

¿ C Ó M O C U I D A R

LA SALUD



DE UN ADULTO MAYOR EN AISLAMIENTO
DE CONTAGIO POR CORONAVIRUS ?

Edith Marlen Huertas Martín
Oscar Hernando Suárez Delgadillo

¿COMO CUIDAR

LA SALUD

**DE UN ADULTO MAYOR EN AISLAMIENTO
DE CONTAGIO POR CORONAVIRUS?**



Corrección de estilo

Ernesto Camacho Ocampo

Edición

Edith Marlen Huertas

Fundación Maryos

Fundacionmaryos@mail.com

Diseño de portada

Liliana Suarez

Bogota D. C. Colombia

Marzo 2020

Impreso en Colombia

AUTORES

EDITH MARLEN HUERTAS MARTIN

Especialista en Epidemiología (FJNC) Fundación Juan N. Corpas.

Especialista en Auditoria y Calidad en Salud.

(U.C.C)Universidad Cooperativa de Colombia

Médica y cirujana General (EMJNC) Escuela de Medicina Juan N. Corpas

Epidemióloga Fundación Internacional MARYOS

Máster Internacional, Multidisciplinaria en Geriátría

Gerontología y Envejecimiento Instituto Internacional de

Estudios Globales. España. Unión Europea, octubre 2016.

OSCAR HERNANDO SUAREZ D.

Epidemiólogo Clínico. U. Bosque

. FUSM Fundación Universitaria San Martin.

Especialista en Auditoria y Calidad en Salud. (U.C.C)

Miembro Sociedad Colombiana de Anestesiología. SCARE

Director Fundación Internacional MARYOS

DEDICATORIA

Este libro está dedicado a todos los adultos mayores, a nuestros padres (Julio, Elvira, Hernando, Mercedes), a nuestros tíos, tías y amigos que viven esta etapa sumidos en el miedo y la incertidumbre por tener que vivir la pandemia del Coronavirus en aislamiento sabiendo que poseen gran vulnerabilidad de riesgo de contagio y mortalidad.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	7
METODOLOGÍA	8
LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS	9
Datos estadísticos en el mundo	10
CONCEPTO DE CORONAVIRUS y COVID19	11
¿Cómo se transmite el Coronavirus?	12
Síntomas y signos que se presentan cuando hay infección	12
Diagnóstico	13
Tratamiento	14
¿Qué debo hacer si me contagio de covid-19?.....	15
CONCEPTO DE ADULTO MAYOR	16
Clasificación del adulto mayor	16
El adulto mayor y su vulnerabilidad a las enfermedades...	17
El adulto mayor y el coronavirus	18
AISLAMIENTO PARA EVITAR EL CONTAGIO	19
Tiempo que debe permanecer en aislamiento	20
CUIDADOS DEL ADULTO MAYOR DUARANTE EL AISLAMIENTO	21
Recomendaciones para acomodar la casa de un adulto mayor	21
Recomendaciones a los familiares, cuidadores y personas que conviven con el adulto mayor	23

Elementos de protección para el adulto mayor	25
Visitas de familiares.....	26
Visitas del Médico o del personal de salud.....	28
Aseo personal del adulto mayor.....	29
Alimentación del adulto mayor.....	30
Controles médicos y medicamentos	31
Actividad física del adulto mayor	32
¿Qué actividades puede realizar dentro de su domicilio? ..	38
Prevenir accidentes en el hogar.....	41
La salud mental del adulto mayor	42
Cuidados del adulto en zona rural.....	45
Cuidados en el hogar geriátrico	46
EL MALTRATO EN EL ADULTO MAYOR.....	47
Tipos de maltrato	47
¿Por qué las personas mayores no buscan ayuda?	50
¿Dónde denunciar el maltrato al adulto mayor?	51
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	53

INTRODUCCIÓN

A medida que avanzan los días, enfrentamos diferentes enfermedades que aparecen en el mundo, pero, en esta oportunidad, nos invade un virus, el coronavirus proveniente de China, y observamos las alarmantes noticias por diferentes medios (radio, televisión, prensa, redes sociales). Vemos cómo se transmite rápidamente por diferentes países, causando la muerte, y pensamos que puede ocurrirle a los demás, pero no a nosotros.

A través de los medios de comunicación, los profesionales de la salud y los líderes de diferentes países han tenido que educar a las comunidades sobre este virus. Debido a su alto contagio, han tenido que limitar el contacto social, promoviendo el aislamiento.

El Coronavirus afecta al adulto mayor y produce una tasa de mortalidad elevada en este tipo de población. Por este motivo, el aislamiento se ha impuesto en muchas partes del mundo. Poseedoras de experiencia y sabiduría, las personas mayores merecen ser tratadas con dignidad y mucho respeto.

Este libro se propone dar a conocer a la comunidad y a las familias los cuidados que requiere el adulto mayor durante un aislamiento preventivo, y evitar que aparezcan otras complicaciones debido a las diferentes enfermedades que ya padecen.

METODOLOGÍA

Se realizo una búsqueda no sistematica en la literatura de palabras clave: “adulto mayor”, “coronavirus”, “COVIC19”, “aislamiento”, en literatura gris y bases de datos PUBMED, LILACS, EMBASE.

LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS

El Coronavirus fue reportado por primera vez en Wuhan, provincia de Hubei, China, en diciembre de 2019. Los primeros casos que se presentaron fueron asociados a una plaza de mercado donde venden animales para el consumo humano. El virus ha sido relacionado con el consumo de murciélagos (1, 2).

En un principio, aislaron la plaza, pero, posteriormente, se dieron cuenta de que la enfermedad ya se había propagado por toda la ciudad. Se pensó en una epidemia o un brote, es decir, que se limitaba a esa ciudad, pero el virus se extendió rápidamente a otros países: Tailandia, Japón, Corea del sur y luego a Europa, América y al resto del mundo, lo que se define como una pandemia (3).

Datos estadísticos en el mundo

El coronavirus de Wuhan ya afecta a más de 375.000 personas en todo el mundo. También conocido como “neumonía de Wuhan”, fue anunciado de forma oficial por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 31 de diciembre de 2019 (2).

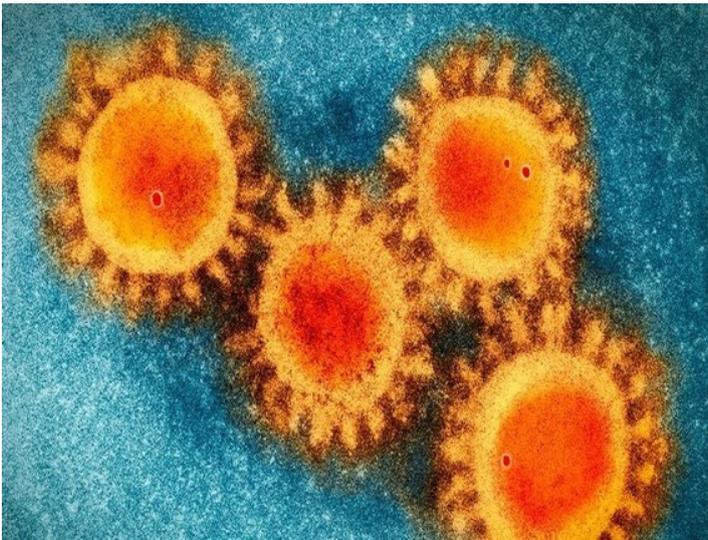
Este virus se multiplica por todo el mundo, los gobiernos han impuesto cuarentenas y prohibiciones de viaje. Muchos países cerraron sus ciudades y han establecido restricciones estrictas para contenerlo. Han cerrado sus fronteras terrestres, aéreas y, aún así, el número de casos y muertes continúa aumentando (4).

En el reporte de situación No.16 del 29 de marzo de 2020 a las 4:00 pm, la Organización Mundial de la salud y la Organización Panamericana de salud reportan que el número de infectados en 200 países del mundo por Covid-19 es de 634.835, el de muertes 29.957 (5).

Los datos sobre los infectados y la mortalidad van cambiando cada día y varían de acuerdo a las conductas que tomen los países y las personas. Sólo al final de esta pandemia sabremos los datos estadísticos totales.

CONCEPTO DE CORONAVIRUS y COVID19

Los coronavirus son virus de ARN, muy pequeños, que van desde 60 nm a 140 nm de diámetro. La característica espiga le da una apariencia de corona al mirarlo en el microscopio electrónico; de ahí el nombre coronavirus. Varios virus de esta familia ya han producido enfermedades en el ser humano, entre ellos HKU1, NL63, 229E y OC43. Pero el que se está multiplicando y se identifica en esta pandemia es el COVID-19 (6).



Fuente: (8)

¿Cómo se transmite el Coronavirus?

Inicialmente se pensó que sólo se transmitía por el consumo directo de animales (animal-humano), pero el número de casos comenzó a aumentar exponencialmente, algunos de los cuales no tuvieron exposición al mercado de animales, lo que indica que el coronavirus mutó (cambio sus características) para poder infectar de humano a humano. La transmisión siguió su camino y posteriormente se evidenció que la infección podía transmitirse desde personas asintomáticas y también antes de la aparición de los síntomas (8).

La enfermedad se transmite por inhalación o contacto con gotitas infectadas (estornudo, saliva) y el período de incubación oscila entre 2 y 14 días. Los síntomas suelen ser: fiebre, tos, dolor de garganta, disnea, fatiga, malestar general, entre otros (9).

Síntomas y signos que se presentan cuando hay infección

Un informe de la revista “The New England Journal of Medicine, que ha recogido muestras de 1.099 pacientes hospitalizados en 30 provincias de China, ha indicado que los síntomas se presentan así: **fiebre**, en un 89%; **tos**, en un 68%; **fatiga**, en un 38%; **producción de esputo**, en un 34%; **dificultad**

respiratoria, en un 19%; dolor **muscular**, en un 15%; **dolor de cabeza y de garganta**, en un 14%; **escalofríos**, en un 11,5%; **náuseas o vómitos**, en un 5%; **congestión nasal**, en un 5%; **diarrea**, en un 4% , en un 1% ”(10).

Se aclara para la comunidad que fiebre es una temperatura mayor de 38 grados centígrados y se mide con un termómetro.

Diagnóstico

Inicialmente se sospecha por los síntomas y por el contacto con alguna persona proveniente de las áreas de brote o que haya tenido o este sintomática por coronavirus.

El diagnóstico se realiza mediante la demostración del virus en las secreciones respiratorias (tomadas de la nariz y la boca), a través de pruebas moleculares especiales.

En caso de sospecha de SARS-CoV-2/COVID-19 las pruebas en orden de importancia son:

- ✓ **amplificación de ácido nucleico (NAAT) como RT-PCR;**
- ✓ **estudios serológicos, que pueden ayudar a la investigación de un brote;**
- ✓ **secuenciación viral: confirmación de presencia del virus, útil para mostrar mutaciones del genoma viral;**
- ✓ **cultivo viral, no se recomienda de rutina (11).**

Tratamiento

Aún no existe un tratamiento que permita curar el Covid-19, por esta razón las guías y los protocolos que se utilizan en todo el mundo se centran en reducir los síntomas y evitar el contagio, realizando el aislamiento.

La mayoría de los países implementaron el aislamiento o cuarentena, es el mecanismo a través del cual se separa y restringe el contacto entre personas. La prevención implica el aislamiento en el hogar de casos sospechosos y de personas con enfermedades leves e infección estricta.

El tratamiento consiste esencialmente en controlar los síntomas, como en el caso de un estado gripal (hidratación, manejo de la fiebre, y monitoreo de la dificultad respiratoria).

No se ha creado agentes antivirales. Si el paciente presenta falla respiratoria tendrá que ser hospitalizado para recibir soporte ventilatorio, y otros tratamientos de acuerdo con sus complicaciones (12).

¿Qué debo hacer si me contagio de covid-19?

- ✓ No saludo de mano ni de beso.
- ✓ Debo usar tapabocas.
- ✓ Para toser, me tapo la boca con la parte anterior del codo.
- ✓ No comparto comida ni bebidas con las demás personas (sorbitos, bocaditos)
- ✓ Lavo con agua y jabón los utensilios de cocina (cubiertos, platos) antes de volver a ser utilizados.
- ✓ No asisto a lugares donde se aglomere gente.
- ✓ Si tengo fiebre (mayor de 38 grados C) la trato con medios físicos como quitarme la ropa, envolverme en una sábana, ventearme con un cartón, ingerir acetaminofén de acuerdo con el peso.
- ✓ Tomar abundantes líquidos, jugos, suero oral.
- ✓ Ir al servicio de urgencias únicamente si presento dificultad respiratoria: aumento de la frecuencia respiratoria (respiración rápida), cambio de color de la piel (morado), quejido, retracciones en tórax, aleteo nasal. (Aumentada en un adulto es que sea mayor de 20 por minuto) (13).

CONCEPTO DE ADULTO MAYOR

La Organización Mundial de la Salud, define al adulto mayor como toda persona mayor de 60 años de edad. Es decir que cualquier humano que tenga 60 años o más se considera persona de la tercera edad. Son más vulnerables a diversas enfermedades, requieren más observación y atención por parte de la familia y del equipo de salud (14).

Las Naciones Unidas definen al adulto mayor como toda persona mayor de 65 años para los países desarrollados y de 60 para los países en desarrollo (15).

Clasificación del adulto mayor

La especialidad médica que se ocupa de los adultos mayores, la geriatría, clasifica a los adultos mayores en funcionales y disfuncionales, basándose en escalas que miden la capacidad para realizar las actividades cotidianas.

Los adultos mayores funcionales son aquellos que pueden llevar a cabo sus actividades cotidianas sin dificultad o presentando una mínima dificultad, por lo que pueden mantenerse independientes, pueden tener sus entornos seguros y los pueden cambiar y acomodarlos para vivir mejor.

Se considera disfuncionales a aquellos adultos mayores que por algún motivo presentan una limitación para efectuar las tareas mínimas necesarias para valerse por sí mismos, como comer,

bañarse, cambiarse de ropa, y por lo general presentan alteraciones cognitivas que no les permite identificar donde hay peligro.(16)

El adulto mayor y su vulnerabilidad a las enfermedades

A medida que se envejece se presentan cambios biológicos, disminuye la visión, audición, gusto y olfato, en la piel aparece arrugas, manchas, flaccidez, resequedad, perdida de la masa muscular y por lo tanto de la fuerza. Hay disminución de la densidad del esqueleto, por lo que se vuelven frágiles los huesos e incrementan los riesgos de fractura, hay rigidez articular, perdida de contracción del corazón, perdida de la elasticidad de los vasos sanguíneos por acumulación de grasas, las válvulas cardiacas se vuelven más gruesas, se presenta debilitamiento de los músculos costales, deterioro del tejido pulmonar, el riñon tiene una menor capacidad de excretar, se dificulta la digestión de algunos alimentos, entre otros cambios en el organismo, incluyendo la disminución de la respuesta del sistema inmune. (17)

Todos estos cambios, asociados a los estilos de vida, llevan a que se desarrollen enfermedades físicas crónicas, como diabetes, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedad renal, falla cardiaca, osteoporosis, osteoartritis, alteraciones del colesterol y triglicéridos (dislipidemias), secuelas de accidentes cerebro vasculares, además de enfermedades autoinmunes, como artritis reumatoidea, lupus, esclerosis múltiple y, otras como el cáncer. Pero además de las enfermedades crónicas se ve expuesto a enfermedades agudas propias del entorno donde vive, como las infecciones.

El adulto mayor y el coronavirus

Dentro de las infecciones agudas están las respiratorias, que pueden evolucionar mal y convertirse en neumonías que a su vez pueden complicarse, convirtiéndose en fallas respiratorias, que posteriormente pueden producir la muerte. Estas infecciones pueden ser causadas por una gran variedad de virus, bacterias y hongos que aumentan en algunas temporadas del año en las que se presenta mayor contagio.

En enero del 2020, comenzó la transmisión de COVID 19, un virus de alto contagio y que causa muchas muertes en la población adulta. Por esta razón, algunos países han decidido aislar a los adultos mayores del medio social para evitar consecuencias graves y para evitar el gran aumento de infectados que saturará los servicios de salud, que no están preparados para atender a toda la población enferma.

En consecuencia, es necesario ajustar los hogares, tener claro cómo el familiar y/o cuidador pueden mantener aislado de la mejor manera al adulto mayor para que la estadía en casa no cause complicaciones de otras enfermedades que ya padezca.

AISLAMIENTO PARA EVITAR EL CONTAGIO

El aislamiento tiene dos objetivos. El primero, **no ser contagiado**. El segundo, **no contagiar a nadie**.

En las instituciones de salud realizan aislamiento de varios tipos: por gotas, por vía aérea, vehículos comunes y vectores para los cuales tienen lugares definidos y reglamentos especiales.

Debido a que el coronavirus es de alto contagio y genera una gran cantidad de enfermos, debido a que no se cuenta con la cantidad de camas suficiente para poder aislar a toda la población enferma en hospitales, es necesario realizar el aislamiento en las respectivas casas siempre y cuando no tengan signos de infección grave y dificultad para respirar.

La otra medida es el aislamiento por prevención. El adulto mayor es alejado de la sociedad, es decir de personas que le puedan transmitir las enfermedades. Muchas veces, estas personas son sus mismos familiares y amigos. Algunas veces, las personas que transmiten el virus son asintomáticas. Por esta razón, el adulto mayor debe permanecer en su casa, no recibir visitas innecesarias y no tener contacto físico con nadie: evitar dar la mano, los abrazos, los besos y las conversaciones a menos de dos metros de distancia.

Tiempo que debe permanecer en aislamiento

El contagio de una comunidad por el coronavirus no se da de inmediato en un solo día, se presenta en diferentes momentos y en el transcurso varios días. La transmisión va de una persona a otra y todo el proceso puede durar varios meses. Todo depende del control que tenga la comunidad, de su autocuidado y de los lineamientos y estrategias que den las autoridades de salud y los epidemiólogos.

Por esto es indispensable estar atentos a los comunicados oficiales del Ministerio de Salud, y no creer sistemáticamente lo que se comparte en redes o en informes sin validez científica.

Se debe explicar al adulto mayor la situación y las razones por las cuales debe permanecer en aislamiento, y hablar continuamente con él sobre la evolución de la situación, pero no saturarlo ni estresarlo con el tema a lo largo de la jornada.

CUIDADOS DEL ADULTO MAYOR DUARANTE EL AISLAMIENTO

Durante su aislamiento, el adulto mayor requiere de cuidados especiales, siempre acompañado y apoyado por su familia y amigos. Debe mantener el contacto por medio del celular y de las tecnologías actuales para que no se sienta solo. Por esto es indispensable enseñarle a manejar muy bien el celular.

Recomendaciones para acomodar la casa de un adulto mayor

A medida que aumenta la edad, es necesario acomodar los muebles y lugares de la casa de tal manera que no generen accidentes, estas son algunas recomendaciones.

- ✓ Colocar la menor cantidad posible de muebles.
- ✓ Quitar muebles de sitios donde el adulto mayor pueda tropezar y caer.
- ✓ Quitar tapetes y pisos resbalosos.
- ✓ Disponer los muebles y diferentes objetos de tal manera que se pueda desplazar fácilmente por toda la casa.
- ✓ Asegurarse de que los pasillos y las escaleras cuenten con pasamanos.
- ✓ Asegurarse de que haya una buena iluminación.
- ✓ En la sala, colocar un silla con espaldar, apoya brazos y de poca altura, de forma que los pies no queden colgando.

- ✓ Revisar que las sillas del comedor estén en buen estado, mirar que no existan puntas en las que se puedan enredar con los pies o la ropa.
- ✓ Decorar el dormitorio de manera agradable para la persona.
- ✓ Asegurarse de que la cama sea de altura baja, que se pueda tender fácilmente y que no esté tan pegada a la pared (5cm). Colocar la mesa de noche al lado, a una altura adecuada que pueda manipular sin caerse.
- ✓ Colocar en el baño barras de apoyo si es necesario o una silla de plástico que no se mueva y un tapete adhesivo para evitar que se resbale. Quitar la tapa de la taza.(18)
- ✓ Verificar que el camino al baño este libre de objetos con lo que pueda tropezar.
- ✓ Asegurarse de que pueda acceder al lavamanos con facilidad, que siempre haya jabon y que las toallas sean lavadas y cambiadas a diario.
- ✓ Si tiene más de un baño, defina el baño de visitas y el baño exclusivo para el adulto mayor
- ✓ Ubicar el televisor, grabadora o equipo de sonido para que lo pueda manipular fácilmente.
- ✓ Definir un lugar para realizar ejercicio o actividades físicas.

Recomendaciones a los familiares, cuidadores y personas que conviven con el adulto mayor

Es indispensable que los cuidadores, familiares, y el adulto mayor realicen un adecuado lavado de manos y, si son mujeres, que mantengan el cabello recogido y las uñas cortas y sin pintar. Esta es la técnica de lavado de manos recomendada por la Organización Mundial de la Salud:

¿Cómo lavarse las manos?

0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua;



Deposito en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Lo ideal es que el cuidador del adulto mayor también tenga, en lo posible, el menor contacto social y que permanezca en aislamiento.

Es mejor si otra persona que no viva en la residencia les puede suministrar el mercado y los medicamentos. También está la opción de pedir a domicilio lo que se necesite. El domiciliario debe traer los productos únicamente hasta la puerta, donde saldrá el cuidador con tapabocas, gafas protectoras o mascarilla protectora, recibirá y dejara dentro de la casa lo comprado. Luego, el cuidador ira al baño se quitará el tapabocas y las gafas o mascara protectora, las guardará en una bolsa y se lavara las manos y la cara. Después, sí podrá desempacar los productos que se han traído.

Si convive con el adulto mayor y tiene que salir, al llegar a casa quítese los zapatos métalos en una bolsa, ciérrela, no toque nada y vaya directo al baño a lavarse las manos. Luego, cambiese de ropa y ponga en una bolsa la que se quita, para que sea lavada. Limpie el celular, lavese nuevamente las manos y la cara. En lo posible, tome una ducha de todo el cuerpo antes de atender al adulto mayor.

En caso de que las personas que convivan con el adulto mayor tengan gripa, deben usar el tapabocas de manera permanente, mascara protectora lavarse las manos cada 2 horas, evitar tocarse la cara, hablar siempre al menos a 2 metros de distancia, no utilizar las sillas ni entrar a la habitación de la persona mayor. La persona mayor también debe usar tapabocas o mascarilla protectora y lavarse las manos.

Elementos de protección para el adulto mayor

El adulto mayor debe disponer de:

- ✓ un lavamanos de fácil acceso;
- ✓ Agua;
- ✓ jabon de manos;
- ✓ toallas para secarse las manos, que deben ser cambiadas 2 veces al día si son de tela y de uso exclusivo para el adulto mayor;
- ✓ tapabocas si tiene gripa, pero, ante la escasez de este insumo a nivel mundial, puede usar una mascarilla protectora fabricada en casa y utilizarla cada vez que tenga contacto con otra persona, ver el video instructivo de Fundación MARYOS en el siguiente enlace : <https://www.youtube.com/watch?v=FeTzcQh1iBA> ;
- ✓ bolsa para guardar la mascara protectora (19);
- ✓ bolsas de tamaño mediano ubicada al lado de la puerta para dejar los zapatos de los visitantes;
- ✓ termómetro.

Nota: No usar bufandas, ni tapabocas de tela porque no protegen y crean una falsa sensación de seguridad

Visitas de familiares

Es importante recordar que el ser humano puede ser transmisor del virus aunque no presente los síntomas (similares a los de la gripa), es decir, que puede ser asintomático y aparentemente se ve sano.

Mientras dure la epidemia, evite visitar al adulto mayor. Puede llamarlo todos los días o instalar una aplicación en su celular para realizar videollamadas.

En caso de que el adulto tenga que ser visitado, siempre debe llevar un tapabocas o una mascarilla protectora y permanecer, al menos, a una distancia de 2 metros de la persona.

Si no se puede evitar la visita, el visitante debe salir directamente de su casa a la casa del adulto mayor, sin pasar por supermercados ni ningún otro sitio. Bañese completamente y póngase ropa limpia antes de salir y lleve una bolsa grande vacía. Si lleva un presente, introdúzcalo en otra bolsa para protegerlo. Al llegar allí, quítese los zapatos e introdúzcalos en la bolsa grande vacía, diríjase al baño lávese las manos, y póngase luego el tapabocas o mascarilla protectora. Después, salude a su familiar, sin ningún tipo de contacto físico (nada de besos, roce de codo, de pie, abrazos) manténgase al menos a 2 metros de distancia y no toque nada.

Si para visitar al adulto mayor utilizó el transporte público, lleve una bolsa grande con ropa de cambio. Al llegar, quítese los zapatos, vaya directamente al baño lávese las manos, cambíese la ropa, lávese nuevamente las manos y la cara, colóquese el

tapabocas o mascarilla protectora. Si hay un único baño, rocíe una solución de cloro en el baño y el lavamanos.

No olvide rociar las chapas de la puerta del baño y la puerta principal. Deje actuar durante 5 minutos y pase un trapo o servilleta grande que debe botar de inmediato.

Solución de cloro para desinfectar superficies...

Materiales:

- ✓ frasco de Cloro concentrado al 5 o 6%
- ✓ frasco de spray de 500ml
- ✓ jeringa de 10cc

Procedimiento: llene el frasco de spray 500cc de agua, con la jeringa, extraiga 10 centímetros de agua y deséchela. Luego, extraiga con la jeringa 10 centímetros de cloro y aplíquelo en el frasco de spray. Cierre y utilice (20). (Solo para superficies. No se puede usar en el cuerpo ni en las manos).

Visitas del Médico o del personal de salud

Muchas veces, como el adulto mayor puede sufrir de enfermedades crónicas, se requiere la visita del personal de salud para diferentes controles o síntomas que puede presentar. Lo ideal es que sea una atención domiciliaria.

En caso de que presente síntomas como deshidratación, color morado en la piel, fiebre mayor de 38 grados, dolor en el pecho, sensación de ahogo, diarrea, dolor abdominal, caídas, adormecimiento, parálisis de alguna parte del cuerpo, que hable enredado o si esta muy decaído es preciso llamar a urgencias o al médico para que le de indicaciones sobre lo que debe hacer y si es necesario llevarlo inmediatamente a urgencias.

Durante la visita domiciliaria, debemos tener dos bolsas para que el personal de salud se las ponga en los zapatos mientras está en la casa. Luego debe lavarse las manos, debe usar tapabocas y posterior a esto atender al adulto mayor. Verifique que, si el personal de salud tiene el cabello largo, lo mantenga recogido y que las uñas no tengan esmalte.

Aseo personal del adulto mayor

Es necesario que el adulto mayor o el cuidador realicen cotidianamente la rutina de aseo personal en la mañana, lo que genera bienestar. Se debe aplicar una crema hidratante después de realizar el baño en todo el cuerpo, también se debe emplear desodorante.

Debe continuar su higiene bucal regular como mínimo tres veces al día y además es importante lavarse las manos todas las veces que sea necesario:

- ✓ antes de preparar alimentos,
- ✓ antes de comer,
- ✓ después de salir del baño,
- ✓ después de recibir una visita,
- ✓ cada 3 horas.

Es importante mantener el cabello arreglado, así como las uñas de manos y pies. Se debe prestar atención a la limpieza detrás de las orejas y del ombligo.

Debe usar ropa limpia todos los días y la pijama únicamente para dormir.

Alimentación del adulto mayor

Si el adulto no tiene patología de base, la Organización Mundial de la salud recomienda que la alimentación sea diversa y equilibrada, con frutas, verduras, proteína, carbohidrato y grasas de origen vegetal.

Se debe preferir el consumo alimentos de origen vegetal y evitar las grasas de origen animal.

Se recomienda el consumo de avena, pasta, arroz, papa, yuca, alimentos como pan y galletas integrales. SE debe evitar el consumo de postres y dulces.

Se debe consumir hortalizas y verduras, como zanahoria, habichuela, lechuga, brócoli, acelga, calabaza, tomate, cebolla, remolacha, coliflor y otras mínimo 2 veces al día. Hay que asegurarse de que se encuentren en buenas condiciones.

También se recomienda ingerir alimentos como lenteja, soya, frijoles garbanzos, habas, alverja o cacahuets para remplazar las carnes grasosas, consumir pescado y aves como pollo, pavo y gansos preparados sin la piel.

Es necesario disminuir el consumo de alimentos grasos, como salsas elaboradas, embutidos, quesos curados, chicharrones, tamal, carne grasosa, margarina.

Es preciso controlar el consumo de sal, que no debe pasar de 5 gramos, es decir, una cucharadita al día.

El consumo de azúcar debe ser reducido, rara vez dulces, chokolatinas, postres, gaseosas y otras bebidas azucaradas.

Se recomienda consumir frutas tres o cuatro veces al día.

Los alimentos deben estar adecuadamente ordenados en la nevera y en lugares limpios para evitar la contaminación (21).

Si tiene alguna alimentación indicada por sus enfermedades de base, como diabetes, hipertensión arterial, falla renal, falla cardíaca, dislipidemia, se debe continuar y no interrumpirla ni cambiarla.

En el mercado aparecerán algunos productos que dicen mejorar las “defensas”. Es importante evitarlos y suministrar únicamente lo ordenado por un médico o nutricionista.

Controles médicos y medicamentos

Durante el aislamiento, si el paciente es crónico y está controlado, otra persona podría reclamar el medicamento, y hacerlo llegar a la casa del adulto mayor. Es necesario tener comunicación con la persona que coordina el programa o la institución de salud donde lo atienden.

Si el adulto mayor tiene algún síntoma, es importante llamar a la institución de salud para ver si lo pueden atender en la casa.

Si no es posible la atención domiciliaria, debe ir directamente de la casa a la institución de salud sin pasar por otros sitios. Debe protegerse con tapabocas o mascarilla protectora y no puede tener

contacto físico con nadie. Inmediatamente termine la atención médica volverá a su domicilio.

Los adultos mayores con enfermedades crónicas deben continuar con el mismo horario de medicamentos. No hay que esperar a que se terminen para solicitarlos de nuevo. El cuidador y el familiar deben estar muy pendiente de este control.

Actividad física del adulto mayor

Es necesario que el adulto mayor realice actividad física todos los días dentro de su domicilio.

Puede realizar actividad física 25 minutos en la mañana y 25 minutos en la tarde y siempre, al terminar la actividad de la mañana y tarde, realizar ejercicios de estiramiento por 10 minutos.

Las actividades que puede realizar son:

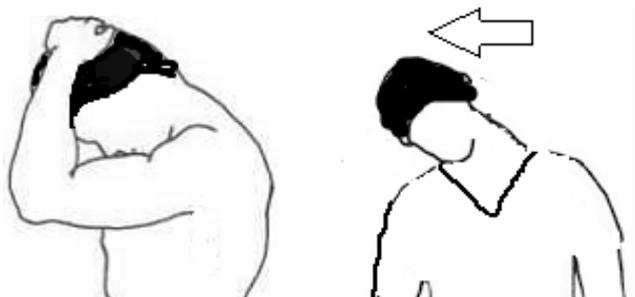
- ✓ Caminar levantando las rodillas dentro de la casa o apartamento por 25 minutos sin parar.
- ✓ Colocar música y bailar por 25 minutos.
- ✓ Entrar a internet y colocar una rutina de cardio para personas de tercera edad de 20 a 30 minutos.
- ✓ Acostarse en el piso boca arriba y realizar ejercicio de bicicleta con las piernas por 20 minutos

- ✓ Si tiene bicicleta estática, elíptica o caminadora eléctrica realizar ejercicio por 25 minutos.

Luego se continúa con los ejercicios de estiramiento, que puede realizar de pie o sentado en una silla.

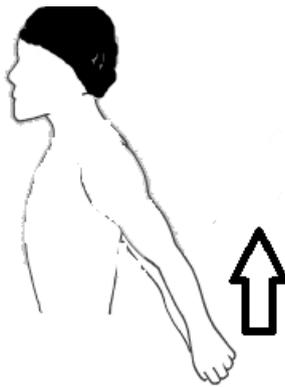
Estiramiento del cuello. De pie o sentado, coloque las manos detrás de la cabeza y agachela hacia adelante, intentando tocar la barbilla con el pecho. Cuente hasta 20 y vuelva a la posición inicial. Repita 3 veces.

Luego, gire la cabeza al lado derecho y cuente hasta 20 y luego al lado izquierdo y cuente hasta 20. Repita 3 veces.



Estiramiento de brazos. De pie o sentado con los pies separados a la misma distancia de los hombros, una los brazos atrás de la espalda y levante hasta donde pueda. Cuente hasta veinte y baje los brazos. Repita el ejercicio 3 veces.

Luego, levante los brazos hacia al lado y manténgalos a nivel del hombro. Cuente hasta 20. Repita 3 veces.



Círculos de la cadera. De pie, con los pies juntos y las manos en la cintura, realice círculos hacia un lado y luego hacia el otro. Repita para cada lado 5 veces.

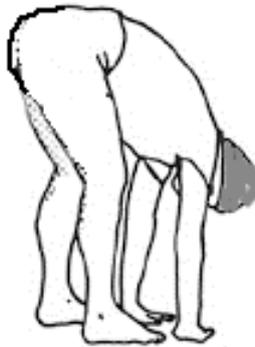
Luego, con la mano derecha, intente tocar el lado externo de la rodilla derecha. Cuente hasta 20 y luego cambie de mano y rodilla y cuente hasta 20. Repita el ejercicio 3 veces.



Estiramiento de cuádriceps. Párese frente a la pared y apoye una mano en ella. Doble la pierna contraria hasta tocar el glúteo y cuente hasta 20, luego cambie de pierna. Repita dos veces.

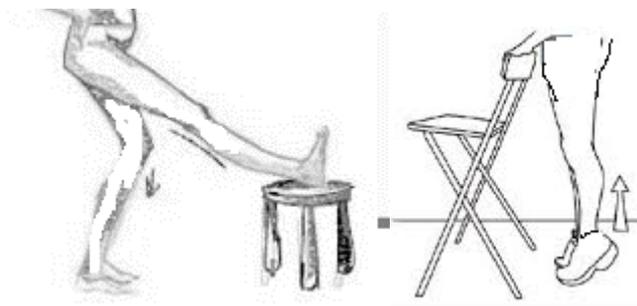


Estiramiento de columna. De pie, separe las piernas a nivel de los hombros e intente tocar los pies sin doblar las rodillas. Cuente hasta 20 y luego cambie de pierna. Repita 3 veces.



Estiramiento de piernas. Coloque un pie sobre una butaca o escalera y cuente hasta 20. Cambie de pierna. Repita 3 veces.

De pie, detrás de una silla párese en las puntas de los pies, cuente hasta 20 y baje. Repita 3 veces.



También podemos entrar internet y buscar ejercicios de estiramiento para personas mayores de 60 años y enseñar la rutina (22).

¿Qué actividades puede realizar dentro de su domicilio?

Es necesario motivar al adulto mayor para que realice las diferentes actividades, por eso es necesario que su familia y amigos le den ánimo y le pregunten por las actividades que le gustaría realizar:

Dentro de la casa o apartamento

- ✓ ver televisión;
- ✓ escuchar música;
- ✓ leer algún libro;
- ✓ escuchar alguna lectura;
- ✓ hacer un dibujo, pintar un óleo o una acuarela;
- ✓ jugar algún juego de mesa (ajedrez, parques, lotería etc);
- ✓ arreglar la biblioteca, los álbumes y los documentos guardados;
- ✓ escribir un libro contando sus historias y vivencias;
- ✓ tocar un instrumento musical;
- ✓ bordar o tejer;
- ✓ cantar;
- ✓ declamar poesía y coplas;
- ✓ ver fotos;
- ✓ diferenciar figuras en las revistas;
- ✓ tomar el sol por unos 10 minutos al lado de una ventana antes de las 10 de la mañana;

- ✓ armar rompecabezas;
- ✓ realizar ejercicios de relajación

En el jardín, si esta dentro de la casa

- ✓ cultivar matas aromáticas, flores, hortalizas;
- ✓ arreglar el jardín y el pasto;
- ✓ leer una revista;
- ✓ si tiene mascotas dar de comer a las mascotas o a los pajaros;

En la cocina

- ✓ desojar la alverja, el frijol o la mazorca;
- ✓ picar las verduras;
- ✓ preparar fruta picada;
- ✓ preparar el jugo;
- ✓ lavar el plato;
- ✓ vigilar la leche y la comida para que no se quemem.

Como familiar y acompañante de la persona mayor, establecemos rutinas de lunes a sábado. Esto ayudará a mejorar la seguridad y disminuir la ansiedad. También se puede organizar una rutina los lunes miércoles y viernes y otra los martes y jueves y sábados. Veamos el ejemplo de lunes a viernes de una rutina para una persona mayor sin dependencia:

RUTINA DE LUNES A SABADO DE MARIA EN AISLAMIENTO	
6AM	Se despierta, va al baño, ora o reza.
6:05	Toma el medicamento de la tensión.
6:10	Tiende la cama.
6:20	Realizar ejercicios de estiramiento por 20 minutos.
6:40	Se baña, se viste, se peina, se cepilla los dientes.
7:00	Prepara el desayuno y se desayuna, se cepilla los dientes.
8:00	Lava la losa y organiza la cocina.
9:00	Camina dentro de la casa por 30 minutos.
9:30	Realiza ejercicio de brazos, piernas y cuello por 30 min.
9:55	Toma las onces con un vaso de agua.
10:00	Se sienta a leer o aprende una poesía durante una hora.
11:00	Arregla la ropa y la habitación.
11:30	Prepara o ayuda a preparar el almuerzo.
12:30	Almuerza.
1:30 PM	Ve televisión.
2:30	Lava su plato y ayuda a arreglar la cocina.
3:30	Camina dentro de la casa por 30 minutos.
4:00	Riega las matas del jardín.
4:55	Toma un vaso de agua y una porción de fruta.
5:00	Juega parqués y ajedrez con los nietos.
6:00	Ayuda a preparar la cena.
6:30	Cena y se cepillar los dientes.
7:30	Ve el noticiero.
8.30	SE pone la ropa de dormir y toma el medicamento de la tensión.
9:30	Ora, va al baño y se acuesta a dormir.

Prevenir accidentes en el hogar

Cuando se llega a esta edad, los objetos de la casa, que antes eran inofensivos, ahora pueden producir accidentes muy graves para el adulto mayor. Por esto es necesario adecuar los espacios. Estas son algunas recomendaciones:

- ✓ Retire objetos del lado de las puertas que no permiten la adecuada entrada y salida.
- ✓ Quite las alfombras del piso.
- ✓ Proteja cables y enchufes para prevenir accidentes.
- ✓ Coloque tapete antideslizante en el baño.
- ✓ Coloque barandas en el baño para apoyarse.
- ✓ Deje una lámpara cerca para que la prenda en la noche al levantarse al baño.
- ✓ Cierre los seguros del gas al terminar de realizar la cena.
- ✓ Quite veladoras y fosforos si el adulto mayor tiene altares.
- ✓ Coloque letreros en la casa con letra grande con recomendaciones como cerrar la llave del gas, cerrar las llaves del agua, apagar la luz de la cocina.
- ✓ Deje pegado con letra grande un listado o directorio con números de familiares, de la policía y del cuadrante, de los bomberos, del médico o institución de salud, del supermercado y de la droguería.

La salud mental del adulto mayor

El adulto mayor puede presentar algunos cambios en la memoria, el aprendizaje, la atención, la orientación y la agilidad mental. Es importante recordar que, de acuerdo al medio donde habite, su familia, su cultura, su educación serán el apoyo para reaprender y recuperar habilidades.

El estado de ánimo en el adulto mayor disminuye también por muchos problemas y duelos presentados durante la vida y pueden ser la causa de alguna alteración mental. Entre ellos está el hecho de sufrir de alguna enfermedad crónica degenerativa que implique dependencia, la pérdida de un ser querido, el aislamiento, la soledad, escasos ingresos económicos, y modificación del lugar o rol que ocupaba en la familia.

Las enfermedades mentales pueden presentar diferentes síntomas que pueden ser mal interpretados por la familia como parte del envejecimiento.

Al entrar en aislamiento por la pandemia del coronavirus, el adulto mayor entra en un aislamiento social que puede generar alteraciones mentales, como ansiedad y depresión, por lo que es necesario ayudar para que se adapte a este proceso lo más pronto posible.

El apoyo familiar y de la comunidad en esta adaptación es fundamental. Se debe contar con los recursos tecnológicos y la paciencia necesaria para que la persona aprenda a manejar las tecnologías de comunicación.

Es importante comunicarnos con ellos vía celular y darles la oportunidad de hablar de:

- ✓ sus necesidades,
- ✓ si esta durmiendo bien y cuántas horas,
- ✓ si esta comiendo bien,
- ✓ si esta tomando sus medicamentos,
- ✓ las actividades realizadas en el día,
- ✓ sus sentimientos,

No debemos permitir:

- ✓ que la tristeza, mal humor e insatisfacción se conviertan en algo normal;
- ✓ que duerma menos de 6 horas (es importante aclarar que no realice siestas en el día);
- ✓ que sea víctima de violencia sexual o física (23).

Actividades que mejoran la salud mental:

- ✓ leer un cuento, periódico o libro y pedirle que relate lo que entendió;

- ✓ jugar ajedrez;
- ✓ aprender una copla o una poesía;
- ✓ aprender un chiste;
- ✓ pedirle que le cuente una historia de su vida (preguntar ¿donde estudió y cuáles eran sus amigos y profesores? ¿Cómo era la casa donde vivía cuando era pequeño? ¿Cómo se llamaban sus padres y de donde eran?);
- ✓ jugar parques, cartas o juegos de mesa;
- ✓ decirle que se le quiere y que por eso se le protege;
- ✓ no contarle problemas del trabajo o con amigos, que puedan preocuparlo;
- ✓ si practica alguna religión, preguntarle si escuchó por radio a su consejero, pastor o sacerdote y qué aprendió;
- ✓ la actividad física también mejora la salud mental.

Síntomas cuando hay una enfermedad mental

Algunos síntomas permiten identificar si una persona padece una enfermedad mental y es necesario consultar a un profesional de la salud:

- ✓ impaciencia;
- ✓ dificultades de concentración o tener la mente en blanco;
- ✓ dificultad para dormir o mantener el sueño
- ✓ Irritabilidad, tristeza;
- ✓ vértigo y mareo;
- ✓ cefalea;
- ✓ disfunción sexual;
- ✓ pensamientos de muerte o suicidio;

- ✓ problemas con la comida: come mucho o no come
- ✓ incapacidad para disfrutar de la vida;
- ✓ parálisis de alguna parte del cuerpo;
- ✓ dificultad para realizar tareas conocidas y habituales (bañarse, vestirse y comer);
- ✓ deterioro del razonamiento;
- ✓ incontinencia de la orina y de la materia fecal;
- ✓ dificultad para expresarse verbalmente;
- ✓ confusión;
- ✓ cambios de conducta;
- ✓ Desorientación;
- ✓ no reconoce a su familia;
- ✓ reacciones violentas (24)

Cuidados del adulto en zona rural

Hay adultos mayores que viven en zona rural, en fincas, lo cual es una ventaja en este caso porque disminuye el contacto con la comunidad. Estas son algunas recomendaciones:

- ✓ Realizar un listado de alimentos, implementos de aseo que pueda necesitar para un aislamiento de unos 40 días.
- ✓ No traer invitados a la finca.
- ✓ No salir al pueblo o municipio cercano.
- ✓ Utilizar sombrero, bloqueador solar en la piel, medias y botas, si sale a caminar dentro de la finca. Escoger rutas donde no tenga contacto con personas.
- ✓ En casa, puede permanecer con zapatos cómodos.
- ✓ Lavarse las manos

- ✓ Puede realizar oficios dentro de la casa, cuidar matas, dar de comer a los animales pequeños.
- ✓ Tomar los medicamentos si tiene alguna enfermedad.

Cuidados en el hogar geriátrico

Es indispensable que los familiares de los adultos mayores estén pendientes de las medidas tomadas en estas instituciones geriátricas.

De igual manera, los personeros y las alcaldías municipales deben realizar seguimiento de las medidas tomadas en los hogares de caridad con los adultos mayores que no tienen familiares.

Se debe educar a los adultos mayores funcionales sobre el lavado de manos cada 3 horas.

Se debe limitar las visitas de familiares y amigos.

Debe haber medidas para el personal que cuida a las personas mayores, ya que ellos salen del lugar y podrían contagiar a esta población. Es su responsabilidad lavarse de manos de inmediato cuando lleguen al lugar de trabajo, cambiarse de ropa por completo, incluyendo los zapatos, y lavarse de nuevo las manos y la cara. Deben usar tapabocas o máscara protectora durante la atención de los adultos. Si tienen gripe, deben abstenerse de asistir al trabajo.

EL MALTRATO EN EL ADULTO MAYOR

En este momento de crisis por el riesgo de contagio, y debido a la ansiedad y al estrés a que es sometida la familia, el cuidador y el adulto mayor ante el encierro, hay más riesgo de que el adulto mayor sea maltratado.

“La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (OEA, 2015) lo define como la “acción u omisión, única o repetida, contra una persona mayor que produce daño a su integridad física, psíquica y moral y que vulnera el goce o ejercicio de sus derechos humanos y libertades fundamentales, independientemente de que ocurra en una relación de confianza” (25).

Tipos de maltrato

Según Sirlin, el maltrato se puede clasificar en directo o individual o indirecto y social:

Abuso directo o individual se presenta en 6 aspectos: el abuso emocional, la negligencia, el abuso o maltrato físico, el abuso financiero, el abuso sexual y el abandono.

- ✓ **Abuso emocional o psicológico.** Consiste en infligir angustia, dolor o estrés a través de actos verbales o no verbales; incluye gritos, reproches, amenazas, insultos, intimidación y humillación. Se expresa mediante acciones como remedar, ignorar, chantajear, aislar, infantilizar, sobrecargar de tareas domésticas, excluir de eventos

significativos, sacar de su casa, echar a la calle e impedir el ejercicio de sus derechos

- ✓ **Negligencia.** La negligencia puede ser pasiva o activa e intencional o no intencional. La pasiva consiste en dejar solas a las personas adultas mayores, asiladas u olvidadas, no proporcionarles alimentación o atención médica, negarles o limitarles la administración de medicamentos. La activa implica privar de artículos necesarios para la vida diaria, negar recursos vitales y no proveer de cuidados a aquellas personas físicamente dependientes.
- ✓ **Abuso Físico.** El uso de fuerza física que puede resultar en daño corporal, dolor físico, deterioro o lesión. Incluye agresiones tales como golpear, abofetear, patear, atar, sacudir, pellizcar, empujar, pinchar, quemar, inmovilizar, etc.; se realiza de manera directa o con objetos. El abuso físico puede “identificarse a través de heridas faciales, marcas de dedos, irritaciones debidas a la orina, fracturas y marcas de puntapié. Sus efectos psicológicos son angustia y resistencia extrema, encogerse de miedo”.
- ✓ **Abuso financiero.** Es el uso ilegal, inapropiado o sin autorización de dinero, propiedades, rentas, patrimonio o recursos de una persona adulta mayor. También se conoce como abuso material o abuso de la propiedad. Comprende el mal uso o hurto del dinero o propiedades de las personas mayores, como cuando se hace el cobro de pensiones o subsidios a su nombre, sin entregar o administrar el dinero conforme a la voluntad del titular, o cuando se le engaña para vender o donar propiedades, falsificando

documentos o haciendo mal uso del poder otorgado a representantes o abogados.

- ✓ **Abuso sexual.** Contacto sexual de cualquier tipo no consentido, con una persona adulta mayor. Se evidencia mediante actitudes, gestos, insinuaciones, exhibicionismo o comportamientos de acoso sexual, tocamientos, obligar a la víctima a realizar actos sexuales al agresor, violación, realización de fotografías obscenas, etc (26).
- ✓ **Abandono.** Omisión del cuidador familiar de cumplir con la responsabilidad de cuidado de una persona adulta mayor incapaz de atender sus propias necesidades. Incluye comportamientos dirigidos a “no aportar medidas económicas o cuidados básicos como comida, hidratación, higiene personal, vestido, albergue, asistencia sanitaria, administración de medicamentos, confort, protección y vigilancia de situaciones potencialmente peligrosas”. Puede ser intencional o involuntario (26).

Maltrato indirecto o social

- ✓ **Viejismo.** Es “cualquier actitud, acción o estructura institucional que subordina a una persona o grupo por razones de edad o como asignación de roles discriminatorios en la sociedad, únicamente basados en la edad. [...] Se caracteriza por prejuicios, estereotipos y discriminación contra personas adultas mayores sustentados en la creencia de que en la vejez las personas

son menos atractivas, capaces, inteligentes y productivas” (27).

- ✓ **Infantilismo.** “Estereotipo según el cual las personas adultas mayores vuelven a ser niños y hay que tratarlos como tales. Como consecuencia de esta creencia son los terceros quienes cuidan, vigilan y deciden por las personas mayores. El riesgo de esta creencia es que las mismas personas adultas mayores la van asumiendo como verdadera” (28).
- ✓ **Maltrato cultural.** “Constituido por aspectos del mundo simbólico que se utilizan para legitimar o justificar la violencia de tipo estructural o directa, a través de los medios de comunicación, valores culturales, lengua, educación, religión, artes y ciencias. “Corresponde a aquellas argumentaciones que hacen percibir como ‘normales’, situaciones de violencia profunda” (28)

¿Por qué las personas mayores no buscan ayuda?

La persona adulta mayor no pide ayuda por las siguientes razones:

- ✓ Se encuentra en situación de dependencia.
- ✓ Protege al agresor por miedo de las consecuencias de sus actos

- ✓ Amenazas de institucionalización
- ✓ No lo considera necesario.
- ✓ Vergüenza, miedo y deshonra
- ✓ Una percepción distorsionada donde le parece normal el maltrato recibido
- ✓ Deterioros cognitivos, demencias y déficits sensoriales
- ✓ Pérdidas de autonomía e independencia
- ✓ Desinformación
- ✓ Soledad, aislamiento y falta de apoyo de familiares y amigos
- ✓ Ausencia de redes de apoyo comunitario y social (29, 30)

¿Dónde denunciar el maltrato al adulto mayor?

Las familias y la comunidad tienen el deber de denunciar a las autoridades cuando se presente o sospeche de maltrato a un adulto mayor.

En cada país se cuenta con números de emergencia para denunciar a las autoridades y tomar las medidas y rutas de atenciones necesarias para la atención de esta persona y lograr que no se vuelva a presentar el maltrato.

Líneas de emergencia de algunos países

PAÍS	LINEA DE EMERGENCIA
Argentina	Numero integral de seguridad 911. POLICÍA 101. Violencia familiar 137
Bolivia	Policía 110
Chile	Carabineros Fono 149. Policía de investigaciones de Chile Fono 134
Colombia	Casas de Justicia y Convivencia ciudadana 123. ICBF: 018000 91 80 80.
Costa rica	Policía 911
Cuba	Policía 106. Servicio de información 113.
Ecuador	Policía 101
Guatemala	Policía 110
Honduras	Policía 119
México	911 y 060
Nicaragua	Policía 118
Panamá	Policía 104
Paraguay	Policía 911
Perú	Policía 105
Puerto Rico	911
Republica Dominicana	911
Uruguay	Policía 109
Venezuela	911

Fuente. (31)

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Guo YR, Cao QD, Hong ZS3, Tan YY, The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak - an update on the status. *Mil Med Res.* 2020 Mar 13;7(1):11. doi: 10.1186/s40779-020-00240-0.
2. Xinhua. China's CDC detects a large number of new coronaviruses in the South China seafood market in Wuhan. Available at: https://www.xinhuanet.com/2020-01/27/c_1125504355.htm. Accessed 20 Feb 2020.
3. Tanu Singh¹, A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19), *The Indian Journal of Pediatrics.* April 2020. 87(4):281–286
4. Wendy E. Parmet, J.D., and Michael S. Sinha, M.D., J.D., M.P.H. Covid-19 — The Law and Limits of Quarantine, March 18, 2020, at NEJM.org.
5. Organización Mundial de la Salud. Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports> Consultado el 26 de marzo de 2020
6. Huang C, Wang Y, Li X, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet.* 2020;395: 497–506

7. <https://www.google.com/search?q=coronavirus+imagen+microscopio+electronico&tbm=isch&ved=2ahUKEwjTp-OZ>
8. Tanu Singhal1, A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19), *The Indian Journal of Pediatrics*. April 2020. 87(4):281–286
9. Rothe C, Schunk M, Sothmann P, et al. Transmission of 2019-nCoV infection from an asymptomatic contact in Germany. *N Engl J Med*. 2020. <https://doi.org/10.1056/NEJMc2001468>.
10. Ezekiel J. Emanuel, et al, Fair Allocation of Scarce Medical Resources in the Time of Covid-19, *The New England Journal of Medicine*, March 23, 2020, at NEJM.org.
11. Consenso colombiano de atención, diagnóstico y manejo de la infección por SARS-COV-2/COVID-19 en establecimientos de atención de la salud. 2020.
12. Rayner CR1, Smith PF1, Hershberger K1, Wesche D1. Et al, Optimizing COVID-19 candidate therapeutics: Thinking Without Borders. *Clin Transl Sci*. 2020 Mar 25. doi: 10.1111/cts.12790.
13. R. Peña, Pion M, Paz A. y Col. Insuficiencia Respiratoria Aguda, en APH, Colombia, Capítulo 32, en Rubiano A, Paz A: *Fundamentos de Atención Prehospitalaria 1a Edición*, Editorial Distribuna, Bogotá, 2004.

14. Organización Mundial de la Salud. Informe mundial de envejecimiento y salud. 2015. Recuperado de <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>
15. Organización de Naciones Unidas. Resolución aprobada por la Asamblea General el 19 de diciembre de 2011: 66/127. Seguimiento de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Re- CARTILLA SOBRE BUEN TRATO A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES CONTENIDO recuperado de <http://undocs.org/es/A/RES/66/127>.
16. Pedrero NL, Pichardo FA. Concepto de funcionalidad, historia clínica geriátrica y evaluación funcional. En: González MJ, Pichardo FA, García L. Geriatria. Mc Graw Hill, 2009, pp. 32-54.
17. El proceso de envejecimiento y los cambios biológicos, psicológicos y sociales <http://spain-s3-mhe-prod.s3-website-eu-west-1.amazonaws.com/bcv/guide/capitulo/8448176898.pdf>
18. Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal Lic. Marcelo Ebrad Causaubon. Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente.
19. Huertas M. Fundación MARYOS Bogotá D.C. Mascara Protector Coronavirus. <https://www.youtube.com/watch?v=FeTzcQh1iBA>

20. Cómo preparar la dilución de cloro para desinfectar superficies
<https://www.diariolibre.com/actualidad/salud/como-preparar-la-dilucion-de-lejia-cloro-para-desinfectar-superficies-NN17834548> Consultado el 25 -03-2019
21. Organización Mundial de la Salud. Actividad física, alimentación sana. Consultado el 14 de marzo de 2020)
Disponible en : www.who.int/
22. Sociedad Española de Geriatria y Gerontologia. Guía de ejercicio físico para personas mayores –
[https://www.segg.es/media/descargas/Acreditacion%20de%20Calidad%20SEGG/CentrosDia/GU%C3%8DA%20DE%20EJERCICIO%20F%C3%8DSICO%20PARA%20MAYORE S.pdf](https://www.segg.es/media/descargas/Acreditacion%20de%20Calidad%20SEGG/CentrosDia/GU%C3%8DA%20DE%20EJERCICIO%20F%C3%8DSICO%20PARA%20MAYORE%20S.pdf) Consultado 4 de marzo 2020
23. Guerra M, San Martín JC. Depresión en la Aduldez Mayor. En: Alarcón RD, Mazzotti G, Nicolini H, editors. Psiquiatría. 3ª ed. Washington DC: Organización Panamericana de la Salud; 2012. p. 837-51.
24. Cano C. El anciano con demencia. En: Abizanda P, Rodríguez L. Tratado de Medicina Geriátrica. Fundamentos de la atención sanitaria a los mayores. Madrid: Elsevier; 2015. p. 478-82.
25. OEA. Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. 2015. Recuperado de http://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_in

teramericanos_A70_derechos_humanos_personas_mayores.pdf

26. IMSERSO. Malos tratos a personas mayores: guía de actuación. Madrid, España: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. 2005.
27. Martínez, M. L., Vivaldo, M y Mendoza, V.M. (s.f.). ¿Qué es el vejeísmo? Recuperado de http://inger.gob.mx/pluginfile.php/.../PSM_Lectura_Que_es_el_vejismo_060118.pdf
28. Sirlin, C.. Violencia, maltrato y abuso en la vejez: una realidad oculta, una cuestión de derechos. Comentarios de Seguridad Social, 2008, 37-61
29. Ministerio de Salud y Protección social, Ministerio de educación Colombia. Cartilla sobre buen trato a las personas adultas mayores. Bogota D.C agosto de 2018
30. Gobierno de Chile. Ministerio de Desarrollo Social. Cómo Prevenir y enfrentar el maltrato en el adulto mayor. Cartilla de prevención 2012
31. <https://www.infobae.com/america/telefonos-emergencia/>