



SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Martha María Juárez Pérez

Nombre del tema SUPER NOTA

Parcial : I

Nombre de la Materia ENFERMERIA GERONTOGERIATRICA

Nombre del profesor LIC ALFONZO VAZQUEZ RAMIREZ

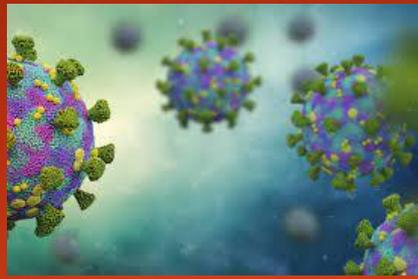
Nombre de la Licenciatura : LIC. ENFERMERIA

Cuatrimestre 6to (B)

Lugar y Fecha de elaboración

30/07/2022 PICHUCALCO, CHIAPAS

El COVID-19 se propaga cuando una persona infectada exhala gotitas y partículas respiratorias muy pequeñas que contienen el virus. Estas gotitas y partículas respiratorias pueden ser inhaladas por otras personas o depositarse sobre sus ojos, nariz o boca.



Como prevenir

1 Cuando tenga visitantes a su casa, intercambie "saludos de 1 metro" como una reverencia, un guiño o un arco.

2 Limpie y desinfecte regularmente las superficies de su hogar, especialmente las áreas que se tocan mucho.

3 Manténgase al día utilizando información de fuentes confiables

4 Haga un plan en preparación para un brote de COVID-19 en su casa o comunidad.

5 Pida a los visitantes y a las personas con las que vive que se laven las manos.

6 Si alguien con quien vive no se siente bien (especialmente con síntomas de COVID19), limite los espacios compartidos.

7 Si se enferma con los síntomas de COVID19, póngase en contacto con su proveedor de atención médica por teléfono antes de visitar su centro de atención en salud.

Acerca de las variantes
 Muchos virus cambian constantemente, incluido el virus que causa el COVID-19. Estos cambios se producen con el paso del tiempo y pueden dar lugar a la [aparición de variantes](#) que podrían tener nuevas características. Las vacunas siguen protegiendo a las personas de enfermarse gravemente, la hospitalización e incluso la muerte.

El virus causante del COVID-19 puede sobrevivir hasta 72 horas en las superficies, de ahí la importancia de aplicar constantemente la técnica del lavado de manos y desinfectar los objetos de uso común, así como evitar tocarse la cara.

Como prevenir el estrés del adulto mayor durante la prevención de covid 19



• Si sienten que no pueden controlar el estrés, llama a tu médico para ver qué pueden hacer en conjunto

• Cuidar su cuerpo, comer sano y balanceado, hacer ejercicio y dormir bien

• Tomar un descanso y no exponerse todo el tiempo a noticias sobre la pandemia.

• Realizar actividades que disfruten como ver películas, escuchar música, armar rompecabezas o cualquier otra que los ayude a descansar de las noticias.



Convierta el uso de la mascarilla en una parte normal de su interacción con otras personas. Para que sean lo más eficaces posibles, es esencial utilizar, guardar, limpiar y eliminar las mascarillas correctamente.



ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

CONÓCELO. ¿QUIÉNES ESTÁN EN MAYOR RIESGO DE ENFERMARSE GRAVEMENTE?

- Adultos mayores de 60 años.
- Personas con enfermedades preexistentes como diabetes o cardiopatías.

Personas mayores ante COVID-19

¿Qué es COVID-19?
 Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades respiratorias y circulan entre humanos y animales. El SARS-CoV-2 apareció en China en diciembre de 2019 y provoca una enfermedad llamada COVID-19 de la cual no hay vacuna a nivel mundial, por lo que fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud (2020).

Manténeros en casa
 Esta enfermedad afecta a todas las poblaciones, pero lo hace con mayor fuerza a personas adultas mayores. Por ello el gobierno ha recomendado mantenernos en casa y mantener una distancia social de las personas, a fin de evitar contagio y propagación del virus.

Autocuidado
 Son aquellas tareas y hábitos que incluimos en nuestra rutina para procurarnos a nosotros mismos. Es importante dedicarnos diariamente tiempo para realizar acciones que nos hacen sentir mejor; esto evita episodios de estrés y ansiedad que se reflejan en una mejor salud física y mental.

Síntomas

- Fiebre mayor a 38° C
- Tos seca en un inicio y productiva más tarde
- Dolores musculares y de cabeza
- Escurrimiento nasal
- Dificultad para respirar (en casos más graves)
- Fatiga

bibliografía

<https://www.medicasur.com.mx>

<https://coronavirus.Gob.mx>

<https://español.cdc.gov>