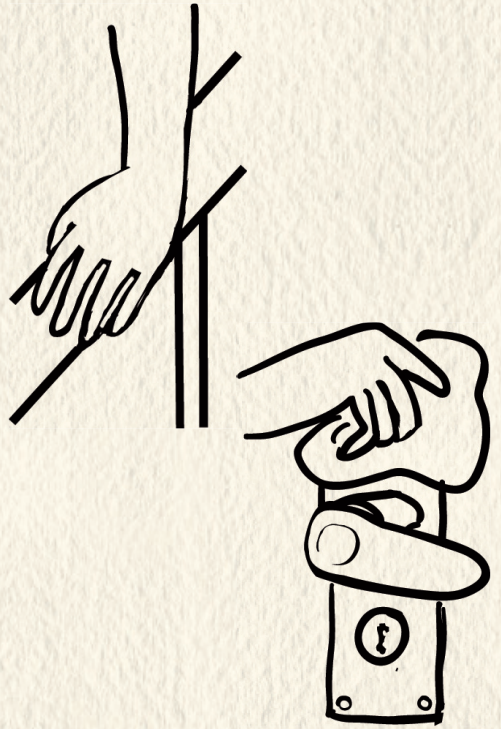


Lávese e higienícese las manos antes de preparar alimentos y no comparta toallas, cubiertos, vajilla y vasos con los adultos mayores.



Lavado de manos: el agua y jabón suelen ser suficientes para la eliminación del virus. Al lavar las manos, recuerde de hacer bastante espuma y deje el jabón por lo menos 20 segundos en contacto con la piel. Además de las palmas de las manos, no se olvide de refregarse entre los dedos, los dorsos de ambas manos, alrededor de los pulgares, debajo de las uñas y en los puños.

Es importante que sean higienizadas las superficies con las cuales usted y la persona adulta mayor hayan tenido contacto frecuente, tales como barras de agarre, manijas, sillas, interruptores, controles remotos, manijas y otros.



Si siente voluntad de toser o estornudar, cúbrase la boca con el pliegue del codo, y en seguida higienícese.

Evite dar abrazos y besos a los adultos mayores. Piense en otras formas de demostrar su afecto.



El uso de máscaras quirúrgicas es recomendado siempre que hubiera una situación en la que usted este a menos de 1 metro del adulto mayor y en caso de nebulizaciones.



Si el adulto mayor estuviera bajo sospecha de tener Covid-19, el uso de máscaras debe ser realizado en todas las situaciones de cuidado. En este caso es recomendable, también, que la persona bajo cuidados se quede en ambiente separado en la casa, cuando sea posible.

Recuerde: la máscara debe ser ajustada a la nariz y cubriéndola totalmente, así como la boca y la barbilla. Nunca se apoye las manos en la parte frontal de la máscara.

Para retirarla, abre las amarras o fijaciones laterales. Recuerde que las máscaras protegen por hasta 2 horas y deben ser cambiadas siempre que estén muy húmedas.

Las máscaras descartables no deben ser reutilizadas: deposítelas en la basura luego de retirarlas. Siempre que sea posible sepárelas en una bolsa plástica específica para ser descartada



IMPORTANTE: el suministro de materiales para la adecuada prestación de los cuidados y para la protección individual, tales como jabón, alcohol en gel, máscaras descartables y guantes, es de responsabilidad de los contratantes. Cuidar de quien cuida es un acto de promoción de la salud en beneficio de todos.

Si el adulto mayor estuviera sin condiciones de salud de salir de casa, recuerde que esto puede afectar su salud física y mental. Estimule, siempre que sea posible, llamadas telefónicas o video llamadas con amigos y familiares y piense en ocupar el tiempo de alguna forma que la persona adulto mayor pueda gustar.

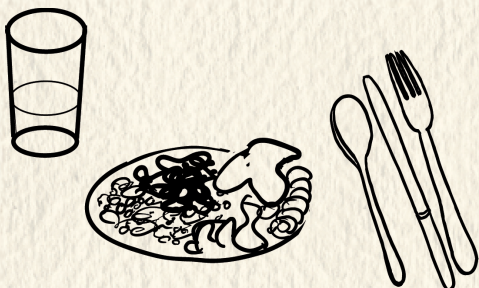


En caso que usted note que el adulto mayor esta pasando mas tiempo sentado o acostado del usual, intente estimularlo y moverlo, lo que puede incluir pequeñas caminatas en ambiente protegido y participar de tareas domésticas.

IMPORTANTE: En caso que usted note que la persona adulta mayor este muy diferente en cuanto a su estado físico o mental, notifique al/los responsable/s. Aún cuando no sean síntomas relacionadas al Covid-19, tales alteraciones pueden indicar la existencia de otras complicaciones y necesidades de cuidado.

Al retornar para su casa:

Al llegar a su casa, observe el mismo cuidado utilizado en el lugar de trabajo: higienización del calzado o déjelos del lado de fuera de la vivienda; colóquelos en una bolsa de plástico por separado, tome un baño; higienice sus anteojos, celulares, laves y demás objetos manoseados.



Lave la ropa de calle por separado de las demás ropas, así como la ropa de trabajo.

En caso de que haya hecho compras, higienice los embalajes o paquetes antes de guardarlos.

Recuerde mantenerse hidratado (a), bien alimentado(a) y de dormir bien.

Covid-19: Estemos atentos en cuanto surja alguno de estos síntomas:

La COVID-19 en la mayoría de los casos, se asemeja a un gripe común. Sus síntomas mas comunes son fiebre, cansancio y tos seca. En los adultos mayores, la fiebre puede no aparecer y puede ocurrir síntomas atípicos, tales como confusión mental y declinio funcional. Otros síntomas son: dolor de garganta y de cabeza, dolóres en el cuerpo y malestar, disminución del olfato y del gusto, y diarrea.



SEÑAL DE ALERTA:

En caso que usted note que el adulto mayor este muy diferente en cuanto a su estado físico o mental, notifique al/ los responsable/s. Aúncuando no sean síntomas relacionadas al Covid-19, tales alteraciones pueden indicar la existencia de otras complicaciones y necesidades de cuidado.

SEÑAL DE ALERTA: dificultad para respirar, inicia con cansancio leve y puede progresar rápidamente, llevando a una insuficiencia respiratoria grave. Los casos graves deben ir de inmediato a la emergencia para la atención.

PARA MAYOR INFORMACIÓN:

Página de la Fiocruz acerca del Covid-19:

<https://portal.fiocruz.br/coronavirus>

Página de la EPSJV/Fiocruz para Agentes de Salud:

<http://www.epsjv.fiocruz.br/o-sus-em-acao-agentes-de-saude-em-tempos-de-coronavirus>

Organización Mundial de la Salud:

<https://www.who.int>

Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS):

<https://www.paho.org/es>

ONU-Mujeres:

<https://www.unwomen.org/es>

