

COVID-19: prevención y cuidados en personas mayores

Dossier

Información actualizada al 3 de abril de 2020



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

Secretaría de Salud

Jorge Alcocer Varela
Secretario de Salud

Instituto Nacional de Geriátría

Luis Miguel Francisco Gutiérrez Robledo
Dirección General

Arturo Avila Avila
Dirección de Enseñanza y Divulgación

María Isabel Negrete Redondo
Subdirección de Formación Académica

Edgar Jaime Blanco Campero
Departamento de Desarrollo
de Recursos Humanos Especializados

Mónica del Carmen Vargas López
Subdirección de Desarrollo
y Extensión Académica

Georgina Rocha Navarro
Departamento de Educación a Distancia

Claudia Fabiola Bocanegra García
Departamento de Comunicación Científica

Autores

Arturo Avila Avila
Eduardo Sosa Tinoco
Jonny Pacheco Pacheco
María Guadalupe Escobedo Acosta
Verónica Bautista Eugenio
Victoria González García
Edgar Jaime Blanco Campero
María Isabel Negrete Redondo
Alma Laura Deyta Pantoja
Luis Miguel Francisco Gutiérrez Robledo

Coordinación editorial

Claudia Fabiola Bocanegra García

Diseño editorial / Ilustraciones

Brayan Reyes Cedeño

Agradecemos la colaboración de:

Carolina Del Olmo Prisciliano
Juan Manuel Coronel Morales
Jesús Ruíz Guzmán

Copyright © 2020 Instituto Nacional de Geriátría
Todos los derechos reservados.

www.geriatria.salud.gob.mx

Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del texto o las ilustraciones de la presente obra bajo cualquiera de las siguientes formas: electrónicas o mecánicas incluyendo fotocopiado, almacenamiento en algún sistema de recuperación e información, dispositivo de memoria digital o grabado sin el consentimiento previo o por escrito del Instituto Nacional de Geriátría.

Este dossier solo tiene fines educativos



[Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento -NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](#)

Índice

- 4 Estrategias para prevenir la transmisión de COVID-19 en residencias de personas mayores.**
- 9 ¿Cómo prevenir la INTRODUCCIÓN de microorganismos respiratorios en su establecimiento?**
- 14 ¿Cómo prevenir la transmisión del nuevo coronavirus ENTRE establecimientos?**
- 15 Infografías**
 - 16 Prevención de enfermedad por coronavirus 2019 en residencias de personas mayores
 - 28 Cambios de posición para personas mayores en recuperación de COVID-19 (pronación)
 - 29 ¿Cómo cuidarnos de las fake news o noticias falsas sobre el COVID-19?
 - 30 Actividades psicosociales para personas mayores durante aislamiento social por COVID-19
 - 34 Seguimiento a enfermedades de personas mayores durante el periodo de aislamiento social por COVID-19
 - 38 Plan de contingencia para los cuidadores de personas mayores ante COVID-19
- 44 Recomendaciones y ejercicios**
 - 45 Recomendaciones de ejercicios respiratorios para personas mayores en recuperación de COVID-19
 - 54 Ejercicios para la readaptación a las actividades de la vida diaria para personas mayores en recuperación de COVID-19

Estrategias para prevenir la transmisión de COVID-19 en residencias de personas mayores.

¿Qué es COVID-19?

Una nueva enfermedad infecciosa respiratoria; la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19), se está extendiendo a nivel mundial y en varios países actualmente existen casos de transmisión comunitaria de COVID-19.

¿Qué la causa?

Un nuevo coronavirus (su nombre científico es SARS-CoV-2).

¿Cuál es el período de incubación?

Se estima que dura hasta 14 días, esto significa que, si una persona permanece bien 14 días después del contacto con alguien con COVID-19 confirmado, no se ha convertido en un caso.

¿Cuál es la definición de caso sospechoso de COVID-19?

Persona de cualquier edad que en los últimos 10 días haya presentado al menos uno de los siguientes signos y síntomas mayores: **tos, fiebre, disnea (dato de gravedad) o cefalea***

Acompañados de al menos uno de los siguientes signos o síntomas menores:

- Mialgias (dolor de músculos, dolor de cuerpo).
- Artralgias (dolor de articulaciones).
- Odinofagia (dolor al tragar) o ardor de garganta.
- Escalofríos.
- Dolor torácico (dolor u opresión en el pecho).
- Rinorrea (flujo nasal).
- Anosmia.

- Disgeusia.
- Conjuntivitis (ojos irritados, enrojecidos o llorosos).

**En menores de cinco años de edad, la irritabilidad puede sustituir la cefalea.*

Sin embargo, es importante considerar, como lo ha indicado la Organización Mundial de la Salud, que las personas mayores, en particular aquellas que tienen enfermedades crónicas o fragilidad, cuando desarrollan una infección, a menudo presentan signos y síntomas inespecíficos como disminución del estado de alerta, reducción de su movilidad o diarrea, y algunas veces no presentan fiebre, esto pudiera ser el caso también en COVID-19, por lo que tales cambios en el estado físico o mental de las personas mayores deben alertar al personal del establecimiento de la posibilidad de una infección incluyendo COVID-19.

¿Las personas mayores son susceptibles ante este virus?

Las personas mayores son más susceptibles de tener complicaciones e incluso morir por esta nueva enfermedad si presentan:

- Enfermedades crónicas.
- Discapacidad.
- Fragilidad.
- Dependencia de cuidados.

¿Qué deben hacer los lugares que brindan alojamiento temporal o permanente a población de 60 y más años?

Todas las residencias de personas mayores, casas hogar, albergues, centros de día u otro tipo de establecimiento público, privado o social que brinde alojamiento temporal o permanente a población de 60 y más años debe implementar un sistema de medidas para prevenir la transmisión de COVID-19.

¿Cuáles estrategias generales se recomiendan para prevenir la transmisión de COVID-19 en residencias de personas mayores?

Las mismas que estos establecimientos usan todos los días para detectar y prevenir la transmisión de otros virus respiratorios como la influenza.

¿Cuáles son las medidas básicas para prevenir la transmisión del nuevo coronavirus?

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar soluciones a base de alcohol gel al 70%.
- Al toser o estornudar, utilizar el estornudo de etiqueta, que consiste en cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con la flexura del codo.
- No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.
- No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc., ventilar y permitir la entrada de luz solar.
- Quedarse en casa cuando se tienen enfermedades respiratorias y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas (fiebre, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, etc.).
- Evitar en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.

¿Qué se recomienda a quienes están a cargo de este tipo de establecimientos?

- 1. Revisar continuamente e implementen las medidas que indiquen:
 - La Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud.
 - Otras dependencias de la Secretaría de Salud respecto a la epidemia de COVID-19 en México.
- 2. Consultar www.coronavirus.gob.mx

¿Cómo se transmite la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)?

El nuevo coronavirus que causa la COVID-19 se transmite:

- Cuando hay contacto cercano (a menos de 2 metros) con una persona infectada.
- Las secreciones respiratorias que contienen el virus tienen más probabilidades de ser el principal medio de transmisión; las secreciones respiratorias se dispersan cuando una persona infectada tose o estornuda, de la misma manera que con el resfriado o la influenza.

¿Cuáles son las 2 rutas principales por las cuales las personas infectadas pueden transmitir COVID-19?

- Como se mencionó, la infección puede transmitirse a las personas cercanas (a menos de 2 metros).
- También es posible que alguien se infecte al tocar una superficie, un objeto o la mano de una persona infectada que ha sido contaminada con secreciones respiratorias y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos).

Actualmente hay poca evidencia científica de que las personas sin síntomas sean infecciosas para los demás. Aunado a las acciones que el Sector Salud realiza, para reducir la probabilidad de exposición y transmisión del virus, es necesario realizar las medidas de higiene personal y del entorno. De ahí la importancia de que todas las personas conviertan en hábito las medidas que comprenden sencillos procedimientos de higiene, tanto personales como del entorno, los cuales comúnmente se realizan en los diferentes lugares donde desarrollan sus actividades cotidianas.

¿Cuánto tiempo puede sobrevivir el coronavirus?

La duración de la supervivencia de cualquier virus respiratorio depende de varios factores, por ejemplo:

- En qué superficie está el virus.
- Si está expuesto a la luz solar, diferencias en temperatura y humedad.

- Exposición a productos de limpieza.

La duración de la supervivencia de cualquier virus respiratorio depende de varios factores, por ejemplo:

Los virus en general viven hasta 3 horas en las manos y 48 horas en superficies lisas.

En la mayoría de las circunstancias, es probable que la cantidad de virus infecciosos en cualquier superficie contaminada haya disminuido significativamente en algunos días.

IMPORTANTE: La limpieza regular de las superficies duras y el lavado con frecuencia de las manos ayudará a reducir el riesgo de infección.

¿Cómo prevenir la INTRODUCCIÓN de microorganismos respiratorios en su establecimiento?

1. Restrinja todas las visitas durante la Jornada de Sana Distancia, a menos que sea una situación especial. Las visitas se permitirán en situaciones especiales o extraordinarias como las intervenciones para atender el final de la vida de una persona mayor residente.
2. Poner en la recepción, lugar de registro o entrada un gel con base de alcohol al 70% e indicar a las personas que entren que lo utilicen.
3. Coloque letreros en la entrada indicando a las personas, que no deben realizar visitas al establecimiento si tienen síntomas de infección respiratoria o tuvieron contacto con alguien enfermo de COVID-19 en las últimas dos semanas.
4. Asegúrese de que las políticas de licencia por enfermedad permitan al personal quedarse en casa si tienen síntomas de infección respiratoria.
5. Evalúe la presencia de síntomas de infección respiratoria en las personas mayores del establecimiento a su ingreso.
6. Implemente prácticas adecuadas de prevención de infecciones para las personas mayores residentes entrantes que tengan síntomas de infección respiratoria.

Informe permanentemente.

1. ¿A quiénes?
 - Al personal.
 - A las visitas.
 - A las personas mayores residentes.

2. ¿Cómo?

- Describa qué acciones está tomando para proteger al personal y a las personas mayores residentes
- Explique qué pueden hacer para protegerse a sí mismas y a sus compañeros residentes.
- Responda preguntas.
- Identifique al personal que atenderá a las personas mayores residentes con COVID-19 y bríndele capacitación en control de infecciones.
- Cancele todas las actividades grupales y en el comedor común durante la Jornada Nacional de Sana Distancia, mientras exista transmisión comunitaria del nuevo coronavirus o hasta que las autoridades de salud pública lo indiquen.

3. Coloque material informativo sobre medidas preventivas:

- Lavado y desinfección de manos.
- Etiqueta al toser o estornudar o usar pañuelos desechables.
- Evitar el contacto físico innecesario (besos, apretón de manos, etc.).

4. ¿Dónde colocarlo?

- En la entrada.
- En lugares de tránsito del establecimiento:
 - Pasillos.
 - Salones.

5. Fomente:

- □ La higiene de manos y vías respiratorias
- □ La etiqueta al toser o estornudar de:
 - El personal.
 - Las personas mayores residentes.
 - Los visitantes.

Monitoree a las personas mayores residentes y al personal en busca de fiebre o síntomas respiratorios.

Residentes:

1. Manténgalos dentro de su habitación si presentan:
 - Fiebre o síntomas respiratorios agudos.
2. Si deben salir de su habitación o del establecimiento para chequeos médicos u otras razones, pídeles que usen una mascarilla o cubreboca (si se tolera).
3. La mascarilla o cubreboca se deberá cambiar al menos cada 4 horas y cada vez que se haya quitado.
4. Si presentan infección respiratoria use las precauciones convencionales:
 - De contacto
 - De gotitas con protección para los ojos a menos que el diagnóstico sospechado requiera precauciones transmitidas por el aire (por ejemplo, tuberculosis).
5. Si hay una persona mayor residente infectada:
6. Coloque letreros en la puerta o en la pared afuera de la habitación que describan claramente:

- Tipo de precauciones necesarias.
- El equipo de protección personal requerido.

Actualmente existe transmisión comunitaria de COVID-19 en México, por lo que además de implementar las precauciones descritas anteriormente para las personas residentes con infección respiratoria aguda, los establecimientos también deben consultar a las autoridades de salud pública para obtener orientación adicional.

En caso de que una persona mayor residente presente síntomas sugerentes de COVID-19, debe recibir atención médica prontamente para que se brinde el diagnóstico y tratamiento adecuados.

Actividades permanentes:

El personal de salud del establecimiento debe:

- Seguir las medidas de higiene básicas y de prevención recomendadas.
- Utilizar el equipo de protección necesario.
- Estar pendiente de los comunicados y recomendaciones oficiales, para la evaluación de personas con enfermedades respiratorias, como COVID-19.

El personal de limpieza:

Si realiza la limpieza de la habitación o de otros lugares en los que se encuentre una persona mayor residente con sospecha o confirmación de COVID-19 debe usar:

- Guantes no esterilizados.
- Ropa de un solo uso.

Todo el personal:

Debe lavarse las manos:

¿Cómo?

Con agua y jabón frecuentemente de acuerdo con las pautas establecidas por organizaciones internacionales o autoridades de salud (OMS, CDC, Secretaría de Salud, etc.).

¿Cuándo?

- Antes y después del contacto con las personas mayores residentes.
- Después del contacto con superficies o equipos contaminados.
- Después de quitarse el equipo de protección personal.

Medidas indispensables de limpieza:

- Ponga un desinfectante para manos a base de alcohol en cada habitación para las personas mayores residentes, en la medida de lo posible, tanto dentro como fuera de la habitación.
- Asegúrese de que haya pañuelos desechables de papel y depósitos específicos para tirarlos, y que cualquier lavabo esté bien abastecido de jabón y toallas de papel para lavarse las manos.
- Identifique al personal que se dedicará a atender a las personas mayores residentes con COVID-19 sospechada o confirmada y bríndele capacitación en control de infecciones.
- Asegúrese de que todo el establecimiento se limpie y desinfecte todos los días

Material y equipo que debe proporcionarse:

- Máscaras faciales.
- Protección para los ojos, batas y guantes. Deben estar disponibles inmediatamente fuera de la habitación de la persona mayor residente.

- Bote de basura cerca de la salida dentro de la habitación de la persona mayor residente infectada para que el personal pueda desechar fácilmente el equipo de protección personal.

¿Cómo prevenir la transmisión del nuevo coronavirus ENTRE establecimientos?

1. Notifique al establecimiento antes de trasladar a una persona mayor residente con una enfermedad respiratoria aguda, incluida la COVID-19 sospechada o confirmada, a un nivel superior de atención.
2. Establezca un registro de visitas del establecimiento que permita realizar el estudio de contactos de ser necesario.
3. Informe cualquier caso sospechoso de COVID-19 en las personas mayores residentes a:
4. La Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria (UIES) de México, al teléfono 5337-1845 o al 800 00 44 800 y a la dirección de correo-e: ncov@dgepi.salud.gob.mx y siga sus indicaciones.

Adaptado y traducido de:

Employeurs et directeurs d'établissements ou services accueillant des personnes âgées et handicapées. 05/03/2020.

Strategies to Prevent the Spread of COVID-19 in Long-Term Care Facilities. 01/03/2020.

Guidance for social or community care and residential settings on COVID-19. 25/02/2020.

Anexo I.

Infografías



Prevención de enfermedad por coronavirus 2019 en residencias de personas mayores



Recuerda:

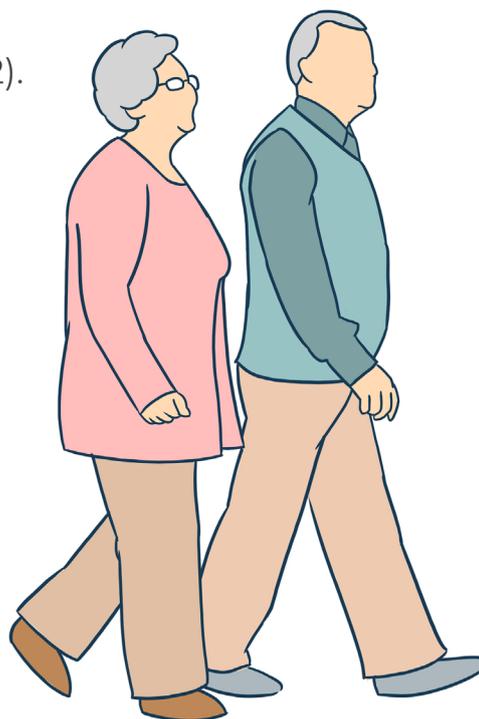
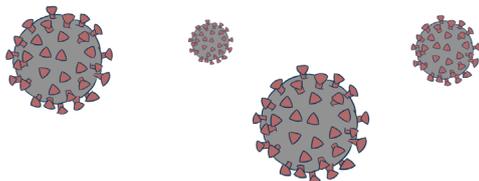
¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todas y todos!

#SanaDistancia

¿Qué la causa?

Un nuevo coronavirus (su nombre científico es SARS-CoV-2).

El periodo de incubación se estima que dura hasta **14 días**, esto significa que, si una persona permanece bien 14 días después del contacto con alguien con COVID-19 confirmado, no se ha convertido en un caso.



¿Cuál es la definición de caso sospechoso de COVID-19?

Persona de cualquier edad que en los últimos 10 días haya presentado al menos uno de los siguientes signos y síntomas mayores: **tos, fiebre, disnea (dato de gravedad) o cefalea***

Acompañados de al menos uno de los siguientes signos y síntomas menores:

- ✓ Mialgias
- ✓ Artralgias
- ✓ Odinofagia
- ✓ Escalofríos
- ✓ Dolor torácico
- ✓ Rinorrea
- ✓ Anosmia
- ✓ Disgeusia
- ✓ Conjuntivitis

*En menores de cinco años de edad, la irritabilidad puede sustituir la cefalea.

Organización Mundial de la Salud. (2013). La higiene de las manos en la asistencia ambulatoria y domiciliaria y en los cuidados de larga duración: guía de aplicación de la estrategia multimodal de la OMS para la mejora de la higiene de las manos y del modelo "Los cinco momentos para la higiene de las manos". OMS.

Prevención de enfermedad por coronavirus 2019 en residencias de personas mayores



Recuerda:

¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todas y todos!

#SanaDistancia



¿Las personas mayores son susceptibles ante este virus?

Las personas mayores son más susceptibles de tener complicaciones e incluso morir por esta nueva enfermedad si presentan:

- ✓ Enfermedades crónicas.
- ✓ Discapacidad.
- ✓ Fragilidad.
- ✓ Dependencia de cuidados.

¿Cuáles estrategias generales se recomiendan para prevenir la transmisión de COVID-19 en residencias de personas mayores?

Las mismas que estos establecimientos usan todos los días para detectar y prevenir la transmisión de otros virus respiratorios como la influenza.

¿Qué se recomienda a quienes están a cargo de este tipo de establecimientos?



Revisar continuamente e implementen las medidas que indiquen:

- ✓ La Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud.
- ✓ Otras dependencias de la Secretaría de Salud respecto a la epidemia de COVID-19 en México.
- ✓ Consultar www.coronavirus.gob.mx

Organización Mundial de la Salud. (2013). La higiene de las manos en la asistencia ambulatoria y domiciliaria y en los cuidados de larga duración: guía de aplicación de la estrategia multimodal de la OMS para la mejora de la higiene de las manos y del modelo "Los cinco momentos para la higiene de las manos". OMS.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRÍA

geriatria.salud.gob.mx



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRÍA

Prevención de enfermedad por coronavirus 2019 en residencias de personas mayores



Recuerda:

¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todas y todos!

#SanaDistancia

¿Cómo se transmite la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)?

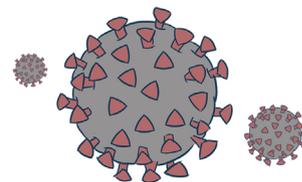
El nuevo coronavirus que causa la COVID-19 se transmite:

- ✓ Cuando hay contacto cercano (a menos de 2 metros) con una persona infectada.
- ✓ Las secreciones respiratorias que contienen el virus tienen más probabilidades de ser el principal medio de transmisión; las secreciones respiratorias se dispersan cuando una persona infectada tose o estornuda, de la misma manera que con el resfriado o la influenza.
- ✓ También es posible que alguien se infecte al tocar una superficie, un objeto o la mano de una persona infectada que ha sido contaminada con secreciones respiratorias y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

¿Cuánto tiempo puede sobrevivir el coronavirus?

La duración de la supervivencia de cualquier virus respiratorio depende de varios factores, por ejemplo:

- ✓ En qué superficie está el virus.
- ✓ Si está expuesto a la luz solar, diferencias en temperatura y humedad.
- ✓ Exposición a productos de limpieza.



Los virus en general viven hasta **48 horas** en superficies lisas.

IMPORTANTE:
La limpieza regular de las superficies duras y el lavado con frecuencia de las manos ayudará



Organización Mundial de la Salud. (2013). La higiene de las manos en la asistencia ambulatoria y domiciliaria y en los cuidados de larga duración: guía de aplicación de la estrategia multimodal de la OMS para la mejora de la higiene de las manos y del modelo "Los cinco momentos para la higiene de las manos". OMS.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRÍA

[f](#) [t](#) [v](#) [geriatria.salud.gob.mx](#)

¿Cómo prevenir la introducción del nuevo coronavirus en su establecimiento?



Recuerda:

¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todas y todos!

#SanaDistancia

1 Restringir todas las visitas durante la **Jornada de Sana Distancia**, a menos que sea una situación especial.

2 Coloque **letreros** en la **entrada** indicando a las personas que **no deben realizar visitas al establecimiento si tienen síntomas de infección respiratoria o tuvieron contacto con alguien enfermo de COVID-19 en las últimas dos semanas.**

3 Asegúrese de que las **políticas de licencia por enfermedad** permitan al personal **quedarse en casa si tienen síntomas de infección respiratoria.**



4 **Evalúe** la presencia de **síntomas de infección respiratoria** en las **personas mayores** del establecimiento a su **ingreso.**

5 **Implemente** prácticas adecuadas de **prevención de infecciones**, para las personas mayores residentes entrantes que tengan **síntomas de infección respiratoria.**

Organización Mundial de la Salud. (2013). La higiene de las manos en la asistencia ambulatoria y domiciliaria y en los cuidados de larga duración: guía de aplicación de la estrategia multimodal de la OMS para la mejora de la higiene de las manos y del modelo "Los cinco momentos para la higiene de las manos". OMS.

¿Cómo prevenir la introducción del nuevo coronavirus en su establecimiento?



Recuerda:

¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todas y todos!

#SanaDistancia

Informe permanentemente:

1 ¿A quiénes?

- ✓ Al personal.
- ✓ A las visitas.
- ✓ A las personas mayores residentes.



2 ¿Cómo?

- ✓ Describa qué acciones está tomando para proteger al personal y a las personas mayores residentes
- ✓ Explique qué pueden hacer para protegerse a sí mismas y a sus compañeros residentes.
- ✓ Responda preguntas.
- ✓ Identifique al personal que atenderá a las personas mayores residentes con COVID-19 y bríndele capacitación en control de infecciones.

3 Coloque material informativo sobre medidas preventivas:

- ✓ Lavado y desinfección de manos.
- ✓ Etiqueta al toser o estornudar o usar pañuelos desechables.
- ✓ Evitar el contacto físico innecesario (besos, apretón de manos, etc.).

4 ¿Dónde colocarlo?

- ✓ En la entrada.
- ✓ En lugares de tránsito del establecimiento:
- ✓ Pasillos.
- ✓ Salones.

5 Fomente:

- ✓ La higiene de manos y vías respiratorias
- ✓ La etiqueta al toser o estornudar de:
 - El personal.
 - Las personas mayores residentes.
 - Los visitantes.



Organización Mundial de la Salud. (2013). La higiene de las manos en la asistencia ambulatoria y domiciliaria y en los cuidados de larga duración: guía de aplicación de la estrategia multimodal de la OMS para la mejora de la higiene de las manos y del modelo "Los cinco momentos para la higiene de las manos". OMS.

¿Cómo prevenir la introducción del nuevo coronavirus en su establecimiento?



Recuerda:

¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todas y todos!

#SanaDistancia

Monitoree a las personas mayores residentes y al personal en busca de fiebre o síntomas respiratorios.

Manténgalos dentro de su habitación si presentan:

- ✓ Fiebre o síntomas respiratorios agudos.

Si presentan infección respiratoria use las precauciones convencionales:

- ✓ De contacto
- ✓ De gotitas con protección para los ojos a menos que el diagnóstico sospechado requiera precauciones transmitidas por el aire (por ejemplo, tuberculosis).



Si deben salir de su habitación o del establecimiento para chequeos médicos u otras razones, **pídales que usen una mascarilla o cubreboca** (si se tolera).

La mascarilla o cubreboca se deberá **cambiar al menos cada 4 horas y cada vez que se haya quitado.**

Si hay una persona mayor residente infectada:

Coloque letreros en la puerta o en la pared afuera de la habitación que describan claramente:

- ✓ Tipo de precauciones necesarias.
- ✓ El equipo de protección personal requerido.

Organización Mundial de la Salud. (2013). La higiene de las manos en la asistencia ambulatoria y domiciliaria y en los cuidados de larga duración: guía de aplicación de la estrategia multimodal de la OMS para la mejora de la higiene de las manos y del modelo "Los cinco momentos para la higiene de las manos". OMS.

¿Cómo prevenir la introducción del nuevo coronavirus en su establecimiento?



Recuerda:

¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todas y todos!

#SanaDistancia

Actividades permanentes:



Medidas de limpieza del establecimiento:

- ✓ Asegúrese de que todo el establecimiento se limpie y desinfecte todos los días
- ✓ Ponga gel antibacterial con base de alcohol al menos al 60%, en casa habitación (idealmente dentro y fuera)
- ✓ Asegúrese de que haya pañuelos desechables, así como jabón y toallas de papel para el lavado de manos



Medidas a seguir por el personal de salud:

- ✓ Seguir las medidas de higiene básicas y de prevención recomendadas
- Utilizar el equipo de protección necesario
- ✓ Estar pendiente de los comunicados y recomendaciones oficiales, para la evaluación de personas con enfermedades respiratorias, como COVID-19



Medidas a seguir por el personal de limpieza:

Si realiza la limpieza de la habitación o de otros lugares en los que se encuentre una persona mayor residente con sospecha o confirmación de COVID-19 debe usar:

- ✓ Guantes no esterilizados.
- ✓ Ropa de un solo uso.

Organización Mundial de la Salud. (2013). La higiene de las manos en la asistencia ambulatoria y domiciliaria y en los cuidados de larga duración: guía de aplicación de la estrategia multimodal de la OMS para la mejora de la higiene de las manos y del modelo "Los cinco momentos para la higiene de las manos". OMS.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRÍA

¿Cómo prevenir la introducción del nuevo coronavirus en su establecimiento?



Recuerda:

¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todas y todos!

#SanaDistancia

Actividades permanentes:

Medidas personales que debe realizar todo el personal:



- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente de acuerdo con las pautas establecidas por organizaciones internacionales o autoridades de salud (OMS, CDC, Secretaría de Salud, etc.).

¿Cuándo?

- ✓ Antes y después del contacto con las personas mayores residentes
- ✓ Después del contacto con superficies o equipos contaminados
- ✓ Después de quitarse el equipo de protección personal.

Material y equipo que debe proporcionarse:



- ✓ Máscaras faciales.
- ✓ Protección para los ojos, batas y guantes. Deben estar disponibles inmediatamente fuera de la habitación de la persona mayor residente.
- ✓ Bote de basura cerca de la salida dentro de la habitación de la persona mayor residente infectada para que el personal pueda desechar fácilmente el equipo de protección personal.

Organización Mundial de la Salud. (2013). La higiene de las manos en la asistencia ambulatoria y domiciliaria y en los cuidados de larga duración: guía de aplicación de la estrategia multimodal de la OMS para la mejora de la higiene de las manos y del modelo "Los cinco momentos para la higiene de las manos". OMS.

¿Cómo prevenir la transmisión del nuevo coronavirus entre establecimientos?



Recuerda:

¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todas y todos!

#SanaDistancia



1 Notifique al establecimiento **antes** de trasladar a una persona mayor residente con una enfermedad respiratoria aguda, incluida la COVID-19 **sospechada o confirmada**, a un nivel superior de atención.

2 Establezca un registro de visitas del establecimiento que permita realizar el estudio de contactos de ser necesario.

3 Informe cualquier caso sospechoso de COVID-19 en las personas adultas mayores residentes, a la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria (UIES) de México, al **teléfono 5337-1845** o al **800 00 44 800** y a la dirección de correo-e: **ncov@dgepi.salud.gob.mx** y siga sus indicaciones.



Organización Mundial de la Salud. (2013). La higiene de las manos en la asistencia ambulatoria y domiciliaria y en los cuidados de larga duración: guía de aplicación de la estrategia multimodal de la OMS para la mejora de la higiene de las manos y del modelo "Los cinco momentos para la higiene de las manos". OMS.



[f](https://www.facebook.com/geriatria.salud.gob.mx) [i](https://www.instagram.com/geriatria.salud.gob.mx) [v](https://www.youtube.com/geriatria.salud.gob.mx) [geriatria.salud.gob.mx](https://www.geriatria.salud.gob.mx)

Tus momentos para la **higiene de manos** residencia geriátrica



Recuerda:

¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todas y todos!

#SanaDistancia

1 Antes de tocar a la persona

¿Cuándo?

Lávese las manos antes de tocar a la persona cuando se acerque a ella.

¿Por qué?

Para proteger a la persona de los gérmenes dañinos que tiene usted en las manos.

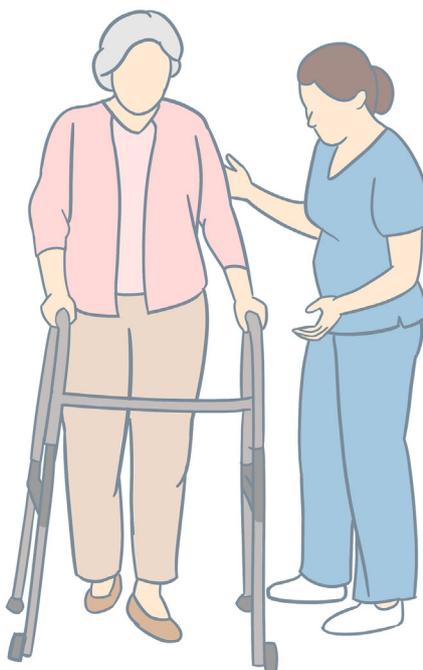
2 Antes de realizar una tarea de limpieza/aséptica

¿Cuándo?

Lávese las manos inmediatamente antes de realizar una tarea limpia/aséptica.

¿Por qué?

Para proteger a la persona de los gérmenes dañinos que podrían entrar en su cuerpo, incluídos los gérmenes de la propia persona.



3 Después del riesgo de exposición a líquidos corporales

¿Cuándo?

Lávese las manos inmediatamente después de un riesgo de exposición a líquidos corporales (y tras quitarse los guantes).

¿Por qué?

Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos de la persona.

¿Cuándo?

Lávese las manos después de tocar a la persona, al final de la consulta o cuando ésta sea interrumpida.

¿Por qué?

Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos de la persona.

4 Después de tocar a la persona

Organización Mundial de la Salud. (2013). La higiene de las manos en la asistencia ambulatoria y domiciliaria y en los cuidados de larga duración: guía de aplicación de la estrategia multimodal de la OMS para la mejora de la higiene de las manos y del modelo "Los cinco momentos para la higiene de las manos". OMS.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



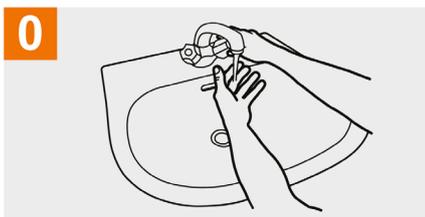
INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRÍA



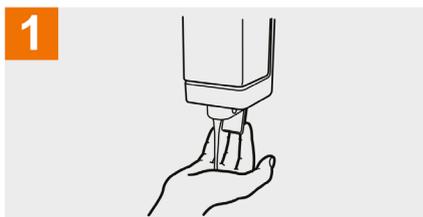
¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

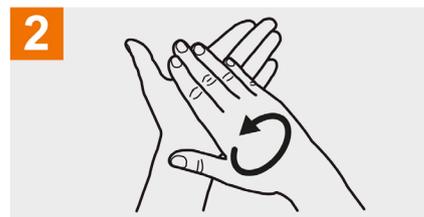
 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



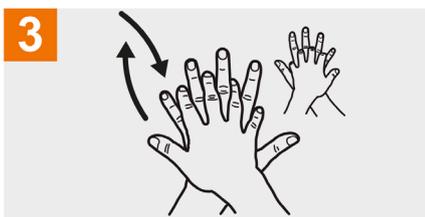
0 Mójese las manos con agua;



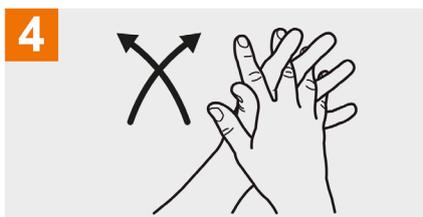
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



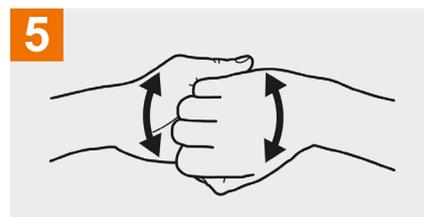
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



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



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



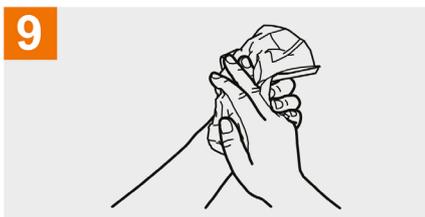
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



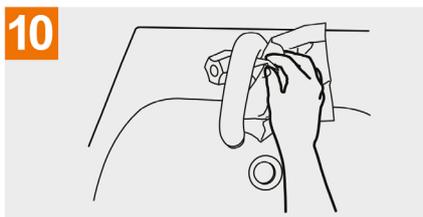
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



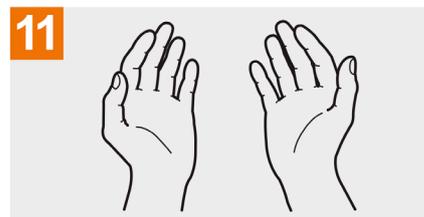
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010



¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

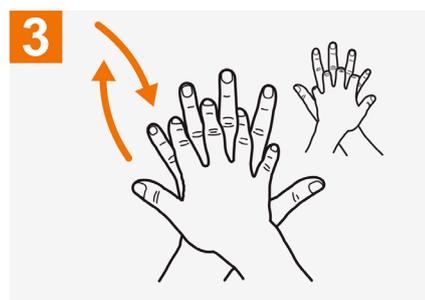
 Duración de todo el procedimiento: **20-30 segundos**



1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



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



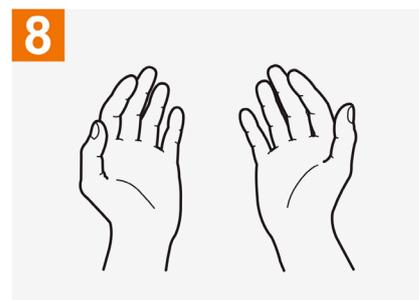
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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



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



8 Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

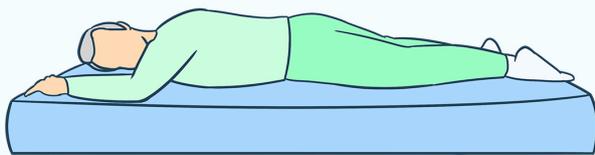
La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

Cambios de posición para personas mayores en recuperación de COVID-19 (pronación*)

Posiciones:

- Si la persona mayor puede realizarlo, pídale que cambie de posición de la siguiente manera:

- Monitoree las saturaciones de oxígeno después de cada cambio de posición, para asegurar que no hayan disminuido (utilice un oxímetro de pulso).



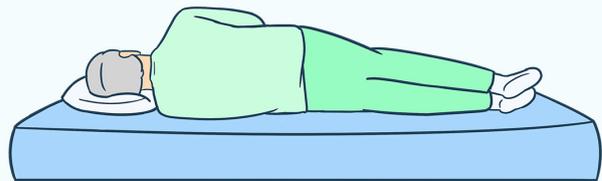
30 minutos a 2 horas acostado completamente boca abajo (cama plana)



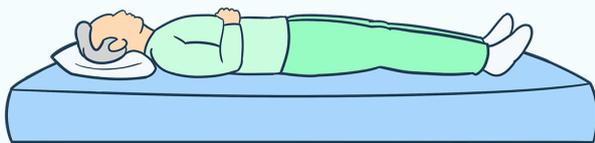
30 minutos a 2 horas acostado sobre el lado derecho (cama plana)



30 minutos a 2 horas sentado (30-60 grados) ajustando la cabeza de la cama



30 minutos a 2 horas acostado sobre el lado izquierdo (cama plana)



30 minutos a 2 horas acostado nuevamente

Continuar repitiendo el ciclo...

Puede utilizar una almohada en caso de que exista incomodidad



IMPORTANTE:
No realizar si aparece o aumenta la dificultad para respirar de la persona mayor.

*El **decúbito prono** es la posición del cuerpo humano que se caracteriza por estar boca abajo y la cabeza de lado (es la posición ideal de un paciente) con el cuello en posición neutra. Tiene su origen en el latín, de la palabra *decubitus*, acostado.

Referencias:

- ICS Guidance for Prone Positioning of the Conscious COVID Patient; 2020.
- Prone position in acute respiratory distress syndrome. Eur Respir J; 2002.
- Effect of prone positioning during mechanical ventilation on mortality [...] CMAJ; 2014.
- Prone ventilation reduces mortality in patients with acute respiratory [...]. Intensive Care Med; 2010.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRÍA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRÍA

¿CÓMO CUIDARNOS DE LAS **FAKE NEWS** O NOTICIAS FALSAS SOBRE EL COVID-19?

¿Cómo llegan a nosotros?

Se comparten en **redes sociales** para que sean viralizados entre **familiares y amigos**.

¿Por qué son un riesgo?

Porque influyen en las **decisiones** de las personas sobre su **salud**. En el contexto del COVID-19, se han presentado muchos casos en donde una información **mal intencionada** pone en **peligro** a las personas, principalmente, aquellos mensajes que generan **falsas expectativas** sobre sustancias, remedios o medicamentos frente al COVID-19.

Presencia en personas mayores

Las **personas mayores de 60 años y más** pueden tener acceso a diferentes canales de información, incluyendo los digitales. Por lo cual, es importante que **se les oriente** para poder **identificar** Fake News.

¿Cómo detectarlas?

- Es información orientada a generar **confusión y pánico**.
- Se presentan como hechos incontrovertibles y **sin evidencia clara**.
- Las **fuentes** son desconocidas o poco reconocidas.

¿Qué son?

Contenidos falsos que tienen por objetivo desinformar y manipular a los usuarios de nuevas tecnologías.

¿Cómo evitarlas

Algunas **recomendaciones** son:

1. Únicamente atender a la información de:

- **Medios oficiales**
- **Cuentas de gobierno**

Las cuales se dan a la tarea de brindar oportunas respuestas a las dudas de la ciudadanía.

2. **Investigar y contrastar:** examinar la página de donde se publica la información y las **fuentes** que se utilizan. Revisar las **páginas oficiales** de esas fuentes para saber si se ha emitido en verdad el pronunciamiento.

3. **Revisar** las páginas oficiales de las asociaciones encargadas de revisar y **desmentir** las Fake News como son Verificado.com.mx o bien los portales de noticias reconocidos.

4. Hacernos **responsables** de la información que reenviamos a nuestros familiares y amigos, entendiendo que ésta puede llevarlos a **decisiones** que **impacten** a su **salud** en estos momentos.

El aislamiento por la pandemia de COVID-19 nos exige ser usuarios informados y responsables. Hoy, más que nunca, la ciudadanía necesita estar:

- Informada adecuadamente para evitar el pánico y la confusión.
- Unida para que cumpla con las medidas de contención de la pandemia.

Fuente: Asociación Nacional de Periodistas Negros (NABJ) y la Asociación Nacional de Periodistas Hispanos (NAHJ), Google News Initiative Training.



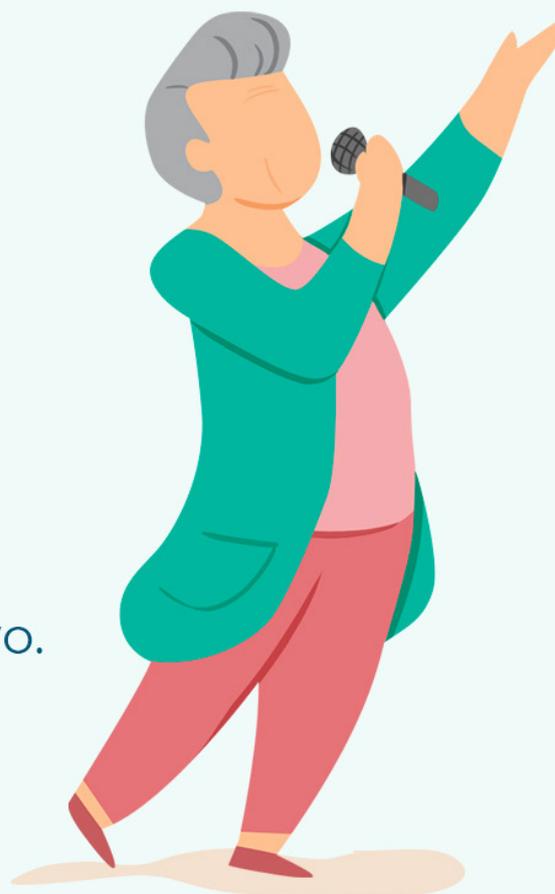
geriatria.salud.gob.mx

Actividades psicosociales para personas mayores durante aislamiento social por COVID-19.

¿Por qué son útiles?

Porque permiten:

- ✓ Salir de la rutina.
- ✓ Promueven la actividad física.
- ✓ Procuran el desarrollo cognitivo.
- ✓ Previenen enfermedades.



Fuente: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria. (2019). Actividades psicosociales para personas mayores son fundamentales para mantener la salud durante largos periodos en casa. Boletín del Instituto Nacional de Geriátria, 2 (6), pp. 12-15.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

[f](#) [t](#) [v](#) [geriatria.salud.gob.mx](#)



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

Actividades psicosociales para personas mayores durante aislamiento social por COVID-19.

Durante este periodo las personas mayores dedican menos tiempo a:



Eventos culturales ❌

Actividades deportivas ❌

Juegos y entretenimiento ❌

Tienen como principal actividad diaria ver televisión

Recomendamos realizar actividades físicas y de desarrollo cognitivo

Fuente: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria. (2019). Actividades psicosociales para personas mayores son fundamentales para mantener la salud durante largos periodos en casa. Boletín del Instituto Nacional de Geriátria, 2 (6), pp. 12-15.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

[f](#) [t](#) [v](#) [geriatria.salud.gob.mx](#)



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

El INGER sugiere lo siguiente para promover las actividades psicosociales para personas mayores durante aislamiento social por COVID-19.

- ✓ **Diseñar una rutina** para las actividades diarias
- ✓ Afrontar positivamente las situaciones:
Centrarse no en lo que está dejando de hacer sino en que estamos en una situación de emergencia y **debemos cuidarnos**



Fuente: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátría. (2019). Actividades psicosociales para personas mayores son fundamentales para mantener la salud durante largos periodos en casa. Boletín del Instituto Nacional de Geriátría, 2 (6), pp. 12-15.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

[f](#) [t](#) [v](#) [geriatria.salud.gob.mx](#)



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

El INGER sugiere lo siguiente para promover las actividades psicosociales para personas mayores durante aislamiento social por COVID-19.

- ✓ **Mantener la comunicación con sus familiares y amigos** por teléfono o usando los medios tecnológicos disponibles



- ✓ **Realizar estimulación cognitiva;** mantener las actividades mentales de manera activa **durante 30 minutos, de dos a tres días por semana**



Fuente: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria. (2019). Actividades psicosociales para personas mayores son fundamentales para mantener la salud durante largos periodos en casa. Boletín del Instituto Nacional de Geriátria, 2 (6), pp. 12-15.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

[f](https://www.facebook.com/geriatria.salud.gob.mx) [i](https://www.instagram.com/geriatria.salud.gob.mx) [v](https://www.youtube.com/geriatria.salud.gob.mx) geriatria.salud.gob.mx



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



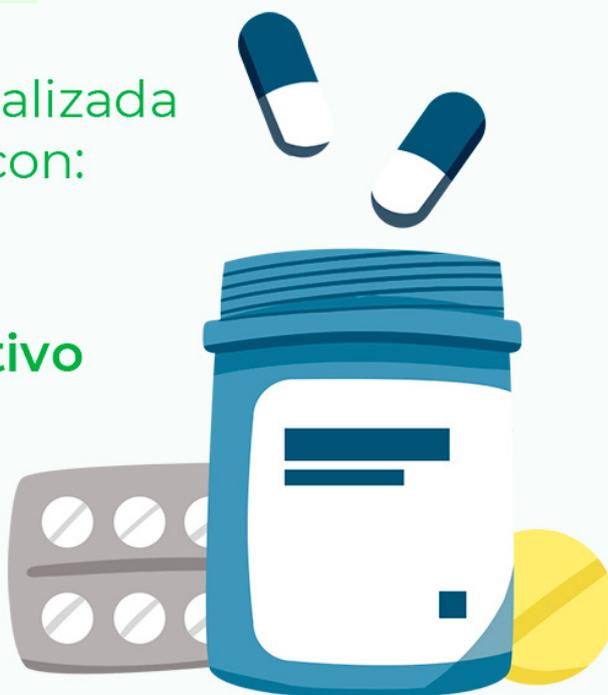
INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

Seguimiento a enfermedades de personas mayores durante el periodo de aislamiento social por COVID-19

Recomendaciones:

Tener una lista actualizada de medicamentos con:

- ✓ **Nombre**
- ✓ **Ingrediente activo**
- ✓ **Horarios**
- ✓ **Dosis**



Fuente: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria. (2019). Seguimiento a enfermedades para personas mayores durante el periodo de sana distancia. Boletín del Instituto Nacional de Geriátria, 2 (6), pp. 12-15.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

[f](#) [t](#) [v](#) [geriatria.salud.gob.mx](#)



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

Seguimiento a enfermedades de personas mayores durante el periodo de aislamiento social por COVID-19

Recomendaciones:

- ✓ **Asegurar el abasto** suficiente de medicamentos **al menos para 30 días**
- ✓ **Localizar** a una persona que le pueda apoyar a surtirlos o tener el teléfono de su proveedor a domicilio



Fuente: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria. (2019). Seguimiento a enfermedades para personas mayores durante el periodo de sana distancia. Boletín del Instituto Nacional de Geriátria, 2 (6), pp. 12-15.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

[f](#) [t](#) [v](#) [geriatria.salud.gob.mx](#)



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

Seguimiento a enfermedades de personas mayores durante el periodo de aislamiento social por COVID-19

Recomendaciones:

Mantener comunicación con su médico por:

- ✓ Teléfono.
- ✓ Mensajes.
- ✓ Redes sociales.



Si es posible, diferir las consultas programadas que tengan como fin el seguimiento.

Fuente: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria. (2019). Seguimiento a enfermedades para personas mayores durante el periodo de sana distancia. Boletín del Instituto Nacional de Geriátria, 2 (6), pp. 12-15.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

[f](https://www.facebook.com/geriatria.salud) [i](https://www.instagram.com/geriatria.salud) [y](https://www.youtube.com/geriatria.salud) geriatria.salud.gob.mx



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

Seguimiento a enfermedades de personas mayores durante el periodo de aislamiento social por COVID-19

Recomendaciones:

- ✓ Realizar actividad física regular

Realizar la **toma de la presión arterial** por lo menos **una vez al día** y llevar un **registro** para informarlo al médico



Fuente: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria. (2019). Seguimiento a enfermedades para personas mayores durante el periodo de sana distancia. Boletín del Instituto Nacional de Geriátria, 2 (6), pp. 12-15.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

[f](https://www.facebook.com/geriatria.salud.gob.mx) [i](https://www.instagram.com/geriatria.salud.gob.mx) [v](https://www.youtube.com/geriatria.salud.gob.mx) geriatria.salud.gob.mx



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

Plan de contingencia para los cuidadores de personas mayores ante COVID-19

Los cuidadores pueden enfrentar dos escenarios:



1. Hogares con varios integrantes:

En esta circunstancia es recomendable que los miembros apoyen la atención a la persona mayor en condición de dependencia



2. Hogares nucleares:

Casos en que la persona mayor y el cuidador son los únicos miembros del hogar

Fuente: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria. (2019). Actividades psicosociales para personas mayores son fundamentales para mantener la salud durante largos periodos en casa. Boletín del Instituto Nacional de Geriátria, 2 (6), pp. 28-32.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

[f](#) [t](#) [v](#) [geriatria.salud.gob.mx](#)



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

Plan de contingencia para los cuidadores de personas mayores ante COVID-19

Recomendaciones:

✓ Establezca una rutina

Fije horarios para actividades cotidianas como pueden ser el baño, las comidas o dormir



Fuente: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria. (2019). Actividades psicosociales para personas mayores son fundamentales para mantener la salud durante largos periodos en casa. Boletín del Instituto Nacional de Geriátria, 2 (6), pp. 28-32.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

[f](https://www.facebook.com/geriatria.salud) [i](https://www.instagram.com/geriatria.salud) [v](https://www.youtube.com/geriatria.salud) geriatria.salud.gob.mx



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

Plan de contingencia para los cuidadores de personas mayores ante COVID-19

Recomendaciones:

- ✓ **Mantenga y fomente la autonomía**

Observe e identifique lo que la persona mayor puede hacer por sí misma



Fuente: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria. (2019). Actividades psicosociales para personas mayores son fundamentales para mantener la salud durante largos periodos en casa. Boletín del Instituto Nacional de Geriátria, 2 (6), pp. 28-32.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

[f](#) [t](#) [v](#) [geriatria.salud.gob.mx](#)



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



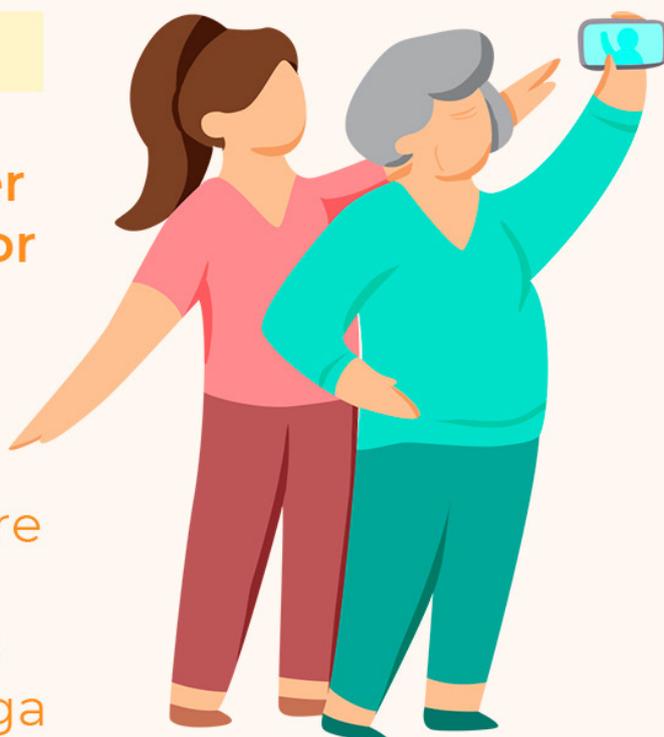
**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

Plan de contingencia para los cuidadores de personas mayores ante COVID-19

Recomendaciones:

- ✓ **Ayude a mantener a la persona mayor socialmente conectada**

Apoye a realizar llamadas o muestre cómo efectuar videoconferencias para que mantenga contacto con familiares y amigos por sí misma



Fuente: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria. (2019). Actividades psicosociales para personas mayores son fundamentales para mantener la salud durante largos periodos en casa. Boletín del Instituto Nacional de Geriátria, 2 (6), pp. 28-32.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

f t y geriatría.salud.gob.mx



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

Plan de contingencia para los cuidadores de personas mayores ante COVID-19

Recomendaciones:

Sea paciente con las conductas que se lleguen a manifestar, es fundamental la **empatía**

- ✓ **Brinde instrucciones cortas**
- ✓ **Entienda los cambios de humor**



Fuente: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria. (2019). Actividades psicosociales para personas mayores son fundamentales para mantener la salud durante largos periodos en casa. Boletín del Instituto Nacional de Geriátria, 2 (6), pp. 28-32.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

[f](#) [t](#) [v](#) [geriatria.salud.gob.mx](#)



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

Plan de contingencia para los cuidadores de personas mayores ante COVID-19

Anticipe:

- ✓ Si se requerirá un **cuidador de relevo**
- ✓ **Compras** de artículos de consumo cotidiano y medicamentos
- ✓ Programa de **visitas médicas**
- ✓ **Presupuesto**



Esto ayudará a generar las condiciones para el éxito de la labor de cuidado

Fuente: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria. (2019). Actividades psicosociales para personas mayores son fundamentales para mantener la salud durante largos periodos en casa. Boletín del Instituto Nacional de Geriátria, 2 (6), pp. 28-32.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

f t y geriatria.salud.gob.mx



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



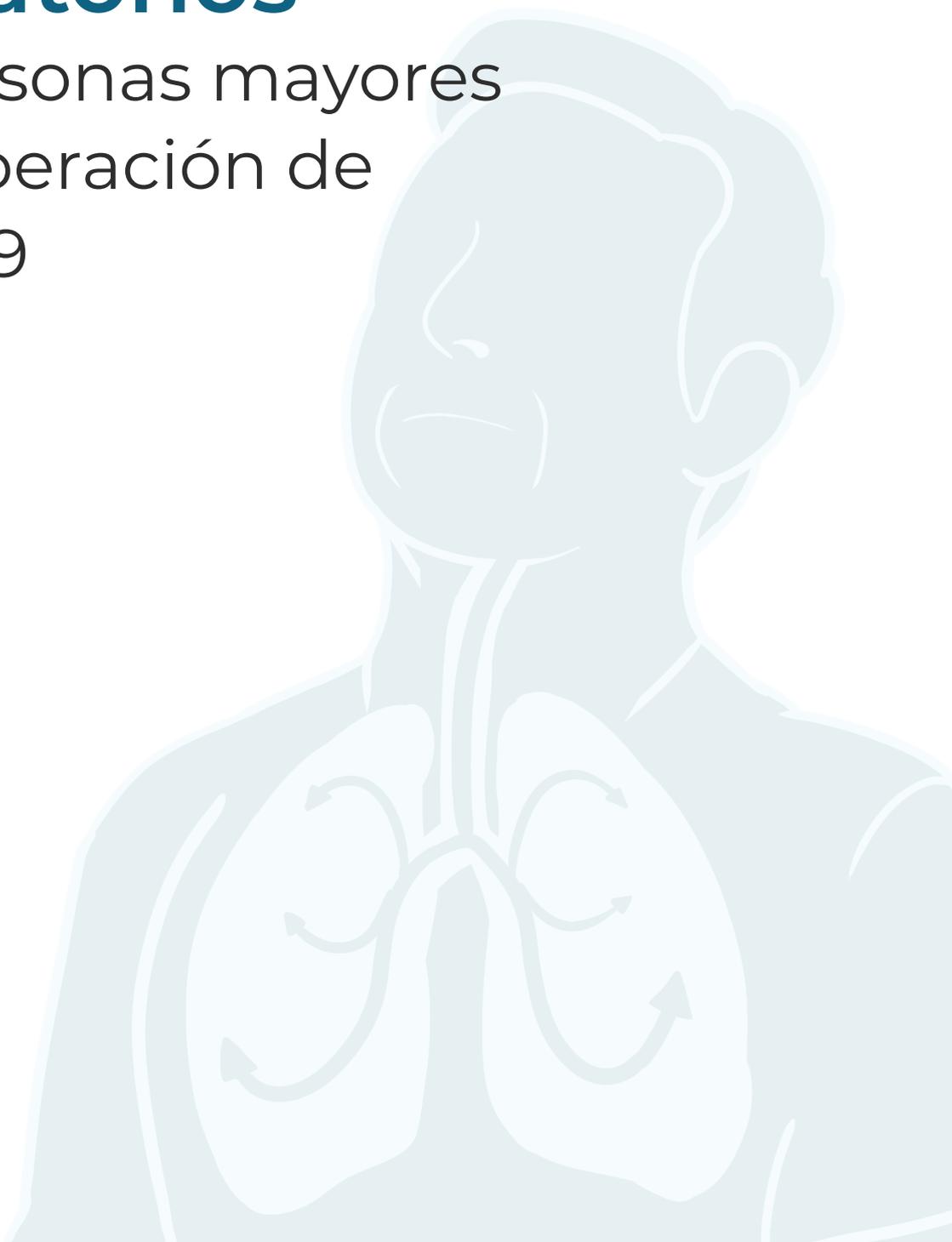
INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

Anexo II.

Recomendaciones y ejercicios

Recomendaciones de ejercicios respiratorios

para personas mayores
en recuperación de
COVID-19



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

Indicaciones previas

¿En quién se recomiendan?

- En los casos que no requirieron hospitalización y permanecieron en aislamiento domiciliario.
- En los casos que son dados de alta hospitalaria y regresan a casa a recuperarse.
- Se llevan a cabo una vez solo a partir de que se tenga resolución completa del cuadro clínico.

¿Para qué son útiles estas recomendaciones?

- Se utilizan para mejorar la función respiratoria en personas que tuvieron afecciones pulmonares.

¿Cómo las podemos utilizar?

- Cada recomendación se puede utilizar de forma independiente o asociada a otras.



¡PRECAUCIÓN!

No realizarlas en caso de continuar con síntomas **(fiebre, tos, dificultad para respirar)** en su domicilio ni durante su estancia hospitalaria.

Estas recomendaciones no sustituyen ni cambian las recomendaciones ni prescripciones de su médico.

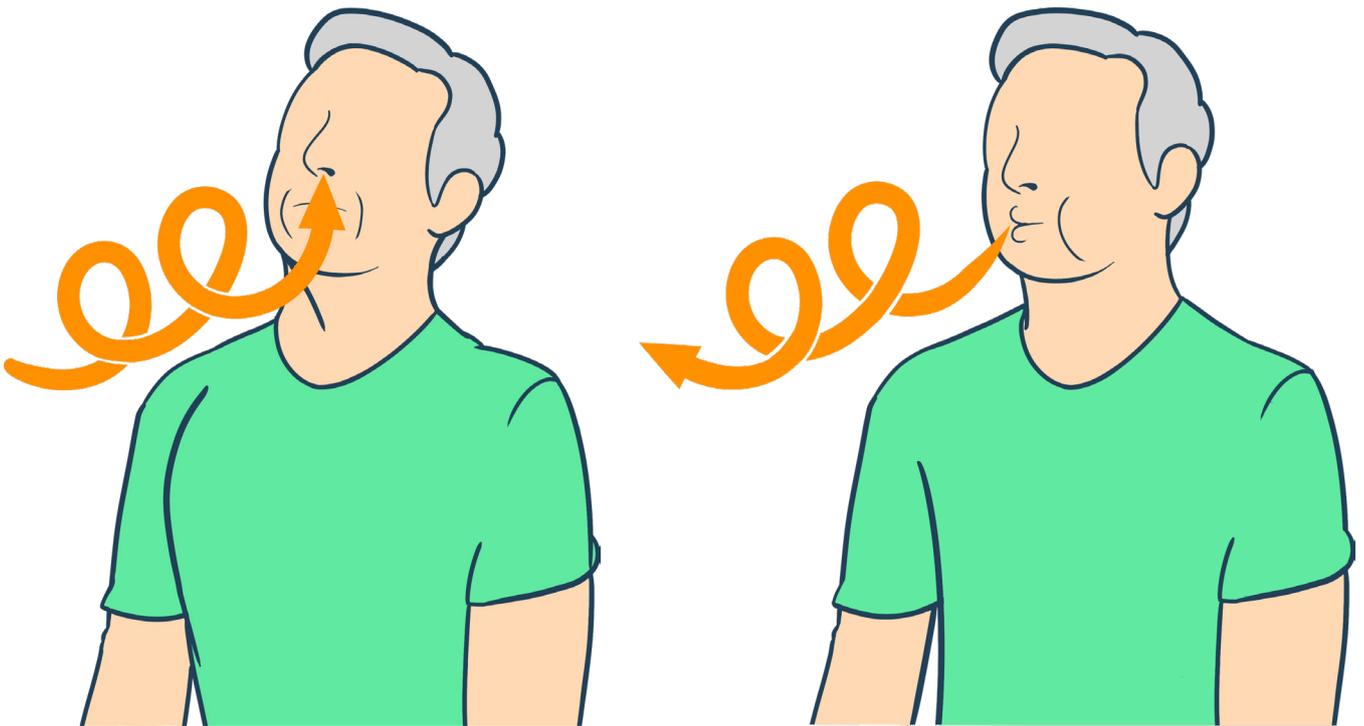
Respiración labios fruncidos

- **¿A qué ayuda este ejercicio?**

A reducir la sensación de dificultad para respirar.

- **¿Cómo se hace?**

1. Inspirar lentamente por la nariz.
2. Aguantar el aire 2-3 segundos, si se puede.
3. Soplar lentamente por la boca formando una U con los labios.



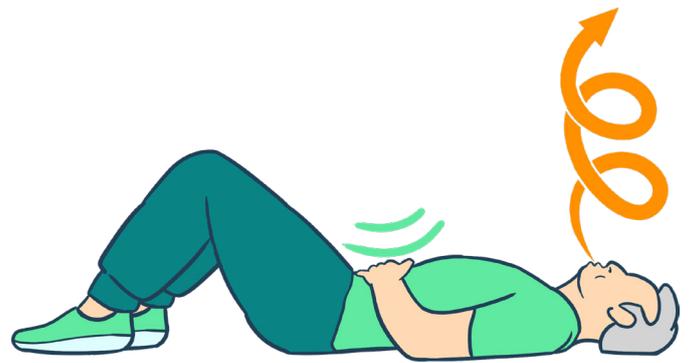
IMPORTANTE:

Si tiene síntomas como fiebre, tos o le cuesta respirar, **NO** siga estas pautas y consulte con su fisioterapeuta o profesional médico de referencia.

Respiración abdominal o diafragmática

• ¿Cómo se hace?

1. Acostado con piernas semiflexionadas (se puede poner un cojín debajo de éstas) o sentado en una silla.
2. Manos en el abdomen para notar como aumenta al tomar aire (inspirar) y se disminuye al sacar el aire (espirar).
3. Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.
4. Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones.



IMPORTANTE:

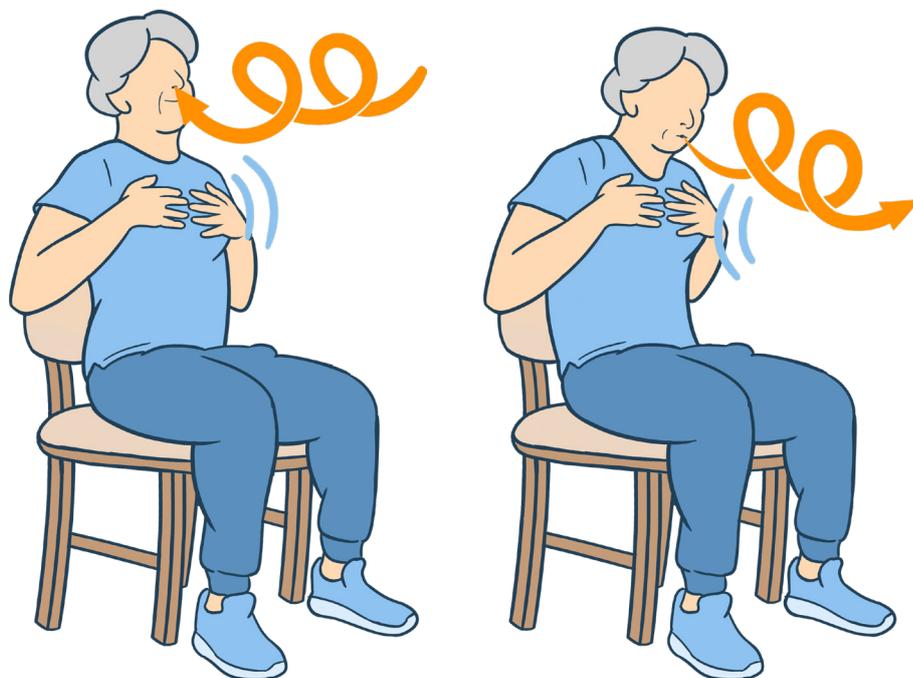
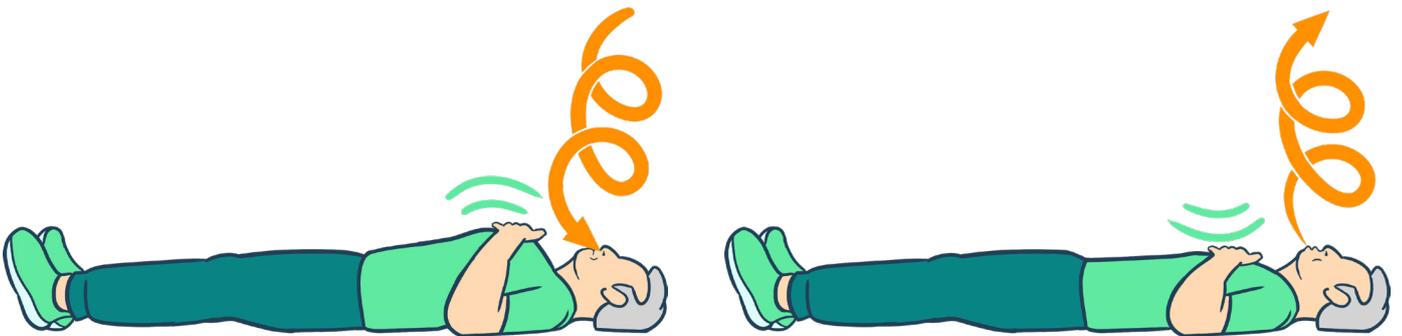
Si tiene síntomas como fiebre, tos o le cuesta respirar, NO siga estas pautas y consulte con su fisioterapeuta o profesional médico de referencia.

Respiración costal

(ejercicios de expansión del pecho)

• ¿Cómo se hace?

1. Acostado con piernas estiradas o sentado en una silla.
2. Manos en el pecho para notar como se infla al tomar aire (inspirar) y se desinfla al sacar el aire (espirar).
3. Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.
4. Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones.



IMPORTANTE:

Si tiene síntomas como fiebre, tos o le cuesta respirar, NO siga estas pautas y consulte con su fisioterapeuta o profesional médico de referencia.

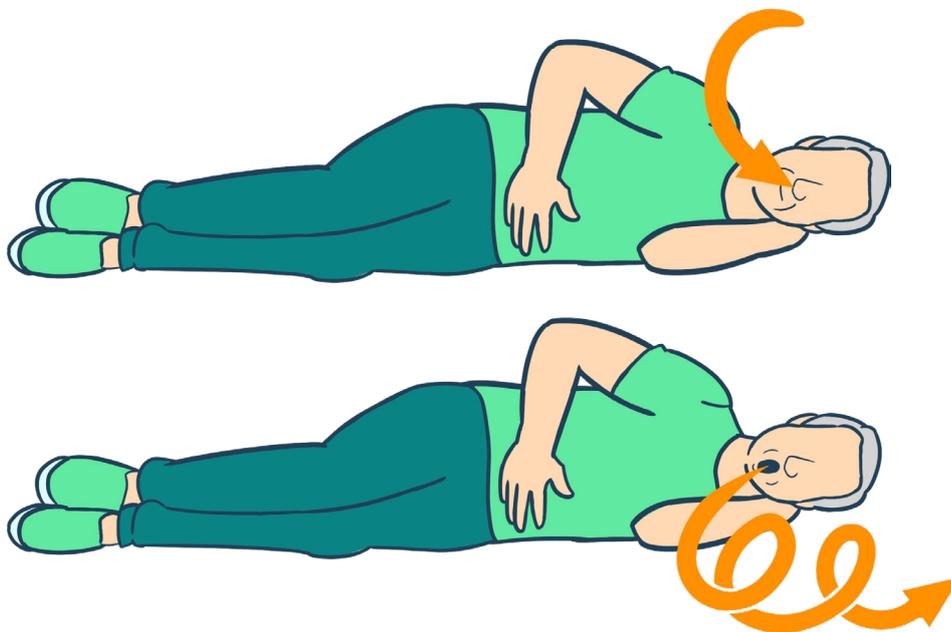
Ejercicios de sacar el aire lentamente con la boca abierta

• ¿A qué ayuda este ejercicio?

A mover secreciones que puedan estar en las partes profundas de los pulmones hacia la zona más cercana a la boca, y después expulsarlas al toser.

• ¿Cómo se hace?

1. Acostado de lado en una superficie plana (como la cama) o sentado en una silla.
2. Inhalar por la nariz de manera normal.
3. Exhalar con la boca abierta de manera lenta y hasta vaciar del todo los pulmones.
4. Realizar durante 5 minutos, y repetir lo mismo acostado sobre el otro lado.
5. Realizar dos veces al día (mañana y tarde).



NOTA:

Si en algún momento durante el ejercicio aparece tos para expulsar una secreción, se recomienda pasar a la posición de sentado, inspirar profundamente y toser



IMPORTANTE:

Si tiene síntomas como fiebre, tos o le cuesta respirar, NO siga estas pautas y consulte con su fisioterapeuta o profesional médico de referencia.

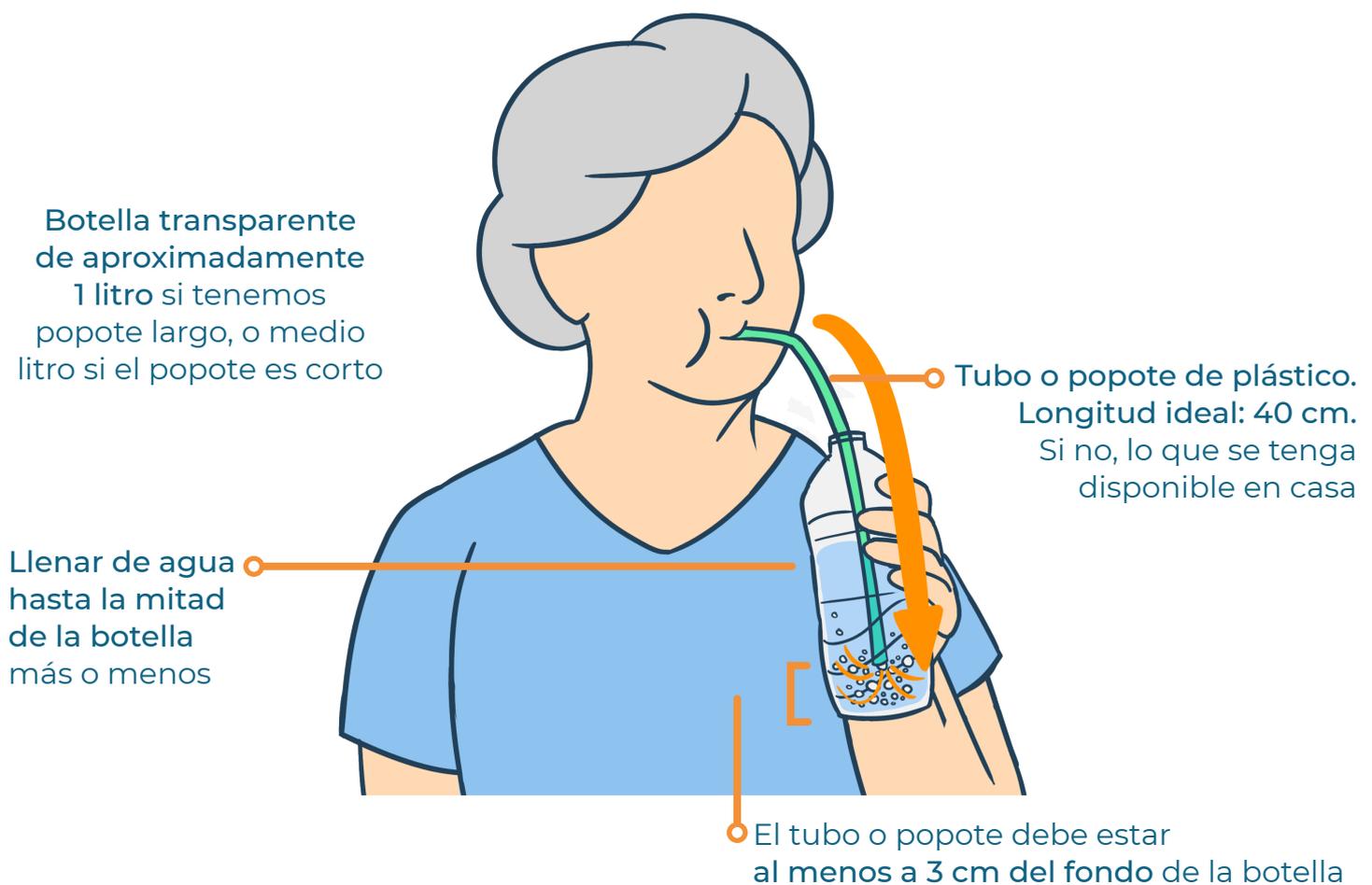
Ejercicios de soplar de manera sostenida con ayuda de una botella con presión positiva al exhalar.

• ¿A qué ayuda este ejercicio?

A mover secreciones que puedan estar en las partes profundas de los pulmones hacia la zona más cercana a la boca, y después expulsarlas al toser.

• ¿Cómo se hace?

1. Soplar a través de un popote o tubo de plástico conectado a una botella de agua generando burbujas, durante 5-10 minutos, dos veces al día.



IMPORTANTE:

Si tiene síntomas como fiebre, tos o le cuesta respirar, NO siga estas pautas y consulte con su fisioterapeuta o profesional médico de referencia.

Referencias

- Colegio Profesional de Fisioterapeutas. Comunidad de Madrid. Recomendaciones de fisioterapia respiratoria y ejercicio terapéutico para personas confinadas en casa y/o en fase de recuperación domiciliaria del COVID 19. Madrid: CPFCEM; 2020.
- CONOCER. Estándar de Competencia 1141 Aplicación de programas individuales de actividad física multicomponente para personas mayores. México: CONOCER; 2018. Disponible en: <https://bit.ly/2WED50i>
- Ministerio de Sanidad, editor. Documento técnico. Manejo clínico del COVID-19: tratamiento médico. España: Ministerio de Sanidad; 19 de marzo de 2020. 1–23 p.
- Landry MD, Geddes L, Park Moseman A, Lefler JP, Raman SR, Wijchen JV. Early Reflection on the Global Impact of COVID19, and Implications for Physiotherapy. *Physiotherapy*. 2020; (in press). Doi: <https://doi.org/10.1016/j.physio.2020.03.003>
- Ministerio de Sanidad, editor. Documento técnico. Manejo domiciliario del COVID-19. España: Ministerio de Sanidad; 17 de marzo de 2020. 1–9 p.
- Thomas P, Baldwin C, Bissett B, Boden I, Gosselink R, Granger CL, et al. Physiotherapy management for COVID-19 in the acute hospital setting: clinical practice recommendations. *J Physiother*. 2020; 66(2): 73-82.
- Chinese Association of Rehabilitation Medicine, Respiratory rehabilitation committee of Chinese Association of Rehabilitation Medicine, Cardiopulmonary rehabilitation Group of Chinese Society of Physical Medicine and Rehabilitation. [Recommendations for respiratory rehabilitation of COVID-19 in adult]. *Zhonghua Jie He He Hu Xi Za Zhi Zhonghua Jiehe He Huxi Zazhi Chin J Tuberc Respir Dis*. 3 de marzo de 2020; 43(0): E029. [prepublicado en línea]. Doi: 10.3760/cma.j.cn112147-20200228-00206
- Martí Romeu JD, Vendrell Relat M, coordinadores. Manual SEPAR de procedimientos. Técnicas manuales e instrumentales para el drenaje de secreciones bronquiales en el paciente adulto. Barcelona: Editorial Respira; 2013.
- Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*. 2007; 39(8): 1435-45.
- Wilson RC, Jones PW. A comparison of the visual analogue scale and modified Borg scale for the measurement of dyspnoea during exercise. *Clin Sci Lond*. 1989; 76(3): 277-82.

Spruit MA, Singh SJ, Garvey C, ZuWallack R, Nici L, Rochester C, et al. An official American Thoracic Society/European Respiratory Society statement: key concepts and advances in pulmonary rehabilitation. Am J Respir Crit Care Med. 2013; 188(8): e13-64.

Garvey C, Bayles MP, Hamm LF, Hill K, Holland A, Limberg TM, et al. Pulmonary Rehabilitation Exercise Prescription in Chronic Obstructive Pulmonary Disease: Review of Selected Guidelines: AN OFFICIAL STATEMENT FROM THE AMERICAN ASSOCIATION OF CARDIOVASCULAR AND PULMONARY REHABILITATION. J Cardiopulm Rehabil Prev. 2016; 36(2): 75-83.

Tu CRIT En Casa. Terapia Pulmonar: "Higiene Bronquial" [vídeo] 2014 [10:19] Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=j9ZZGDIGy14&t=6s>

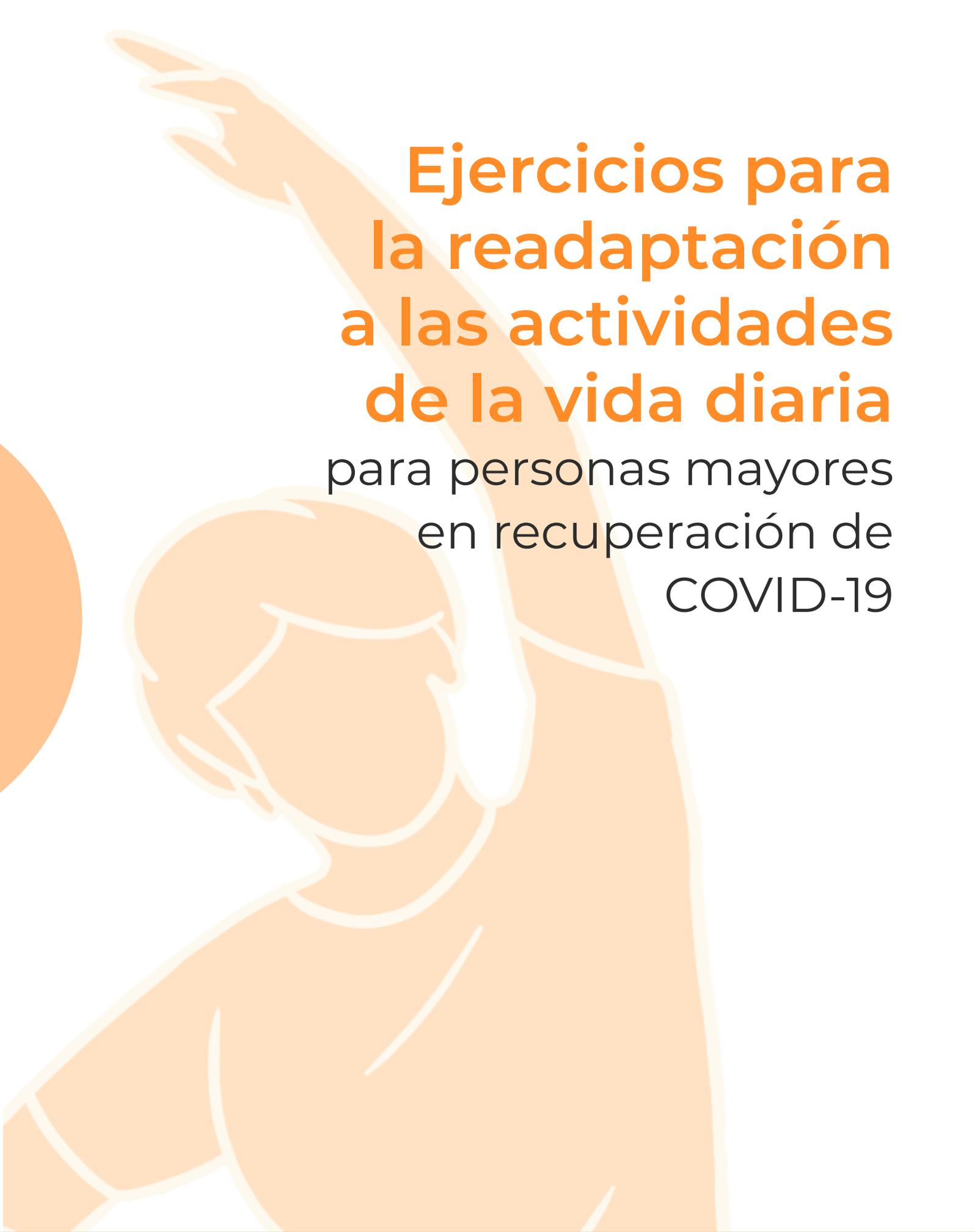


Recurso recomendado:

Video: Terapia Pulmonar: "Higiene Bronquial"



Ver video



Ejercicios para la readaptación a las actividades de la vida diaria

para personas mayores
en recuperación de
COVID-19



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

Indicaciones previas

A continuación se presentan algunas consecuencias de la falta de movilidad por hospitalización o aislamiento:

- Hospitalización.
- Aislamiento.
- Un efecto directo en la fuerza muscular y la capacidad cardiopulmonar.
- Disminución en el nivel funcional.

¿Qué podemos hacer ante ello?

- Realizar ejercicio físico a diario, siempre y cuando el estado físico y la sintomatología lo permitan.

¿Qué beneficios podemos obtener?

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio.
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.
- Previene depresión y deterioro cognitivo.
- Reduce el riesgo de hipertensión, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer.

¿Cuáles son las recomendaciones de actividad física para personas mayores?

- Al inicio se deben practicar por lo menos 150 minutos semanales de actividad física moderada.

- O al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa.
- O una combinación equivalente, considerando que la actividad física moderada debe realizarse el doble tiempo que la actividad intensa o vigorosa.
- Los mayores beneficios para la salud se obtienen cuando las personas mayores llegan a realizar 300 minutos semanales de actividad física moderada o el equivalente con actividad física intensa.

¿Cómo empezar a hacer actividad física?

- No existen excusas para no realizar actividad física.
- La intensidad con que se practican distintas formas de actividad física varía según la capacidad física de cada persona. Para que exista beneficio en el sistema cardiorrespiratorio, la actividad debe realizarse en periodos de al menos 10 minutos de duración.
- Las personas con problemas de movilidad pueden practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas.
- Antes y después del ejercicio debe tomarse un período de actividad suave, a manera de calentamiento y de enfriamiento de por lo menos 10 minutos cada uno.
- Empezando con 3 días a la semana e ir aumentando gradualmente.
- Las actividades de fortalecimiento muscular pueden realizarse 2 días a la semana e ir aumentando la frecuencia y la intensidad de tal manera que se ejerciten grandes grupos musculares.

De manera general vamos a seguir la siguiente planificación:

1 Realizar ejercicio físico a diario (según sintomatología)

- No se recomienda realizar esfuerzo si se está con:
- Fiebre ($>37^{\circ}\text{C}$).
- Mialgias (dolores musculares).
- Dolor articular.
- Malestar general.
- Mucha sintomatología respiratoria (muchas sensación de ahogo o dificultad al respirar).

2 Evitar períodos largos de sedestación o inmovilidad

- Cada hora se recomienda realizar:
 - Ejercicio aeróbico y
 - Ejercicios de fuerza resistencia (uno de brazos y uno de piernas).

3 Usar la escala de OMNI GSE para controlar la intensidad de los ejercicios recomendados

- Si se sobrepasa la intensidad recomendada disminuir:
- El número de repeticiones.
- El tiempo de trabajo.
- La velocidad de ejecución .

4 Controlar la respiración durante los ejercicios

- Espirando durante la contracción muscular e inspirando durante la relajación (se pueden usar los labios fruncidos en la espiración).
- Y no realizarlos (en especial los de fuerza) en apnea (es decir, manteniendo el aire dentro).

Beber líquido frecuentemente durante el día



Escala de OMNI GSE

• ¿Para qué sirve?

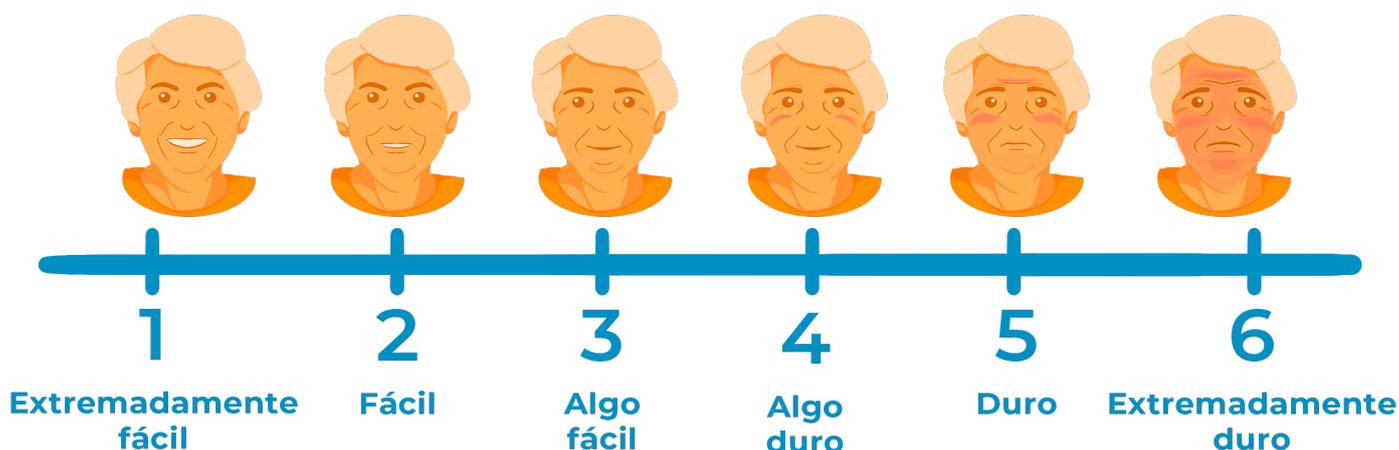
Para valorar la percepción subjetiva de esfuerzo.

• ¿Cómo puntúa?

- Desde 0 (corresponde a nada de fatiga o de dificultad respiratoria).
- Aumenta hasta 10 (que corresponde a la máxima fatiga o dificultad respiratoria)

• ¿Para qué es útil?

Es una buena herramienta para el control de la intensidad del trabajo o ejercicio realizado, tanto en situaciones de ejercicio supervisado como de ejercicio autónomo.



IMPORTANTE:

Si tiene síntomas como fiebre, tos o le cuesta respirar, NO siga estas pautas y consulte con su fisioterapeuta o profesional médico de referencia.

Ejercicios de entrenamiento de fuerza

• Beneficios

Los ejercicios de este componente son actividades que desarrollan los músculos y fortalecen los huesos.

El entrenamiento de la fuerza permite obtener beneficios como:

1. Aumentar la masa y fuerza muscular.
2. Prevenir o retardar discapacidad.
3. Mejorar la velocidad de la marcha y el tiempo de levantarse de una silla.
4. Previene caídas.

• Frecuencia

A diario y al menos dos veces a la semana, pero no para el mismo grupo muscular durante dos días consecutivos.

• Intensidad

Iniciar con 8-10 repeticiones por serie con un peso que pueda levantar con una frecuencia de 2 a 3 veces a la semana (como máximo 20 repeticiones por serie, sin sobrepasar de 4 a 6 series).

Realizar tantas repeticiones del movimiento hasta una percepción subjetiva del esfuerzo de 6 a 8 en la escala de OMNI.

• Densidad (pausa)

Se descansará entre 30 segundos y 1 minuto (según capacidad de recuperación) entre series de ejercicio.

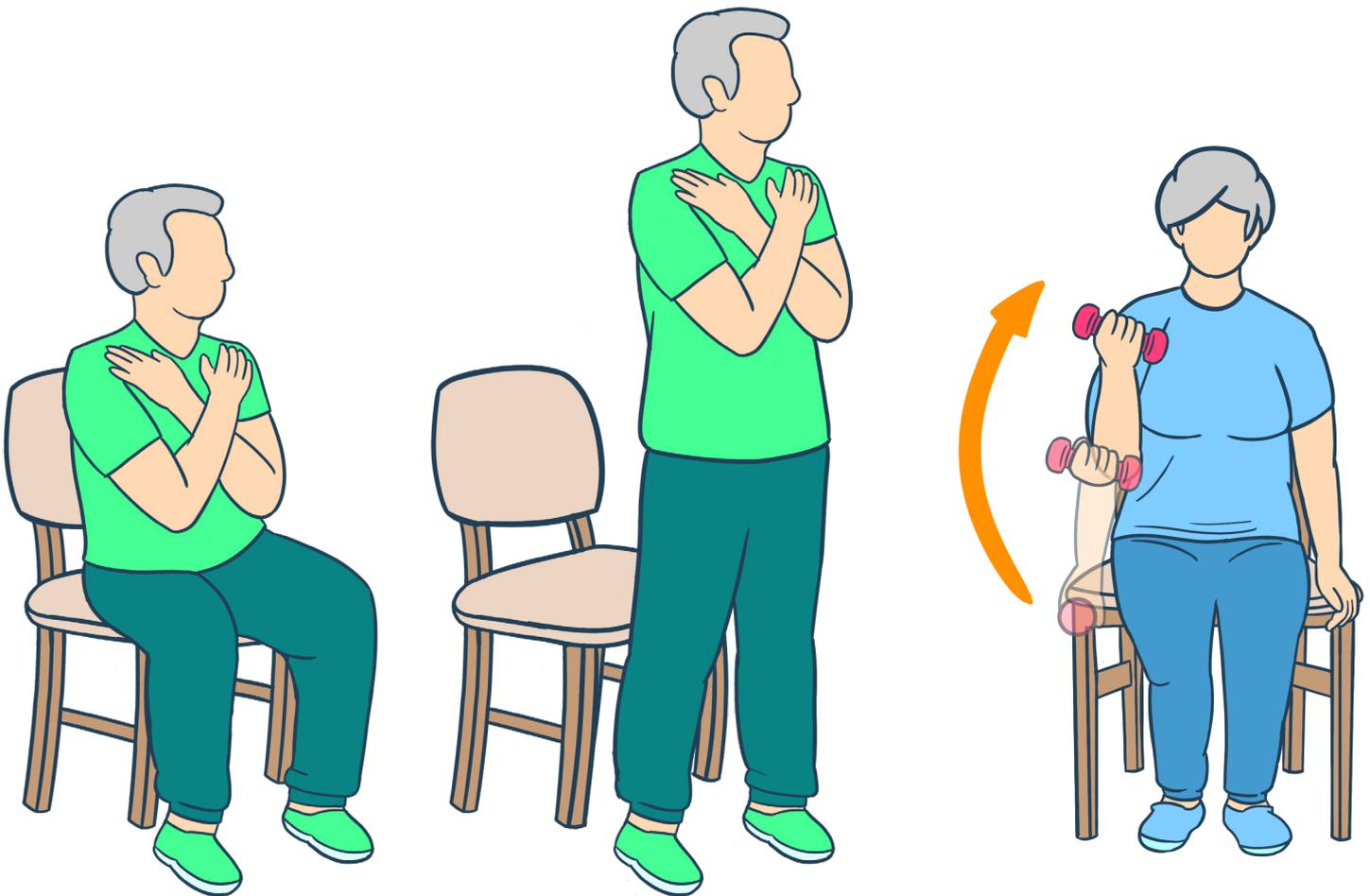
• Tipo

Estos ejercicios pueden realizarse con una variedad de elementos, como bandas elásticas y objetos con diferente peso o el peso del propio cuerpo.

• Recomendaciones

Realizar ejercicios que sigan movimientos funcionales, algunos ejemplos son:

- **Para extremidad inferior:** sentarse- levantarse de una silla, subir-bajar escalones, agacharse doblando rodillas (sentadillas) y volverse a levantar.
- **Para extremidad superior:** flexionar y extender los brazos y las piernas en diferentes direcciones subir-bajar pesos de una altura parecida a un armario, coger una bolsa/botella de agua/peso con una mano y levantarla flexionando el codo siguiendo el lateral de la pierna con la mano, delante de una pared hacer flexiones de brazos (si se puede, realizar en el suelo).



Ejercicios de resistencia aeróbica

• Beneficios

- Las actividades de resistencia son aquellas que aumentan la frecuencia cardiaca y la respiratoria por períodos prolongados.
- Este componente es también llamado de ejercicio cardio-respiratorio o aeróbico.
- Aumentan el vigor y mejoran el funcionamiento de todos los aparatos y sistemas del cuerpo, al aumentar el flujo sanguíneo.
- Ayudan a prevenir o retardar algunas enfermedades crónico-degenerativas, tales como la enfermedad del corazón, la hipertensión y la diabetes, entre otras.

• Frecuencia

A diario.

• Intensidad

Realizar un ejercicio de intensidad moderada, que corresponderá a una sensación de dificultad respiratoria (o fatiga) de 5-6.

Si los primeros días alcanza una intensidad moderada supone demasiado esfuerzo, se recomienda entrenar a una intensidad ligera (que correspondería a valores de 5-6).

SÓLO realizarán ejercicio intenso (8-10) aquellas personas que tengan buena forma física y/o ya estén totalmente recuperados (sin ningún tipo de sintomatología).

• Tiempo

Mínimo 10 min. Ideal 30 minutos.

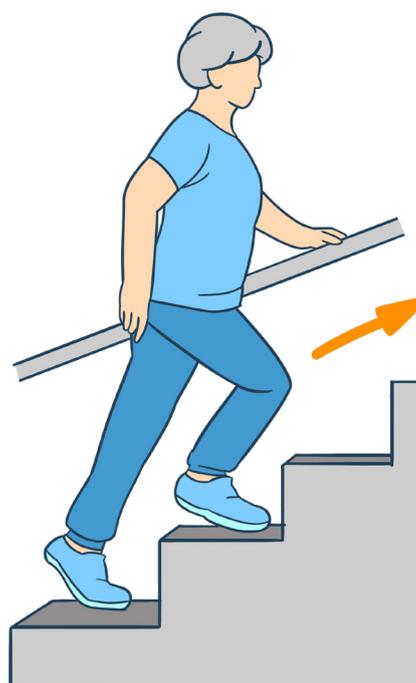
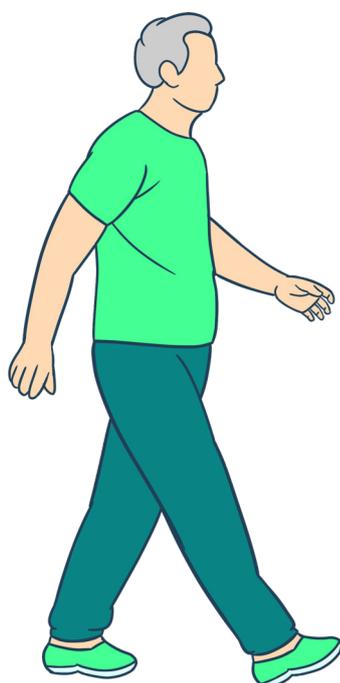
• Tipo

Se recomiendan ejercicios que impliquen grandes grupos musculares. Y se realizará trabajo por series siguiendo esta pauta:

- 30" o 1' de trabajo (sensación en escala de OMNI moderada (4-6) para sujetos con una forma física más limitada).
- Sensación intensa (8-10) para aquellos que tengan mejor forma física) con 1 minuto de descanso.
- **Ejercicios propuestos:** subir y bajar escaleras (o un escalón), caminar por casa (aunque el espacio sea limitado), saltar en estático, correr en estático.

• Recomendaciones

- Realizar ejercicios previos de fuerza muscular para conseguir la adaptación cardiovascular.
- La actividad debe aumentarse gradualmente.



PRECAUCIONES:

- La intensidad de la actividad no deberá interferir con la respiración como para que impida poder hablar mientras que se hace el ejercicio.
- Monitorear síntomas de intolerancia al ejercicio físico como aumento importante de sensación de falta de aire, dolor en el pecho, opresión o palpitaciones, mareos, sudoración excesiva, vision borrosa, Dolor de cabeza incapacidad para mantener el equilibrio.

Ejercicios de entrenamiento de flexibilidad

• Beneficios

- Los ejercicios de flexibilidad básicamente son estiramientos, tales como flexiones o inclinaciones y extensiones, incluyendo doblar y estirar; podrían ser también actividades tipo yoga y pilates.
- Aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.
- Aumentar la longitud muscular.
- Aumentar la relajación muscular.
- Aumentar la flexibilización general del cuerpo.
- Ayudar a mantener los músculos más activos y flexibles.

• Frecuencia

A diario.

• Intensidad

Mantener el movimiento por 8 a 12 segundos.

• Densidad (pausa)

Se descansará entre 30 segundos y 1 minuto entre series de ejercicio.

• Tipo

Estos ejercicios pueden ser movimientos apoyados de fuerzas externas, un compañero, peso adicional o un implemento.

• Recomendaciones

- Se recomienda que se hagan ejercicios de estiramiento después de las actividades de resistencia, cuando los músculos ya están calientes.

- No mantener la respiración al estirar.
- Practicar diariamente. La Flexibilidad se pierde fácilmente.
- Calentar antes de estirar.
- Previamente realizar ejercicios de resistencia cardiovascular y fuerza.
- Incluir ejercicios para los grupos musculares más grandes.



PRECAUCIONES:

- Los movimientos deben ser lentos y nunca bruscos o forzados.
- El estiramiento debe causar leve molestia o tensión, pero nunca dolor.

Ejercicios de entrenamiento de Equilibrio

• Beneficios

- Ejercicios que se practican con el fin de mejorar la capacidad de la persona para responder a movimientos de balanceo o estímulos desestabilizadores causados por el propio movimiento, el entorno u otras causas.
- Mejorar la postura.
- Ayudar a prevenir caídas y fracturas.
- Prevenir o retardar discapacidad.
- Mejorar la capacidad funcional.

• Frecuencia

A diario.

• Intensidad

Realizar **2 a 3 series** de cada ejercicio.

• Densidad (pausa)

Se descansará entre **30 segundos y 1 minuto** (según capacidad de recuperación) entre series de ejercicio.

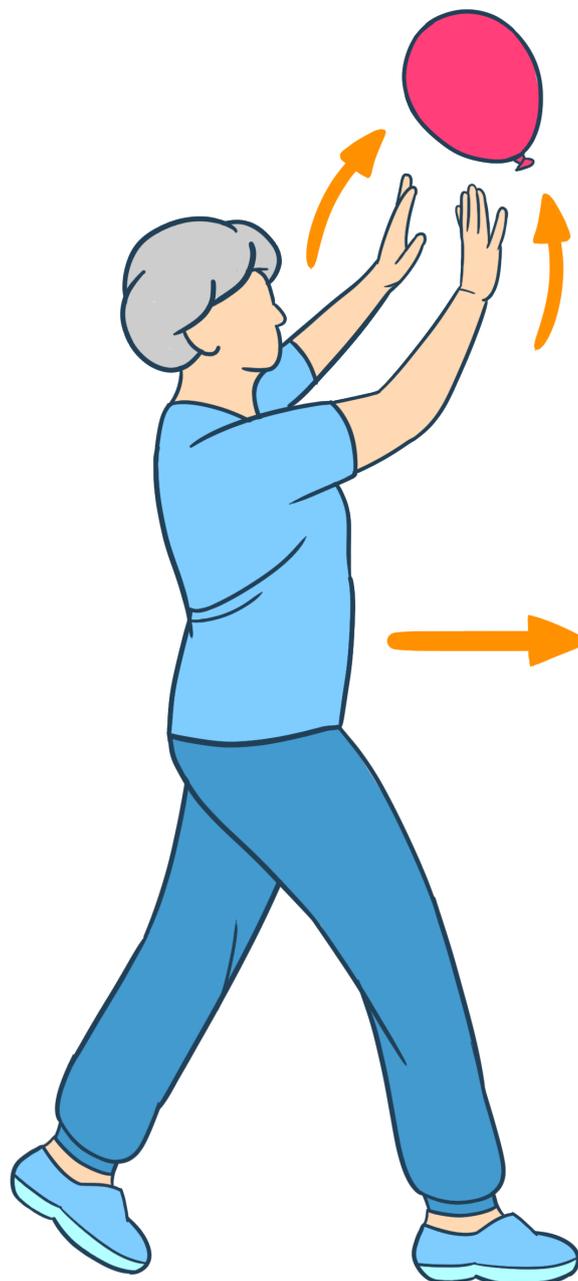
• Tipo

Incluyen, por ejemplo, ejercicios en la posición de sentado, posición de pie, desplazamientos multidireccionales, caminar con apoyo talón-punta, subir escaleras con ayuda, transferencia de peso corporal (de una pierna a la otra) y ejercicios de taichi.

• Recomendaciones

- Es importante combinar el programa de equilibrio con ejercicios de fuerza y resistencia (baja velocidad).

- El programa de ejercicios será progresivo.
- Utilizar diferentes superficies, variedad de elementos como pelotas, aros, conos, etc.
- Si se carece de buena estabilidad, los ejercicios deben hacerse apoyándose en una mesa, en una silla, o en una pared, o con alguien cerca, en caso de que se necesite ayuda.
- A medida en que se progrese, se debe tratar de hacer los ejercicios sin apoyo.



Referencias

- CONOCER. Estándar de Competencia 1141 Aplicación de programas individuales de actividad física multicomponente para personas mayores. México: CONOCER; 2018.
- Izquierdo M, Casas-Herrero A, Zambom-Ferraresi F, Martínez-Velilla N, Alonso Bouzón C, Rodríguez-Mañas L. Programa multicomponente de ejercicio físico para la prevención de la fragilidad y el riesgo de caídas ViviFrail. Guía práctica para la prescripción de un programa de entrenamiento físico multicomponente para la prevención de la fragilidad y caídas en mayores de 70 años. España: Vivifrail; 2017.
- Ministerio de Sanidad, editor. Documento técnico. Manejo clínico del COVID-19: tratamiento médico. España: Ministerio de Sanidad; 19 de marzo de 2020. 1–23 p.
- Landry MD, Geddes L, Park Moseman A, Lefler JP, Raman SR, Wijchen JV. Early Reflection on the Global Impact of COVID19, and Implications for Physiotherapy. Physiotherapy. 2020; (in press). Doi: <https://doi.org/10.1016/j.physio.2020.03.003>
- Ministerio de Sanidad, editor. Documento técnico. Manejo domiciliario del COVID-19. España: Ministerio de Sanidad; 17 de marzo de 2020. 1–9 p.
- Thomas P, Baldwin C, Bissett B, Boden I, Gosselink R, Granger CL, et al. Physiotherapy management for COVID-19 in the acute hospital setting: clinical practice recommendations. J Physiother. 2020; 66(2): 73-82.
- Chinese Association of Rehabilitation Medicine, Respiratory rehabilitation committee of Chinese Association of Rehabilitation Medicine, Cardiopulmonary rehabilitation Group of Chinese Society of Physical Medicine and Rehabilitation. [Recommendations for respiratory rehabilitation of COVID-19 in adult]. Zhonghua Jie He He Hu Xi Za Zhi Zhonghua Jiehe He Huxi Zazhi Chin J Tuberc Respir Dis. 3 de marzo de 2020; 43(0): E029. [prepublicado en línea]. Doi: 10.3760/cma.j.cn112147-20200228-00206
- Restrepo RD, Wettstein R, Wittnebel L, Tracy M. Incentive spirometry: 2011. Respir Care. 2011; 56(10): 1600-4.
- Martí Romeu JD, Vendrell Relat M, coordinadores. Manual SEPAR de procedimientos. Técnicas manuales e instrumentales para el drenaje de secreciones bronquiales en el paciente adulto. Barcelona: Editorial Respira; 2013.
- Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med Sci Sports Exerc. 2007; 39(8): 1435-45.

Wilson RC, Jones PW. A comparison of the visual analogue scale and modified Borg scale for the measurement of dyspnoea during exercise. *Clin Sci Lond.* 1989; 76(3): 277-82.

Spruit MA, Singh SJ, Garvey C, ZuWallack R, Nici L, Rochester C, et al. An official American Thoracic Society/European Respiratory Society statement: key concepts and advances in pulmonary rehabilitation. *Am J Respir Crit Care Med.* 2013; 188(8): e13-64.

Garvey C, Bayles MP, Hamm LF, Hill K, Holland A, Limberg TM, et al. Pulmonary Rehabilitation Exercise Prescription in Chronic Obstructive Pulmonary Disease: Review of Selected Guidelines: AN OFFICIAL STATEMENT FROM THE AMERICAN ASSOCIATION OF CARDIOVASCULAR AND PULMONARY REHABILITATION. *J Cardiopulm Rehabil Prev.* 2016; 36(2): 75-83.

Vivifrail – Exercise for elderly adults [Internet]. [citado 6 de mayo de 2020]. Disponible en: <http://vivifrail.com/es/inicio/>

COVID-19: prevención y cuidados en personas mayores. Dossier.

Instituto Nacional de Geriátría (INGER)

Av. Contreras 428, Col. San Jerónimo Lídice.

Alcaldía La Magdalena Contreras, Ciudad de México C.P. 10200.

Primera edición, junio de 2020.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**