

# 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.



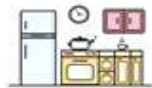
<http://www.piraquara.pr.gov.>

## 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;

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

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

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-infecoes-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](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](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/>