

# GUÍA PARA EL CUIDADO DE ADULTOS MAYORES

**División de Administración y Finanzas**  
**Departamento de Gestión y Desarrollo de Personas**



# PLAN PROTECCIÓN MAYOR

## Plan protección mayor



5 medidas para reforzar la protección de los **adultos mayores en emergencia por COVID-19**

- Fono de contención emocional 800 400 035
- Cuenta Conmigo ([www.gob.cl/cuentaconmigo](http://www.gob.cl/cuentaconmigo))
- Protocolos de Salud en Establecimientos de Larga Estadía y Centros
- Voluntarios especializados en salud de la PUC y U de Talca para apoyar a Adultos Mayores
- Contacto a través de nuevas tecnologías

El Plan Protección Mayor tiene por objetivo apoyar en la contención de la población mayor de 80 años que debe permanecer en sus casas por emergencia COVID-19.



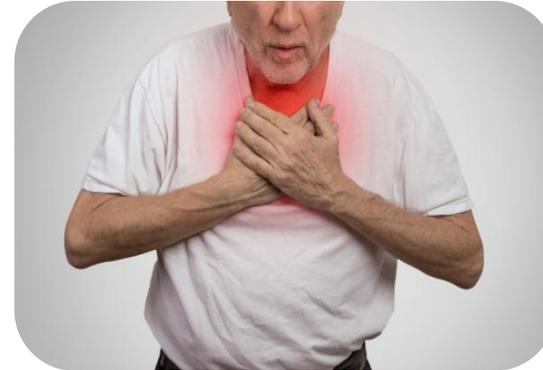
# SIGNOS O SÍNTOMAS QUE PUEDEN PRESENTAR LOS ADULTOS MAYORES



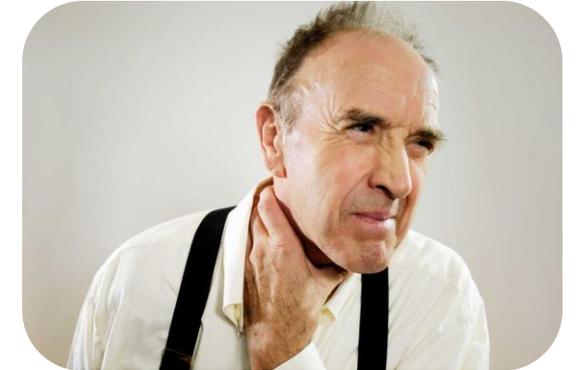
Tos



Fiebre axilar sobre los  $37,8^{\circ}$  o muchas veces no presentan fiebre



La dificultad respiratoria puede vincularse a desorientación o agitación.



El dolor de garganta puede asociarse a decaimiento



**IMPORTANTE:** advierten que en personas mayores puede presentarse en forma atípica o diferente a la observada en adultos contagiados con este virus.

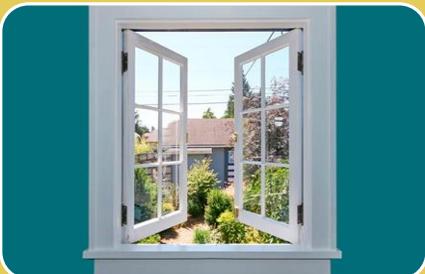
# LIMPIEZA EN SUPERFICIES EN LOS INMUEBLES



Deben limpiarse superficies y espacios públicos con productos desinfectantes.



El uso de cloro al 0,5 por ciento para superficies, como utensilios y juguetes. "El cloro doméstico suele ser al 5 %, por lo que se recomienda diluirlo en agua: por cada 450 cc de agua, agregar 50 cc o 4 cucharadas soperas de cloro doméstico".



Ventilar los espacios físicos y mantener su higiene. "Hay que recordar que estudios demuestran que el virus tiene una persistencia que va desde horas hasta 9 días dependiendo del tipo de superficie."

# RECOMENDACIONES



Los adultos mayores, especialmente en aislamiento y aquellos con deterioro cognitivo, pueden estar más ansiosos, enojados, estresados, agitados y retraídos durante el brote y/o mientras está en cuarentena. Brindar apoyo práctico y emocional a través de redes informales (familias) y profesionales de la salud.



Comparta hechos simples sobre lo que está sucediendo y brinde información clara sobre cómo reducir riesgo de infección, en palabras que las personas mayores con o sin deterioro cognitivo pueden entender.

# RECOMENDACIONES



Repita la información cuando sea necesario. Las instrucciones deben comunicarse en una forma clara, concisa, respetuosa y paciente. También puede ser útil que la información sea exhibida en escritura o imágenes. Involucre a su familia y otras redes de apoyo para proporcionar información y ayudarlos a practicar medidas de prevención (por ejemplo, lavado de manos, etc.)



Anime a los adultos mayores con experiencia y fortaleza para ser voluntarios en los esfuerzos comunitarios para responder al brote de COVID-19 (por ejemplo, los ancianos jubilados sanos) la población puede brindar apoyo entre pares, verificando telefónicamente el estado de salud de sus vecinos, informando respecto de la necesidad de apoyo en medicamentos y víveres, promoviendo el autocuidado, entre otros.

# IDEAS PARA APOYAR A LOS ADULTOS/AS MAYORES



PARA APOYAR A NUESTROS ADULTOS/AS MAYORES EN ESTA CRISIS SANITARIA, RECUERDA ACOMPAÑARLOS DE LA SIGUIENTE FORMA:

SI NO VIVES CON ELLOS:

- Llamarlos regularmente por teléfono, preguntarles cómo se sienten, compartir anécdotas.
- Comunicación vía virtual.
- Recomendarles el acotar la exposición a la información.
- Ayudarlos a hacer las compras.



**CORONAVIRUS**  
Infórmate para prevenir

  
La Serena

es de todos

# IDEAS PARA APOYAR A LOS ADULTOS/AS MAYORES



**SI VIVES CON ELLOS:**

- Generar espacios de esparcimiento para disminuir su angustia.
- Proporcionar espacios personales, donde se hagan cosas al propio ritmo y a gusto.
- Compartir nuestros sentimientos.
- Acotar el tiempo de exposición a la información.
- Sugerir que llamen a personas, amigo o familiares.

**CORONAVIRUS**  
Infórmate para prevenir

 La Serena | es de todos

  
GOBIERNO REGIONAL  
REGION DE COQUIMBO

# VACUNA CONTRA LA INFLUENZA

Instructivo de solicitud para vacunación domiciliaria



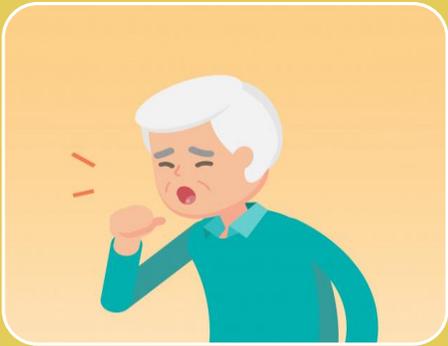
## ¿Quiénes pueden acceder a la vacunación a domicilio?

- Adultos mayores de 65 años o más que vivan en la comuna de La Serena y que presenten dificultades de cualquier tipo para acercarse y/o acceder al centro de salud más cercano.
- Personas con enfermedades crónicas entre 11 y 64 años de edad que vivan en la comuna de La Serena y que presenten dificultades de cualquier tipo para acercarse y/o acceder al centro de salud más cercano.



**IMPORTANTE:** A PARTIR DEL LUNES DE 30 DE MARZO, LA VACUNACIÓN SE SUSPENDERÁ Y SE REINICIARÁ A PARTIR DE LA SEGUNDA SEMANA DE ABRIL, INFORMACIÓN OFICIAL DE LA SEREMI DE SALUD.

# VACUNA CONTRA LA INFLUENZA



## Si estoy enfermo, ¿puedo vacunarme?

- Si usted presenta síntomas respiratorios, como tos, dificultad para respirar, dolor de garganta o fiebre sobre  $37,8^{\circ}$  no puede vacunarse hasta que pase su cuadro respiratorio.



## ¿Para qué es la vacuna?

- La vacuna corresponde a la campaña contra el virus de la influenza no teniendo efectos sobre otros, tales como el coronavirus (COVID19)

# VACUNA CONTRA LA INFLUENZA



## ¿Quién y cuándo realizará el procedimiento?

- El procedimiento será realizado por personal de la salud (enfermera(o), matrona(o), tens) quienes previamente se contactarán al número telefónico de contacto para corroborar datos y fijar fecha estimada de vacunación.
- Al momento de presentarse en el hogar, contarán con sus identificaciones como funcionarios de salud a cargo de este procedimiento a domicilio y su carnet de identidad.



## ¿Debo presentar algún documento cuando vengan a vacunarme?

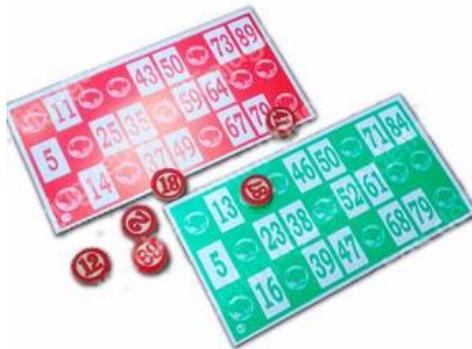
- Al momento de visita para realizar el procedimiento deben presentar al menos su carnet de identidad.

# TIPS PARA JUGAR DESDE TU EQUIPO ELECTRÓNICO



Divertirte haciendo rompecabezas en internet:

<https://www.jspuzzles.com/indexes.php>



Divertirte haciendo juegos de memoria en internet:

[juegosdememoriagratis.com](http://juegosdememoriagratis.com)

Juegos de mesa

# TIPS PARA JUGAR EN FAMILIA



## Adivina qué es

- Es un juego que puede **conectar al adulto mayor con su familia**. Se oculta un objeto con una tela oscura y debe adivinar o describirlo mediante el tacto



## Puzle de refranes

- Consiste en decir refranes a la mitad y el otro participante debe completar el refrán correctamente.



## Juego de memoria

- Se basa en colocar cartas boca abajo e ir levantando las cartas al azar hasta que se consiga la pareja de la carta. Pueden ser de figuras, de personajes animados o colores.

“Una buena vejez no solo depende de la salud y el ánimo, sino también del apoyo, la comprensión y el cariño que le brinde la familia al adulto mayor”

