



COVID - 19 Información y recomendaciones para residencias y centros de día de personas mayores

Introducción

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar infecciones respiratorias, desde un resfriado común hasta enfermedades más graves.

Las personas mayores forman parte de la población más vulnerable a este brote. Nuestro Instituto está preparado para el manejo integral de esta enfermedad.

Contamos con un sistema para identificar posibles casos y derivar rápidamente las muestras de laboratorio que permitan una detección temprana del coronavirus. Asimismo, relevamos los insumos correspondientes para su prevención y dispusimos la infraestructura necesaria para abordar la problemática.

¿Cuáles son los síntomas?

- fiebre (37.8°c o más)
- tos seca / odinofagia (dolor de garganta)
- disnea (dificultad para respirar)
- astenia (malestar general)

Caso sospechoso

Toda persona que presente fiebre y uno o más de los siguientes síntomas:

- Tos
- Odinofagia
- Dificultad respiratoria

Sin otra etiología que explique completamente la presentación clínica.

Y que en los últimos 14 días haya estado en contacto estrecho con un caso sospechoso o confirmado de COVID-19 **o** tenga historial de viaje fuera del país.

También debe considerarse caso sospechoso de COVID-19



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
y centros de día
de personas
mayores

Toda persona con enfermedad respiratoria aguda grave como por ejemplo: neumonía, y que presente dificultad para respirar, alteración del estado de conciencia y alteraciones en el laboratorio de sangre que impliquen que la misma requiere internación en una unidad de cuidados intensivos.

NOTA ACLARATORIA: La Argentina presenta casos importados y de transmisión local en conglomerados. Se implementará vigilancia de transmisión comunitaria y en trabajadores de salud en unidades centinelas.

Medidas generales de actuación e información

Se prohíbe el ingreso a personas que:

- Hayan estado de viaje en una zona de circulación viral dentro de los últimos 14 días o hayan estado en contacto con un caso confirmado o probable de coronavirus.
- Posean sintomatología respiratoria.

Se restringen completamente las visitas, exceptuando a los familiares directos.

Se restringen las salidas de los residentes exceptuando sólo a aquellos que deban ir a trabajar o que requieran asistencia por cuestiones de salud.

En el momento del ingreso se solicitará al visitante que complete una declaración jurada donde indique que **no presenta sintomatología respiratoria ni nexos epidemiológicos.**

- Se colocarán en la entrada y en lugares comunes afiches con información y consejos preventivos sobre el coronavirus.
- Se dispondrán dispensadores con solución hidroalcohólica en áreas comunes.



COVID - 19
Información y recomendaciones para residencias y centros de día de personas mayores

- Se recomienda realizar actividades formativas para la educación sanitaria de residentes y personal.
- Se recomienda reforzar la vacunación de acuerdo al Calendario Nacional vigente.
- Se recomienda controlar la temperatura todos los días a los residentes.
- Se sugiere asignar cuidadores o enfermeros para distintos grupos de residentes, quienes deberán hacer un seguimiento diario de la salud y registrar su evolución.
- Se recomienda evitar la rotación del personal asignado para la atención directa de las personas mayores, reduciendo así el riesgo de transmisión.
- Las personas trabajadoras con sintomatología respiratoria deberán consultar a su servicio sanitario para realizar una valoración individualizada sobre la pertinencia de la continuidad de sus actividades laborales.

Nuevos ingresos y admisiones

Se recomienda evaluar a las personas en el momento de su admisión en el centro e implementar las siguientes medidas de prevención:

- **Si no poseen sintomatología respiratoria ni nexos epidemiológico**, serán admitidas sin restricción.
- **Si poseen nexos epidemiológico**, la admisión quedará pendiente por 14 días hasta evaluar que no desarrollen síntomas.
- **Si se trata de pacientes sintomáticos respiratorios sin nexos epidemiológico**, la admisión quedará pendiente por 14 días.

Si detecta un caso sospechoso:

- Es importante que permanezca el menor tiempo posible en salas de espacio común o en contacto con otras personas.



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
y centros de día
de personas
mayores

- Si luego de su evaluación la persona cumple criterios de caso sospechoso se debe derivar a la brevedad al servicio de emergencia del segundo nivel donde la persona afiliada capita. La misma se podrá realizar solamente con el **DNI**.

Mientras espera la derivación debe desencadenar la precaución estándar, por contacto y por gota que consiste en:

- Higiene de manos
- Guantes
- Barbijo quirúrgico
- Camisolín
- Protección ocular
- Aislamiento individual. Es importante tener en consideración la posibilidad de contar con un espacio donde potencialmente pueda realizarse el aislamiento hasta la derivación.

Es importante también mantener los ambientes ventilados y tener en cuenta la desinfección de superficies y el lavado de manos.

Recomendaciones para la prevención del estrés laboral para los equipos de salud

En situaciones como estas, las personas trabajadoras de la salud pueden presentar una **sobrecarga emocional o estrés** (irritabilidad, cambios de humor, ansiedad, hiperactividad, insomnio, enojo, aumento de la atención involuntaria, necesidad de continuar la tarea y dificultades para detenerse).

Es muy importante cuidarse para seguir cuidando.

Recomendaciones individuales para las personas trabajadoras de la salud

- Se recomienda **realizar pausas para descansar y alimentarse.**
- Mantener comunicación con familiares, amigos, parejas y colegas para **compartir sentimientos y experiencias.** Es importante hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos.



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
y centros de día
de personas
mayores

- **Evitar la exposición excesiva a las noticias.** Es recomendable **actualizar la información** principalmente para tomar medidas prácticas. La actualización es conveniente realizarla **una o dos veces al día**, siempre en un mismo horario, consultando **fuentes confiables que brinden información oficial.**
- En caso de identificar cambios importantes en su modo de actuar, malestar que le impida realizar sus tareas habituales o cambios en su estado de ánimo, deberá **buscar apoyo de un profesional de la salud mental.**

Recomendaciones para el trabajo en equipo de las personas trabajadoras de la salud

- **Establecer acuerdos** durante el periodo de trabajo para garantizar los cuidados básicos necesarios como el descanso entre turnos o las medidas de distanciamiento social e higiénicas requeridas.
- **Mantener hábitos saludables** en medida de lo posible. Se recomienda ingerir 2 litros de agua diarios y realizar algún tipo de actividad física.
- Incrementar las medidas de **autocuidado** si tiene alguna **enfermedad crónica.**
- Ante la presencia de síntomas respiratorios **NO SE AUTOMEDIQUE** y siga las indicaciones del protocolo para la consulta de acuerdo a su jurisdicción. Se recomienda que la misma sea telefónicamente para disminuir el riesgo y organizar la consulta posterior.

En el caso de **asistir a una persona considerada caso sospechoso o confirmado** puede ocurrir que algunas personas de su entorno quieran evitar el contacto físico con usted.

Es importante saber que este tipo de conductas **no representan un rechazo verdadero hacia su persona,**



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
y centros de día
de personas
mayores

sino que son conductas irracionales producidas por el miedo que provoca esta pandemia.

Si se presenta esta situación no se paralice ni aisle. Es importante **continuar los vínculos a través del teléfono, redes sociales y otros medios de comunicación a distancia.**

¿Cómo prevenir la enfermedad?

- Cumplir el aislamiento social, preventivo y obligatorio decretado por las autoridades nacionales.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o usar desinfectante con base de alcohol, sin olvidar las muñecas y entre los dedos.
- Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con la parte interior del codo o utilizando un pañuelo descartable. Se desaconseja el uso de pañuelos de tela.
- Evitar llevarse las manos a la cara, especialmente no tocarse la nariz, la boca y/o los ojos.
- Evitar el contacto directo con personas que tengan enfermedades respiratorias.
- No compartir mate ni utensilios de cocina.
- Saludar evitando el contacto físico (besos, abrazos, dar la mano).
- Desinfectar los objetos de uso frecuente y compartido.
- Ventilar los ambientes.
- Están restringidas todas las actividades socio-preventivas. Evitar la concurrencia a las agencias para trámites no urgentes.
- Completar el carnet de vacunación según recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación.
- No automedicarse. En caso de presentar síntomas, buscar atención médica.



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
y centros de día
de personas
mayores

¿Es necesario usar barbijo?

El uso de barbijo solo está recomendado para personas que presentan síntomas respiratorios y que se sospecha pueden estar enfermos. No se recomienda su uso de manera rutinaria.

Desinfección de superficies

Para evitar la propagación, es recomendable desinfectar las superficies de mayor contacto: teléfonos, celulares, mostradores, barandas, picaportes, puertas, etc. La desinfección debe ser diaria, utilizando solución de hipoclorito sódico con una concentración al 0,1% (lavandina) o etanol al 62-71%.

El material utilizado debe ser desechable. Se introducirá etiquetado con las advertencias precisas en un contenedor de residuos con tapa.

Ventilación de ambientes

Para asegurar el recambio de aire es necesario ventilar los ambientes mediante la apertura de puertas y ventanas.

Vajilla y ropa de cama

No se requiere un tratamiento especial para la ropa utilizada por los pacientes que no configuren caso sospechoso de COVID-19 ni tampoco es necesario vajilla desechable. La vajilla y los cubiertos que utilice el residente serán lavados en la forma habitual.

Identificación de los contactos en la institución

Es importante identificar a todo el personal que atiende a los casos en investigación, probables o confirmados de infección por COVID -19. Se realizará un registro de quienes hayan entrado en contacto.

Centros de día

Para aquellos que tengan modalidad comedor, recomendamos que se entreguen viandas y que se suspendan todas las actividades grupales.

Si son centros de día para personas que padecen Parkinson, Alzheimer, otras demencias u otras patologías crónicas invalidantes que necesiten personal de apoyo podrán seguir funcionando, pero con todas las indicaciones planteadas en los puntos anteriores.

Se restringirá el acceso a los centros de día a los concurrentes que hayan mantenido contacto estrecho con una persona que



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
y centros de día
de personas
mayores

haya viajado a una zona de riesgo en los últimos 14 días o que sea un caso confirmado o posible de coronavirus.

Actividades para personas afiliadas

Es fundamental **mantener las actividades esenciales que cuiden la salud integral** de las personas afiliadas. Se reconoce como esencial toda actividad médica que pudiera evitar un perjuicio para su salud y que por su necesidad, no es posible postergar.

En ese sentido, quedarán suspendidas las actividades individuales que no sean esenciales para la salud integral de la persona afiliada y que puedan posponerse.

Quedarán también **suspendidas por tiempo indeterminado** todas las **actividades ambulatorias**. Se comunicará el momento en que se retoman los cronogramas habituales y las condiciones para concurrir a las mismas en base a lineamientos del Gobierno Nacional y del Ministerio de Salud de la Nación.

Las actividades grupales donde participan personas que se alojan de manera permanente (no ambulatoria) en los establecimientos de salud (residencias de adultos mayores, centros de rehabilitación, establecimientos de discapacidad y salud mental) podrán mantenerse **siempre y cuando se garanticen** las recomendaciones para prevenir la enfermedad, las normas de ingreso para visitantes, que los grupos sean reducidos y se mantenga un espacio de por lo menos dos metros entre las personas.



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
y centros de día
de personas
mayores

Respaldo legal

Es necesario destacar que el Artículo 205 del Código Penal de la Nación fija pena de prisión de seis meses a dos años “al que viole las medidas adoptadas por las autoridades competentes para impedir la introducción o propagación de una epidemia”.

Asimismo, el Artículo 239 reprime “con pena de prisión de 15 días a un año al que resiste o desobedece a un funcionario público en el ejercicio legítimo de sus funciones o a la persona que le preste asistencia o requerimiento en virtud de una obligación legal”.

En tal sentido, este Instituto a través de sus autoridades, así como los prestadores por sí mismos, tienen la obligación de poner en conocimiento a las Fuerzas de Seguridad y/o a la Fiscalía de turno de su jurisdicción de cualquier hecho, acción u omisión que encuadre en los tipos penales mencionados.



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
y centros de día
de personas
mayores

Recomendaciones generales para prevenir virus respiratorios como el coronavirus COVID-19



> **Lavarse frecuentemente las manos** con agua y con jabón o usar desinfectante con base de alcohol.



> **Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz** con la parte interior del codo. No llevarse **las manos a la cara**.



> **No compartir** mate ni utensilios. Saludarse **sin contacto físico**.



> **Desinfectar** los objetos y **ventilar** los ambientes.



> **Evitar** actividades con **gran concurrencia de personas**.

Para más información ingresá en nuestra web pami.org.ar o comunicate al **138 opción 9**.

**Cuidémonos
todas y todos**

Fecha de publicación: 22-3-2020. Sujeto a cambios de acuerdo a criterio epidemiológico vigente.

Para más información:

<https://www.pami.org.ar/saberesprevenir>

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>