



## Historia clínica

*Nombre del Alumno: Lizbeth Jiménez Álvarez*

*Nombre del tema: Súper nota COVID-19 adulto mayor  
Parcial*

*Nombre de la Materia: enfermería geronto-geriatria*

*Nombre del profesor: Lic. Alfonso*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre: 6 cuatrimestre*

*Lugar y Fecha de elaboración*



**¿QUE ES?**

Es un virus que forma parte de la familia del virus "coronavirus" que reciben su nombre por su forma en corona. Es el mas reciente de los coronavirus, identificado en el 2019 y causa la enfermedad llama COVID-19.



**Así se transmite, de más a menos, la Covid-19** 20 minutos

<p><b>1 RIESGO ALTO</b> Persona a persona; no respetar la distancia de 2m. (gotas respiratorias).</p>	<p><b>2 RIESGO MEDIO</b> Transmisión aérea; espacios cerrados con ventilación inadecuada.</p>
<p><b>3 RIESGO BAJO</b> Contacto con superficies contaminadas.</p>	<p><b>4 RIESGO BAJO</b> De personas a animales y éstos a su vez a otras personas.</p>

FUENTE: Agencias

GRÁFICO: Carlos G. Kindel

**¿COMO SE TRANSMITE?**

Lo principal es al inhalar aire que contengan gotitas de saliva de la persona infectada, al estar cerca de la personas infectadas, a través de superficies (fómites)

**SINTOMAS**

Algunos síntomas puede ser: Dolor de cabeza, tos, fiebre, también puede ser acompañado de dolor muscular, dolor de garganta, escalofríos, pérdida del olfato o gusto.

**COVID-19: SÍNTOMAS** Medscape

En Estados Unidos Centers for Disease Control and Prevention añadió nuevos síntomas a su lista oficial de COVID-19, que ahora incluye:

 Tos	 Disnea/dificultad para respirar	 Fiebre
 Escalofríos	 Mialgias	 Dolor de garganta
		 Anosmia o ageusia

Fuente: [espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html); [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html)

# COVID-19 EN EL ADULTO MAYOR

La actual pandemia de la COVID-19 ha afectado de manera desproporcionada a la población de adultos mayores.



La pandemia covid-19 ha resaltado las necesidades y las vulnerabilidades que tienen las personas mayores con respecto a su derecho a la salud; evidenciado las tasas de mortalidad más altas en personas mayores con comorbilidades y con deterioro funcional; y expuesto la fragilidad de los sistemas de salud para apoyar a los adultos mayores y considerar sus necesidades únicas, entre otras.

## Personas mayores ante COVID-19

**¿Qué es COVID-19?**  
 El SARS-CoV-2 es un virus que causa enfermedades respiratorias y circula entre humanos y animales. El SARS-CoV-2 apareció en China en diciembre del 2019 y se convirtió en una enfermedad llamada COVID-19 de manera oficial por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

**Mantenernos en casa**  
 Esta enfermedad afecta a todas las poblaciones, pero lo hace con mayor fuerza a personas adultas mayores. Por eso el gobierno ha recomendado mantenernos en casa y respetar una distancia social de las personas. La idea es evitar contagios y propagación del virus.

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

**Autocuidado**  
 Son aquellos hábitos y rutinas que incluimos en nuestra rutina para prevenirnos a nosotros mismos. Es importante dedicarnos el suficiente tiempo para realizar acciones que nos ayuden a estar mejor, esto evitará episodios de estrés y ansiedad que se reflejan en una mejor salud física y mental.

**Recomendaciones**  
 • Lavarte las manos con agua y jabón durante 20 segundos de cada vez.  
 • Cambio de ropa diariamente, incluyendo la ropa para dormir.  
 • Tapar la nariz con pañuelos desechables y utilizarlos cada que usas o estornudas.  
 • No te automediques.  
 • Descansa adecuadamente los alimentos que consumes.  
 • Consume alimentos que estén bien cocidos, fríos y verduros.  
 • Realiza diariamente actividad física de bajo impacto durante 30 minutos (caminar y veras nuevas por la casa, hacer ejercicios en sala o jardín).  
 • Mantén hidratado ayúdalo mucho a nuestras vías respiratorias.

**Enfoca**  
 • Evita tocar tus ojos, boca y nariz.  
 • Toma luz solar al menos una vez al día.  
 • Sigue la hora de despertar e irte a dormir (si tomas sueño, que estas no seas mayores a 40 minutos).  
 • Pon tu música favorita y relájate.  
 • Realiza diversas actividades de tu interés.  
 • Para regular tus emociones, haz ejercicios de respiración y meditación.  
 • Identifica tus emociones y actúelas. Es normal sentirse triste, enojado, confundido, inseguro o inseguro durante una situación como esta. (Crea una lista de tus emociones y cóncelalo mejor).  
 • Ten un decano de noticias, para no saturarnos de información.  
 • Intenta mantener una actitud positiva y objetiva.

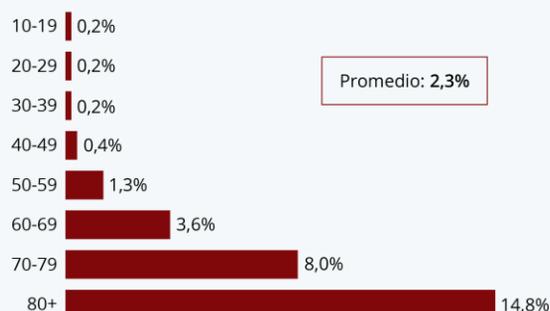
Si eres una persona mayor, podrás llamar a este número (o whatsapp) para recibir dudas relacionadas con el coronavirus: 55 41 45 66 86 (horario de 09:00 a 19:00 hrs)

En este gráfico que fue elaborado por Wodlrometersse observa cómo según aumenta la edad, también lo hace la tasa de letalidad del virus, siendo mucho mayor el riesgo de muerte en casos de enfermedades adyacentes, entre las que se incluyen diabetes, enfermedad pulmonar, cáncer, inmunodeficiencia, enfermedad cardíaca, hipertensión, asma, riñón, enfermedad hepática y obesidad.

AGE	Number of Deaths	Share of deaths	With underlying conditions	Without underlying conditions	Unknown if with underlying cond.	Share of deaths of known + w/o cond.
0 - 17 years old	9	0.06%	6	3	0	0.02%
18 - 44 years old	601	3.9%	476	17	108	0.8%
45 - 64 years old	3,413	22.4%	2,851	72	490	3.7%
65 - 74 years old	3,788	24.9%	2,801	5	982	6.5%
75+ years old	7,419	48.7%	5,236	2	2,181	14.3%
TOTAL	15,230	100%	11,370 (75%)	99 (0.7%)	1,551 (24.7%)	25.3%

## Las personas mayores, las más en riesgo por el Coronavirus

Mortalidad del COVID-19 por edad (a 11 de febrero de 2020)

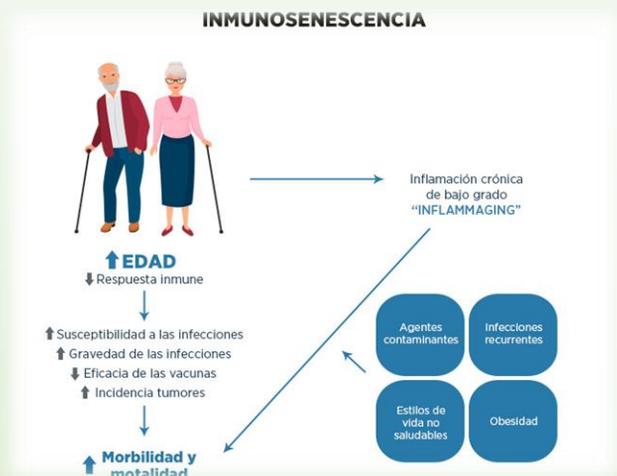


Datos de 44.672 casos confirmados en China continental.  
 Fuente: Centro Chino para el Control y Prevención de Enfermedades

Por tanto, las personas de mayor edad son también las más vulnerables al coronavirus, y no porque tengan mayor facilidad de contagio, lo cual parece mantenerse uniforme en todas las edades; sino porque **presentan más riesgo de sufrir una COVID-19 con complicaciones graves e, incluso, la muerte.**

## ¿POR QUE AFECTA MUCHO A LOS ADULOS MAYORES?

Por que entre las personas mayores tiene lugar el fenómeno de la “**inmunosenescencia**” por el que tienen una respuesta inmune inferior frente a las agresiones a la de etapas anteriores, como la edad adulta o joven



## Personas vulnerables:



- Adultos mayores de 65 años
- Personas con condiciones médicas asociadas a enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, asma y cáncer



Infórmate sobre el COVID-19 (CORONAVIRUS)

El sistema inmune es más fuerte siendo joven y adulto pero se va **debilitando** conforme vas ganando años. Ante cualquier infección, por tanto, siempre es una respuesta inmune menos potente en las personas de edad avanzada que en los adultos y jóvenes.

## Síntomas en el adulto mayor

Una cuarta parte de los adultos mayores informaron un deterioro funcional. Esto fue caídas, fatiga, debilidad, dificultad para caminar o levantarse de la cama. Un 11% experimentó un estado mental inusual entre los síntomas habituales, como confusión, agitación, olvido, letargo.

**COVID-19**  
ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

**CONÓCELO. SÍNTOMAS\***

Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus.

**SÍNTOMAS COMUNES:** FIEBRE, TOS, DOLOR DE GARGANTA

**CASOS GRAVES:** DIFICULTAD PARA RESPIRAR, DIFICULTAD PARA CAMINAR

**OPS** | **CONÓCELO. PREPÁRATE. ACTÚATE.**

Las personas mayores son más susceptibles de tener complicaciones e incluso morir por esta enfermedad si presentan: enfermedades crónicas, discapacidad, fragilidad y dependencia de cuidados.

## CUIDADOS DEL ADULTO MAYOR FRENTE A LA COVID-19

**+60**

Las personas mayores de 60 años son las más vulnerables frente a la COVID-19, sobre todo las que sufren enfermedades como diabetes, cáncer, hipertensión arterial y otras.

### 1 EVITA ESTOS LUGARES

Centros comerciales, mercados, plazas, conciertos y otros lugares donde se concentre un alto número de personas.

### 2 LAVADO DE MANOS

Enseñales que deben lavarse las manos con agua y jabón un mínimo 20 segundos. SI ES NECESARIO, AYÚDALOS.

### 3 LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Realiza la limpieza y desinfección de tu casa de manera periódica, y promueve que se cubran con el antebrazo al toser o estornudar.

### 4 VACUNARLOS CONTRA EL NEUMOCOCO

Esto evitará que contraigan otras enfermedades respiratorias agudas. Verifica en el establecimiento de salud más cercano si han sido vacunados anteriormente. **ESTA VACUNA SE APLICA UNA SOLA VEZ EN LA VIDA.**

### ¿QUÉ TIPO DE PERSONAS DEBEN EVITAR?

Familiares o amigos con síntomas respiratorios o que hayan contraído el COVID-19.

ANTE CUALQUIER SÍNTOMA, ACUDE AL ESTABLECIMIENTO DE SALUD MÁS CERCANO O LLÁME A LA LÍNEA 113 SALUD, EMERGENCIAS AL 106 DEL SAMU.

MUNICIPALIDAD DISTRICTAL DE EL PORVENIR

Protege TU VIDA

## Otros Cuidados al adulto mayor

El adulto mayor es importante no entrar en pánico o estrés, pues esto podría afectar su salud y bajar sus defensas. Algunas recomendaciones son:

- Tomar un descanso y no exponerse todo el tiempo a noticias sobre la pandemia.
- Cuidar su cuerpo, comer sano y balanceado, hacer ejercicio y dormir bien.
- Realizar actividades que disfrute.
- Si sienten que no pueden controlar el estrés llama a tu médico.

VERACRUZ GOBIERNO DEL ESTADO

### CUIDADOS DE LAS Y LOS ADULTOS MAYORES ANTE EL CORONAVIRUS

- Compárteles las recomendaciones oficiales
- Desinfecta y ventila los cuartos de la casa que frecuenten
- Reprogramen citas, reuniones y salidas no esenciales
- Apóyalos con tareas que impliquen salir a la calle

Estrategia estatal contra el Coronavirus

## ¿Qué pueden hacer la personas mayores para prepararse del covid-19 en su comunidad ?

Informarse de las medidas especiales, hacer números de lista de números de emergencia, pregunte a su profesional sanitario de referencia, busque a una persona de confianza, si vive con varias personas prepare si es posible una habitación, piense en cosas importantes para si cuidado.



Referencia bibliográfica:

<https://coronavirus.Gob.mx>

<https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable/covid-19-adultos-mayores>

<https://www.muyinteresante.es/saluda/articulo/covid-19-y-envejecimiento>

<https://www.sinembargo.mx/02-12-2020/3903230>

<https://infobae.com/salud/2021/08/10/lossintomas-de-covid-19>

<https://news.upday.com>

<https://www.geriatria.salud.Gob.mx>

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

<https://www.who.int>