



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Yarinet Pereida Montes

Nombre del tema: Covid19 en adultos mayores

Parcial: 2do.

Nombre de la Materia: Enfermería Geronto Geriátrica.

Nombre del profesor: L.E.O. Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to." A"

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco Chiapas a 01 de agosto del 2022.

QUE ES ?

Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades respiratorias y circulan entre humanos y animales. Llamada Covid 19. La cual causo la muerte de muchas personas.



SINTOMAS

- *Fiebre mayor a 38° C
- * Tos seca en un inicio y productiva más tarde.
- * Dolores musculares y de cabeza
- * Esgurrimiento nasal
- * Dificultad para respirar
- * Fatiga

FORMAS DE AYUDAR A UN ADULTO MAYOR ANTE COVID

- *Controle diariamente si presentan síntomas como fiebre, tos, dificultad para respirar.
- *Si algún integrante del hogar presenta síntomas evitar el contacto con los adultos mayores de la casa

- *Si los visita mantenga una distancia de al menos 1 metro y evite el contacto físico(besos, abrazos, darse la mano)
- * ayúdelos a contactarse con médicos, vecinos y familiares si es necesario.
- * recuérdelos que se laven las manos con frecuencia y mantener limpias superficies y objetos, evitar contacto con personas enfermas.

DURANTE LA CUARENTENA QUE SE VIVIO

- *Los adultos mayores tenían dificultad para comunicarse con sus seres queridos
- * la recomendación era comunícate con tus seres queridos por:
 - * teléfono
 - * video llamada.
- Hazlos sentir salvos y seguros

Inicia el registro para el **proceso de vacunación de personas mayores de 60 años de edad,** contra la COVID-19.



*Que un familiar o una persona a su cuidado abastezca al adulto mayor de provisiones alimenticias para al menos quince días. Además de asegurar la protección ante la Covid-19, les estaremos ayudando a contar con todos los recursos necesarios para pasar períodos en casa.

*Seguir una alimentación saludable. Evitar la ingesta de alimentos que provoquen inflamación y aumentar el consumo de frutas y vegetales, así como de proteínas.



Cinco acciones que ayudan a reducir la ansiedad

1. Mantener la certeza de que esta contingencia pasará. Entender la nueva situación de convivencia como otra forma más de interacción que será temporal.

2. Conservar en lo posible las actividades cotidianas. Ello implica dormirse y despertarse a la misma hora. Desayunar, comer y cenar en horarios regulares. Arreglarse como si se fuera a ir al trabajo o a la escuela, aunque se queden en casa. Ello ayudará a mantener la coherencia diaria.



3. Realizar actividades prácticas que impliquen algún desafío ya sea físico o intelectual. Por ejemplo, hornear un pastel para después compartirlo, hacer 10 o 15 minutos más de ejercicio, arreglar el closet, seleccionar ropa para donar o arreglar. Ello dará significado extra a la actividad

realizada al tiempo que se desatiende el sentimiento de ansiedad.

4. Hacer aspiraciones-exhalaciones profundas de manera periódica a lo largo del tiempo de vigilia. Oxigenar el cerebro ayuda a enfrentar con mejores recursos de paciencia y actitud las interacciones que pudieran llegar a ser tensas durante el día.

5. Elaborar un diario de gratitud. Al final del día, escribir tres o cinco líneas con frases cortas donde se agradezca por ese evento, acción o circunstancia que merece ser reconocida con agradecimiento. Ello le dará valor al día y significado a lo vivido



RECOMENDACIONES GENERALES:

- *Continuar con el uso de cubre bocas
- *Dormir lo necesario
- *Alimentación Saludable

*Continuar con los hábitos de limpieza

* Desinfectar correctamente todos los artículos que se utilicen.

* Continuar protegiendo a nuestros adultos mayores tomando las medidas sanitarias correspondientes

Aprender a vivir con esta nueva patología

BIBLIOGRAFIA:

Recopilado de las siguientes direcciones

[Personas mayores ante COVID-19 – Resonancias \(unam.mx\)](#)

[cover-infog-covid-healthy-aging-esp-1.jpg \(641x966\) \(paho.org\)](#)

[Multimedia | Portal Regional da BVS \(bvsalud.org\)](#)

[PAHO-WHO - COVID-19 📌 Recuerda comunicarte con los adultos mayores de tu familia durante la cuarentena. 🧑🏻🧑🏼🧑🏽🧑🏾🧑🏿👨🏻👨🏼👨🏽👨🏾👨🏿❤️ Hazlos sentirse a salvo y seguros. #Hablemos | Facebook](#)

[Protección de personas mayores ante la COVID 19 - Fundación Aquae \(fundacionaquae.org\)](#)

[salud mental de adultos mayores en pandemia - Bing images](#)

[Acciones que promueven la salud mental en personas mayores ante COVID-19 – Resonancias \(unam.mx\)](#)

[Consecuencias de la pandemia en los mayores. Un año después - Geriatricarea](#)

[¿Cómo afecta la crisis del COVID-19 al adulto mayor? - Vida Universitaria - Universidad Autónoma de Nuevo León \(uanl.mx\)](#)

[Coronavirus: cómo proteger a las personas mayores - The New York Times \(nytimes.com\)](#)