



GUIA PRÁCTICA

RECOMENDACIONES PARA FAMILIARES DE ADULTOS MAYORES PARA TIEMPOS DE CUARENTENA.

Las personas mayores de 60 años son particularmente vulnerables a infecciones graves o fatales derivadas del COVID-19 y por ello deben ser especialmente estrictos a la hora de cumplir con las recomendaciones de prevención, incluido el aislamiento.

RECOMENDACIONES:

- Evitar abrazos y besos. Si convive con adultos mayores en el hogar, la comunicación tiene que ser oral pero no a través del contacto físico. Recuerde mantener el distanciamiento físico pero la proximidad social.
- Estar atentos a su estado de salud. Preste atención a la aparición de síntomas nuevos en el adulto mayor. Síntomas respiratorios (Fiebre + tos/dolor de garganta/dificultad respiratoria) o incluso la aparición abrupta de confusión pueden ser indicadores de una infección.
- Prescindir visitas no esenciales al médico. Es recomendable evitar la salida del hogar del adulto mayor para consultas de control, así como el ingreso de los mismos a los centros de salud en situaciones no urgentes.
- Ayudar a mantener los lazos sociales. Promueva la comunicación desde el hogar, por ejemplo a través del teléfono o reuniones virtuales.
- Mantener una comunicación clara. Repita la información tantas veces como sea necesario. Las instrucciones deben comunicarse de manera clara, sencilla, respetuosa y paciente.
- Tener paciencia. Muchas veces el enojo o la intolerancia es una conducta que expresan los adultos mayores para no mostrar sus sentimientos de tristeza o soledad. o Hable despacio para dar tiempo al procesamiento de la información. o Evitar compartirles información que pueda impactarles emocionalmente de manera
- En caso de que la persona viva sola asegúrese de que alguien podrá ayudarla a realizar compras, proveerse de medicaciones necesarias y llevar a cabo tareas diarias.
- Evitar posibles caídas. Tome acciones para prevenir las caídas, como hacer cambios en casa para disminuir los riesgos, evitar objetos que puedan provocar caídas. Reorganice la casa de manera que las cosas sean más fáciles de alcanzar. Mantenga un teléfono inalámbrico o un teléfono celular a mano para cuando necesite hacer o recibir llamadas.

Saludos cordiales y esperamos vernos pronto