

RECOMENDACIONES PARA LOS FAMILIARES QUE CUIDAN A ANCIANOS DEPENDIENTES



PREVENCIÓN DE LA INFECCIÓN CON EL NUEVO CORONAVIRUS

HOJA TÉCNICA

AUTORES

Darlene Mara dos Santos Tavares

Enfermera. Doctora en Enfermería. Profesora titular del Departamento de Enfermería en Educación y Salud Comunitaria de la carrera en Enfermería de la Universidad Federal del Triângulo Mineiro (UFTM). Profesora del Programa de postgrado en Atención a la Salud (PPGAS-UFTM). Líder del Grupo de Investigación de Salud Colectiva de la UFTM. Miembro de la Red de Enfermería de Salud del Adulto Mayor (REDESAM-Brasil).

Nayara Gomes Nunes Oliveira

Enfermera. Doctora en Atención a la Salud. Especialista en Salud de Ancianos. Miembro del Grupo de Investigación de Salud Colectiva de la Universidad Federal del Triângulo Mineiro (UFTM).

Alisson Fernandes Bolina

Enfermero. Doctor en Enfermería. Profesor asistente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Brasilia (FS/UnB). Miembro del Grupo de Investigación de Salud Colectiva de la Universidad Federal del Triângulo Mineiro (UFTM). Miembro de la Red de Enfermería de Salud del Adulto Mayor (REDESAM-Brasil).

DIAGRAMACIÓN

Andréia Fernandes Malaquias

Servicios para medios en Extensión y Cultura/DDCult ProExt

Wender Ferreira dos Santos

Estudiante de la carrera en Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Brasilia (FS/UnB).

TRADUCCIÓN

Ana Paula dos Santos Teixeira

Traductora e intérprete de inglés, portugués, español y francés. Licenciada en Relaciones Internacionales por la Universidad Estatal Paulista "Julio de Mesquita Filho" (UNESP). Estudiante de máster en Gestión de la National College of Ireland (NCI).

COVID-19 LA ENFERMEDAD CAUSADA POR EL NUEVO CORONAVIRUS



(Manypixels)

1. ESTÉ ATENTO A LOS INDICADORES Y SÍNTOMAS

¡ATENCIÓN!

¡ANCIANOS pueden **NO** presentar fiebre!
En la aparición del cansancio y la tos
LA EVALUACIÓN MÉDICA ES IMPORTANTE

Fiebre (37,8°C)

Cansancio

Tos seca

1.1 OTROS SIGNOS Y SINTOMAS:

Moqueo

Diarrea

Dificultad
para respirar

Dolor de
garganta, en
el cuerpo y
de cabeza

Reducción del
sabor y del
olor

Los **indicadores y síntomas** aparecen entre **2 y 14 días** después de la exposición al virus.

(BRASIL, 2020a)

2. PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE COVID-19

**¡Información sobre
COVID-19 en su
teléfono!**

**VERSIÓN EN
PORTUGUÉS**

Envíe la palabra "oi",
en Whatsapp, al
número:
+41 22 501 77 35

**VERSIÓN EN
ESPAÑOL**

Envíe la palabra
"hola", en Whatsapp,
al número:
+41 22 501 76 90

3. ¿USTED SABE CÓMO SE TRANSMITE EL NUEVO CORONAVIRUS?

El contacto cercano con personas infectadas (menos de 2 metros)

Contacto de la mano con una superficie contaminada y luego el contacto de esta mano con la boca, nariz u ojos.

Gotas de saliva, estornudos, tos y/o flema.

IMPORTANTE

Las personas infectadas con el nuevo coronavirus pueden transmitirlo a otras personas hasta 7 días, por término medio, después de la aparición de los indicadores y síntomas.

El virus puede ser transmitido incluso antes de que la persona infectada presente los **INDICADORES Y SÍNTOMAS** de la enfermedad o cuando estos son ligeros y/o imperceptibles.

(BRASIL, 2020a; WANG et al., 2020)



POBLACIÓN ANCIANA DEPENDIENTE Y COVID-19

1. ¿POR QUÉ ES NECESARIO PROTEGER A LOS ANCIANOS DEPENDIENTES?



(<https://biblioteca.sns.gov.pt>)

(KATZ, 1963; LINO, 2008; DUARTE et al., 2007; MORAES, 2018; BRASIL, 2020b)

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA COVID-19 ENTRE LOS ANCIANOS DEPENDIENTES

1. CUIDADO DEL AMBIENTE



ATENCIÓN

NO se recomienda el uso de **PRODUCTOS CASEROS** para prevenir el nuevo coronavirus.

NO son efectivos y pueden poner su **SALUD** en **RIESGO**.

IMPORTANTE registro de la Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria (**ANVISA**).

LEJÍA + AGUA POTABLE

es eficaz para eliminar el nuevo coronavirus!

Cuando se trata de comprar lejía, es necesario comprobar:
CONCENTRACIÓN DE CLORO ACTIVO
2% a 2,5%.



<http://www.piraquara.pr.gov.br/>

LIMPIEZA DE SUPERFICIES

(mesa, manija, llaves y productos traídos del supermercado)

Mezcle **25 ml** de lejía en **1 litro** de agua limpia.

Humedezca un paño en esta solución y desinfecte las superficies.



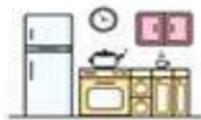
<http://www.piraquara.pr.gov.>

LIMPIEZA DEL SUELO, ÁREA EXTERIOR, BAÑO, COCINA

Diluya **50 ml** de
lejía en **1 litro**
de agua limpia

SUPERFICIE CON SUCIEDAD VISIBLE:

- (1) Elimine el exceso de suciedad con un tejido absorbente;
- (2) Lleve a cabo la limpieza.



¡CUIDADO!

La solución es más **CONCENTRADA** y puede causar irritación de la piel.



<https://www.elastobor.com.br/>

Use **guantes** y lleve a cabo la limpieza preferentemente en un **ambiente ventilado**.

Identifique el frasco con una etiqueta y manténgalo en un **lugar fresco no expuesto a la luz**.



Y MÁS...

La **VENTILACIÓN** del ambiente debe ser NATURAL.

Use el **AIRE ACONDICIONADO** sólo **SI ES EXTREMADAMENTE
NECESARIO.**

(BRASIL, 2020 b, c, d; MACEDO, 2020; WHO, 2020a)

2. CUIDADO DE LA SALUD DE LOS ANCIANOS DEPENDIENTES

ORIENTE A LOS
ANCIANOS
DEPENDIENTES
ACERCA DE:

1. Lave las manos con agua y jabón o use un desinfectante de manos.

2. Proteja la nariz y la boca con un pañuelo o el brazo al toser o

3. No ponga las manos en contacto con los ojos, la nariz o boca.

4. No abrace, bese o de la mano a otras personas.

5. Mantenga una distancia mínima de dos metros de todo el mundo.

6. Higienice los objetos como, por ejemplo, los celulares, con alcohol 70%.

7. No comparta artículos personales como toallas, platos, cubiertos y vasos.

8. Mantenga el domicilio limpio y ventilado.

9. No salga de casa a menos que sea esencial.

10. Use mascarillas cuando sea esencial salir de casa.

(BRASIL, 2020a)

Las visitas deben ser **RESTRINGIDAS**.



Esto puede afectar a la **SALUD MENTAL** de los
ancianos dependientes.

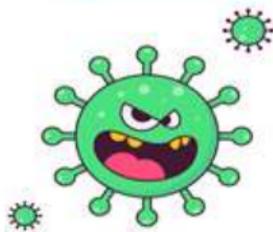
**FAVOREZCA EL CONTACTO CON SERES
QUERIDOS:**

Llamadas telefónicas o videollamadas.

3. SEÑALES DE ADVERTENCIA

FALTA DE AIRE/
DIFICULTAD PARA RESPIRAR

Empieza con **CANSANCIO LIGERO...**
puede progresar rápidamente...
**INSUFICIENCIA RESPIRATORIA
SEVERA.**



Illustrations

**BUSQUE
INMEDIATAMENTE**

**LOS SERVICIOS
DE SALUD** de
referencia.

(BRASIL, 2020e)

4. ESTADO DE VACUNACIÓN

PRINCIPALMENTE

Gripe (H1N1)
Neumocócica 23-valente



<http://alunos.aeffl.pt/>

PARA ACTUALIZAR LA TARJETA DE VACUNACIÓN:

Comprobar ante la Secretaría de Salud o la Unidad de Salud, la posibilidad de que se lleve a cabo **en domicilio**, para evitar el desplazamiento del anciano.

(BRASIL, 2017; BRASIL, 2020c)

5. ANTES Y DESPUÉS DE REALIZAR LOS CUIDADOS

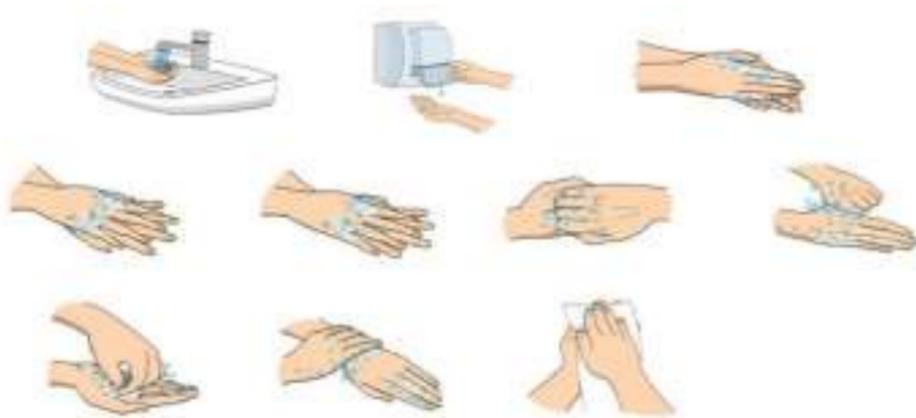
Illustrations



**LAVE LAS
MANOS**

El jabón debe permanecer en contacto con la piel durante al menos **20 segundos**.

PASO A PASO



(REPRODUÇÃO/ANVISA)

1. Abra el grifo y mójese las manos.

2. Aplique el jabón en la palma de la mano.

3. Enjabone las palmas de las manos, frotándolas.

4. Frote la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.

5. Entrelace los dedos y friccione.

6. Frote el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta.

7. Frote el pulgar derecho con la ayuda de la palma izquierda, usando un movimiento circular y viceversa.

8. Frote las yemas de los dedos y las uñas de la mano izquierda contra la palma derecha, cerrada en forma de cuenco, usando un movimiento circular y ceversa.

9. Frote el puño izquierdo con la ayuda de la palma derecha, usando un movimiento circular y ceversa.

10. Enjuáguese las manos, quitando los residuos de los dedos a las muñecas.

11. Seque las manos con una toalla.

12. Cierre el grifo con el codo o use la toalla.

(MARTINS, 2015; BRASIL, 2009)

6. AL SALIR DE CASA

Use mascarillas artesanales/tela;

Evite utilizar transportes públicos llenos;

La higienización de las manos durante el desplazamiento puede realizarse con un desinfectante de manos que contiene alcohol 70%.

Mantenga una distancia mínima de 2 metros de otras personas;

Use la tarjeta, si no es posible, separe el dinero para no necesitar cambio;

No salude a sus compañeros o conocidos con abrazos, besos o apretones de manos;

Mantenga el dinero siempre separado de las otras pertenencias;

(GROISMAN et al., 2020)

7. AL LLEGAR A CASA

ATENCIÓN

ANTES DE TENER CONTACTO CON UN ANCIANO

El pariente debe:

Bañarse y
ponerse
ropa limpia



**SI NO PUEDE
HACERLO:** debe
lavar las áreas
expuestas, como:
manos,
antebrazos,
cuello y cara.

TAMBIÉN
debe limpiar
las gafas, los
celulares y los
artículos
personales.

Y... poner sus
pertenencias en un
lugar específico de
la casa, separado de
la zona de vivienda
del anciano.

ATENCIÓN

Deje sus zapatos en el **ambiente externo** de la casa.

Llévelos sólo cuando salga de casa



<https://br.freepik.com/>

SI ESO NO ES POSIBLE:

Limpie los zapatos con un paño empapado en una solución de agua con lejía o alcohol 70%, o lávelos con agua y jabón.

(GROISMAN et al., 2020)

8. EL USO DE LA MASCARILLA



SI TUVO CONTACTO CON OTRAS PERSONAS:

Use una mascarilla
quirúrgica cuando esté a
menos de 1 metro del
anciano.



ANCIANO CON SOSPECHA DE COVID 19:

La mascarilla quirúrgica
debe usarse en todas las
situaciones de cuidado.

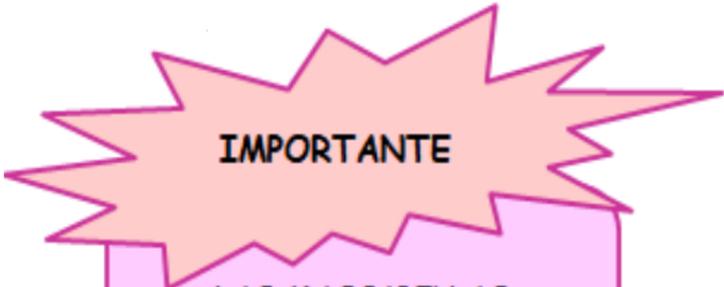
8.1 ¿CUÁLES SON LAS PRECAUCIONES PARA PONER Y RETIRAR LA MASCARILLA?

1. La mascarilla debe **CUBRIR LA BOCA Y LA NARIZ** y debe ser atada con seguridad;

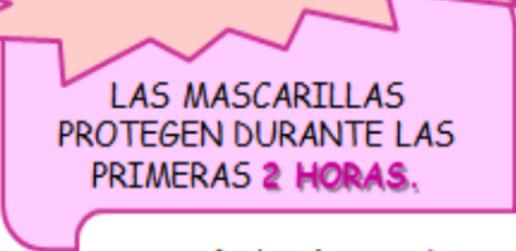
3. **NO TOQUE LA FRENTE DE LA MÁSCARA** para quitarla... afloje las ataduras y/o el elástico.

2. Mientras esté en uso, **NO DEBE SER TOCADA**;

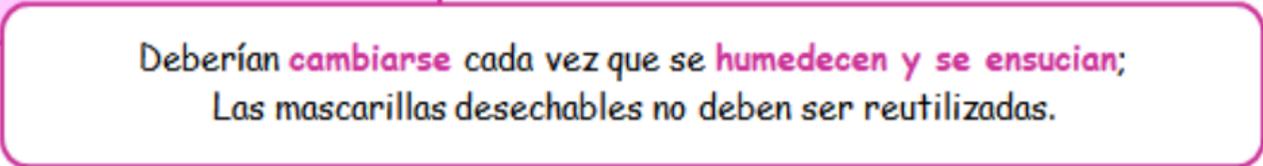
4. **DESPUÉS DE QUITARLA**, o siempre que toque sin querer la máscara usada, debe lavarse las manos.



IMPORTANTE



LAS MASCARILLAS
PROTEGEN DURANTE LAS
PRIMERAS **2 HORAS**.



Deberían **cambiarse** cada vez que se **humedecen y se ensucian**;
Las mascarillas desechables no deben ser reutilizadas.

8.2 ¿CÓMO LAVAR LA MASCARILLA ARTESANAL/TELA?

1. Ponga la mascarilla en la solución de lejía durante **30 minutos**.

LA PREPARACIÓN DE LA SOLUCIÓN:

Lejía (concentración de cloro activo de 2 a 2,5%).

La dilución debe seguir la proporción de 1 parte de lejía por 50 partes de agua limpia.

Por ejemplo: 10 ml de lejía por 500 ml de agua limpia.

2. Después del período de inmersión, lávela con agua y jabón.

3. Enjuague bien.

4. Cuando esté seca, pláncchela con la plancha caliente.

5. Mantenga la mascarilla en un recipiente cerrado.

<http://www.piraquara.pr.gov.br/>



9. OTROS CUIDADOS DE LOS ANCIANOS DEPENDIENTES



<https://www.everypixel.com>

No se posicione delante del anciano si necesita ayudarlo con su alimentación.

Lave las manos antes de preparar la comida.

Las toallas, los cubiertos, la vajilla y los vasos no deben ser compartidos.

Manténgase al menos a 2 metros del anciano cuando no esté realizando tareas que requieran contacto físico.

Mantenga las uñas cortas y el pelo recogido;
No use anillos, pulseras, relojes u otros adornos.

(BRASIL, 2020f; WHO, 2020b)

SALUD MENTAL DE LOS ANCIANOS DEPENDIENTES EN LA PANDEMIA DE COVID-19

ESTÉ ATENTO

Durante el distanciamiento social, los ancianos pueden volverse más ansiosos, agitados y/o introvertidos...

Intente mantenerlos conectados...
PRESERVANDO SU RUTINA DIARIA.



<https://pt.dreamstime.com>

INACTIVIDAD FÍSICA

Puede acentuar el deterioro funcional de los ancianos, haciéndolos cada vez más dependientes

ALIENTE Y ESTIMULE al anciano para que se mantenga lo más activo posible durante este período, respetando sus límites y considerando su capacidad funcional.

(WHO, 2020c)

PARA MÁS INFORMACIÓN...

PÁGINA DE LA
ORGANIZACIÓN
PANAMERICANA DE LA
SALUD (OPAS BRASIL)

<https://paho.org/bra/covid19>

PÁGINA DE LA ONU PARA
COVID-19:

[https://news.un.org/pt/events/
coronavirus](https://news.un.org/pt/events/coronavirus)

REFERENCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que é o Coronavírus?** (COVID-19). Brasília: Ministério da Saúde, 2020a. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Nota técnica nº 8/2020 COSAPI/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020b. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/notatecnica82020COSAPICGCIVIDADAPESSAPSMS02abr2020COVID-19.pdf>

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Nota técnica nº 05/2020 GVIMS/GGTES**. Orientações para a Prevenção e Controle de Infecções pelo novo coronavírus (SARS-Cov-2) em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI). Brasília, 24 de março de 2020c. Disponível em:

<https://www20.anvisa.gov.br/segurancadopaciente/index.php/alertas/item/nota-tecnica-n-05-2020-gvimsggtes-anvisa-orientacoes-para-a-prevencao-e-o-controle-de-infeccoes-pelo-novocoronavirus-sars-cov-2-ilpi>.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Covid 19: só use saneantes regularizados**. Brasília, 17 de março de 2020d. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/noticias/>-

/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/saneantes-populacao-deve-usar-
produtos-regularizados/219201

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo de Manejo Clínico para o Novo Coronavírus (2019-nCoV)**. 1ª edição, publicação eletrônica. Brasília: Ministério da Saúde, 2020e. Disponível em:
<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/11/protocolo-manejo-coronavirus.pdf>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Calendário Nacional de Vacinação 2017**. Brasília (DF), 2017.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Segurança do paciente em serviços de saúde: higienização das mãos**. Brasília, 2009.

Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/seguranca_paciente_servicos_saude_higienizacao_maos.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o Coronavírus**. Brasília, 2020f. Disponível em:

<<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencaocontra-o-coronavirus>>.

DUARTE, Y.A.O; ANDRADE, C.L; LEBRAO, M.L. O Índice de Katz na avaliação da funcionalidade dos idosos. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 317-325, 2007.

GROISMAN, D et al. **Orientações para Cuidadores Domiciliares de Pessoa Idosa na Epidemia do Coronavírus - Covid-19**. Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), 2020.

KATZ, S.; FORD, A. B.; MOSKOWITZ, R. W. et al. Studies of illness in the aged - the index of ADL: a standardized measure of biological and psychosocial function. **JAMA**. p. 185:914, 1963.

MACEDO, J.A.B. **Solução caseira para eliminar o coronavírus da sua casa.** Conselho Federal de Química, 2020. Disponível em: http://cfq.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Review_a%CC%81gua_sanita%CC%81ria-versa%CC%83o-23_03_-2020-versa%CC%83o_3.pdf.

MARTINS, D.L; MAIA, F.S.B. **Procedimento Operacional Padrão: Higienização das mãos.** POP/CCIH/001/2015. EBSE RH, 2015.

LINO, V. T. S.; PEREIRA, S. E. M.; CAMACHO, L. A. B. et al. Adaptação transcultural da Escala de Independência em Atividades de Vida Diária (Escala de Katz). **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 103-12, 2008.

MORAES, E.N et al. Avaliação multidimensional do idoso. Secretaria de estado da saúde do Paraná. Curitiba: SESA, p. 113, 2018.

SARTORI, A.C et al. Uso de Máscara Caseira em Tempos de COVID-19. São Paulo, 2020.

WANG, C et al. A novel coronavirus outbreak of global health concern. *The Lancet*; v. 395, n.10223, p.470-473, 2020. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30185-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30185-9).

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)/UNICEF. **Water, sanitation, hygiene and waste management for the COVID-19 virus. Technical brief.** Geneva: WHO - World Health Organization/UNICEF - United Nations Children's Fund. 9p., 2020a.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Advice on the use of masks in the context of COVID-19.** WHO, 2020b. Disponível em:
[https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak).

WHO. 2020. **COVID-19: Saúde mental na era do novo coronavírus**. WHO, 2020c. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/covid-19-saude-mental-na-era-do-novo-coronavirus/>