



PREVENCIÓN DE ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS 2019 EN RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES.

Información actualizada al 9 de septiembre de 2020.

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 y 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.

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, pídale 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.





5. 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).

6. 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.

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.





SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

¿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:
 - ✓ 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.

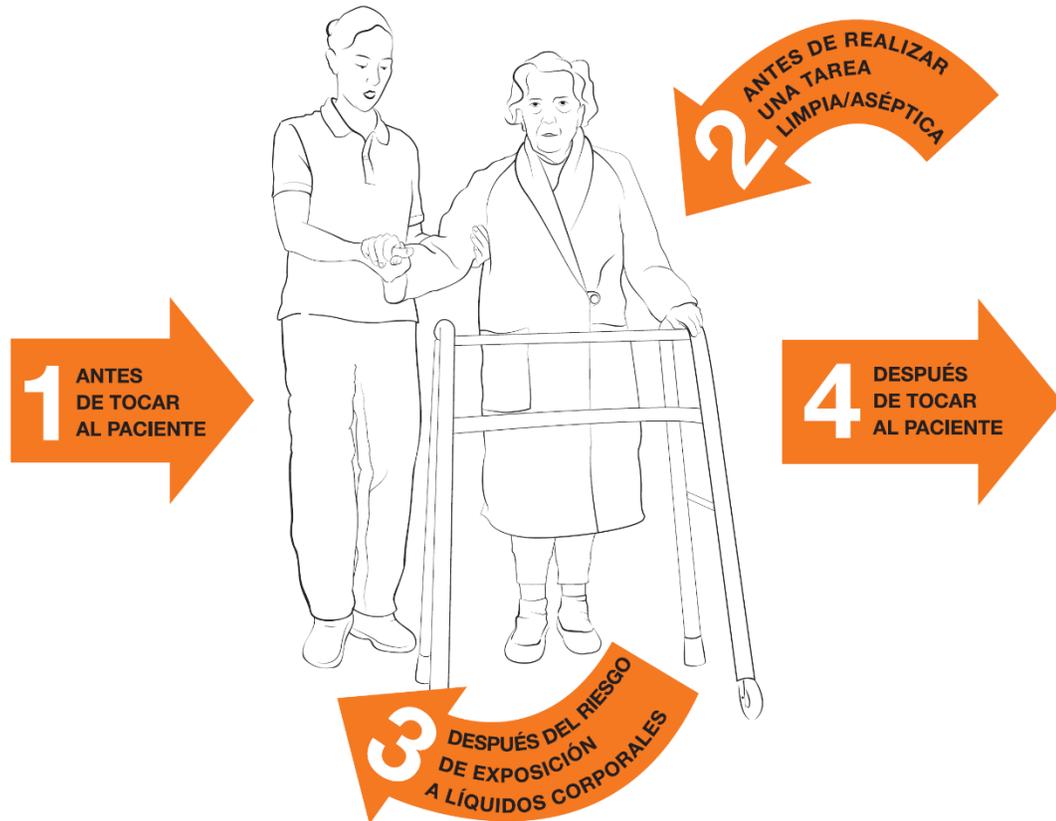


2020
AÑO DE
LEONA VICARIO
HÉROINA EN LA MADRE DE LA PATRIA



ANEXOS

Tus Momentos para la Higiene de Manos Residencia Geriátrica



1 ANTES DE TOCAR AL PACIENTE	¿CUÁNDO? Lávese las manos antes de tocar al paciente cuando se acerque a él. ¿POR QUÉ? Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que tiene usted en las manos.
2 ANTES DE REALIZAR UNA TAREA LIMPIA/ASÉPTICA	¿CUÁNDO? Lávese las manos inmediatamente antes de realizar una tarea limpia/aseptica. ¿POR QUÉ? Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que podrían entrar en su cuerpo, incluidos los gérmenes del propio paciente.
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 del paciente.
4 DESPUÉS DE TOCAR AL PACIENTE	¿CUÁNDO? Lávese las manos después de tocar al paciente, 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 del paciente.

Tomado de: Organización Mundial de la Salud. [La higiene de las manos en la asistencia ambulatoria y domiciliaria y en los cuidados de larga duración](#). 2013.





¿Cómo desinfectarse las manos?

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

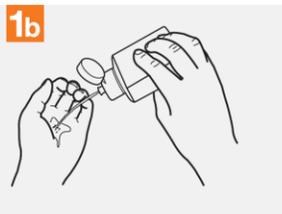
Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

1a



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

1b

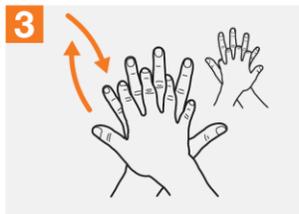


2



Frótese la palma 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.

Tomado de: Organización Mundial de la Salud. [Higiene de las manos en la atención sanitaria ambulatoria/residencias de la tercera edad/a domicilio: cuándo y cómo.](#) 2012.





¿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



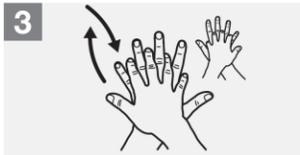
0 Mójese las manos con agua;



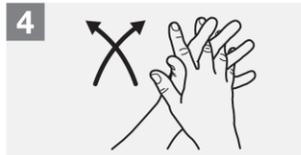
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



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;



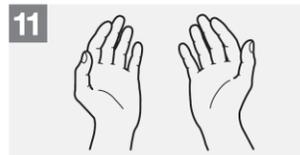
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Tomado de: Organización Mundial de la Salud. [Higiene de las manos en la atención sanitaria ambulatoria/residencias de la tercera edad/a domicilio: cuándo y cómo](#). 2012.

