



SUPER NOTA

Nombre del Alumno: MAYRA SOLEDAD LOPEZ LOPEZ

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)



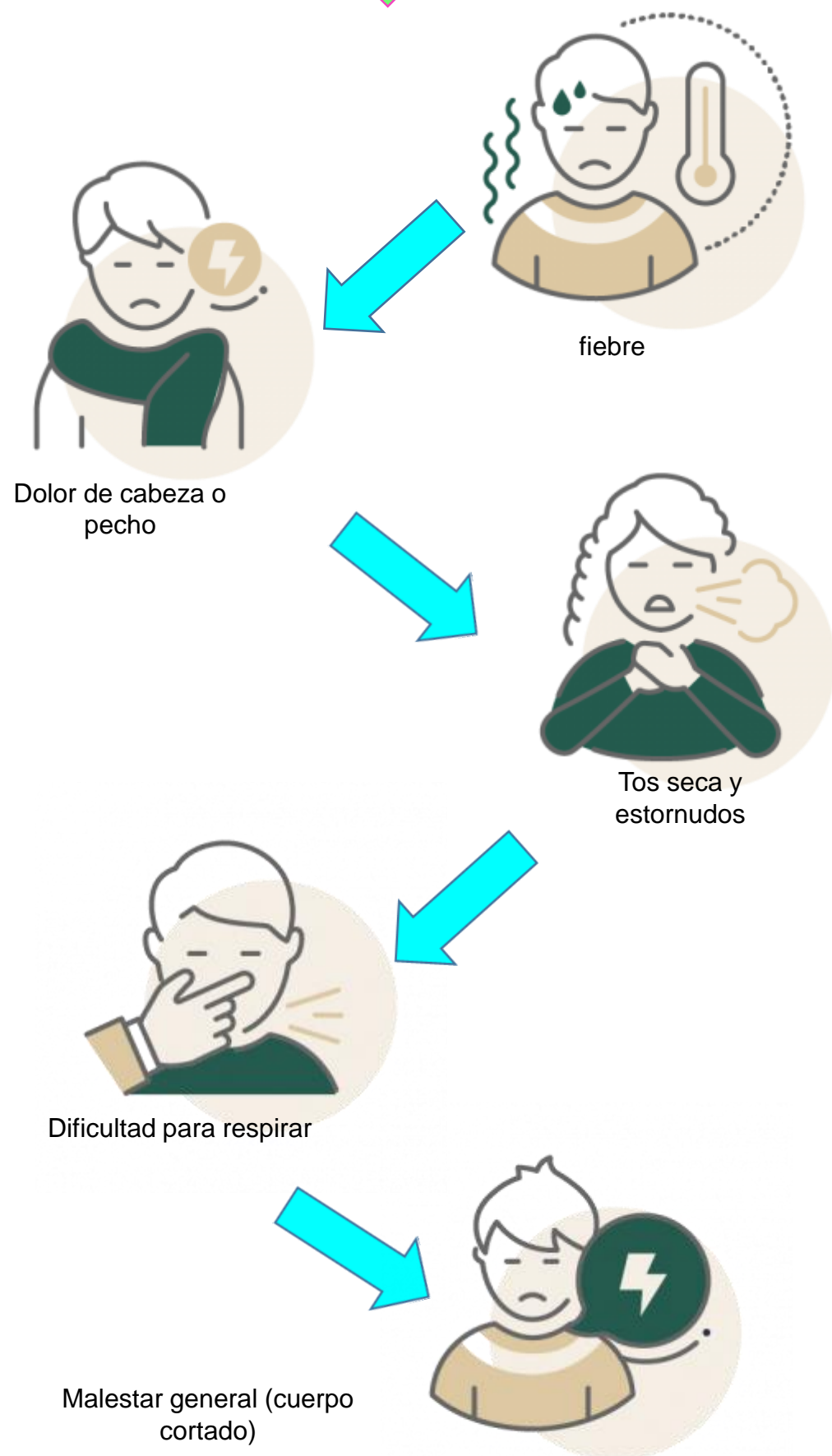
Lugar y Fecha de elaboración

30/07/2022 PICHUCALCO, CHIAPAS

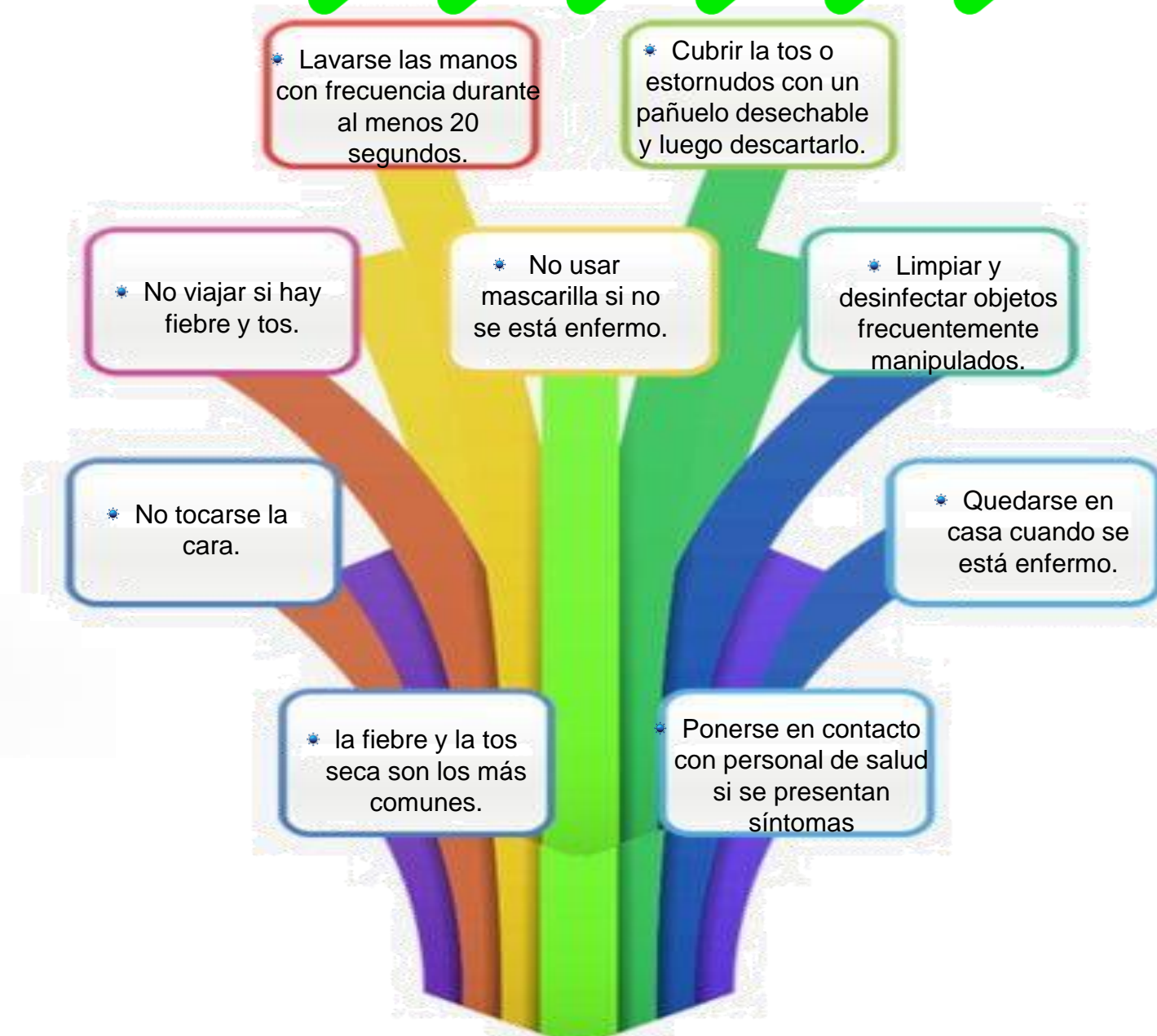
SINTOMATOLOGIA DE COVID-19



NO LO OLVIDES, ACUDE DE INMEDIATO CON EL MÉDICO SI SIENTES:



MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN Y ACCIONES ESPECÍFICAS PARA LAS PERSONAS MAYORES



TIPS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD EN ADULTOS MAYORES



SINTOMATOLOGIA DE COVID-19 EN ADULTO MAYOR

INICIALMENTE SIN FIEBRE



DECAIMIENTO



AGITACION



DESORIENTACION



Además de las medidas preventivas comunes, es importante hacerlos sentir seguros dentro de su hogar

1

Crea una rutina en su día a día



2

Mantente pendiente de su estado de salud.



3

Evita que salgan de casa para que no estén expuestos al virus



4

Lleva un registro de sus medicamentos para evitar confusiones o dosis dobles.



5

Adapta espacios para que circulen en la casa con mayor seguridad.



6

Si hay visitas, evita que tengan contacto físico.



MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN Y ACCIONES ESPECÍFICAS PARA LAS PERSONAS MAYORES



① Manténgase al día utilizando información de fuentes confiables

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

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

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

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

• 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.

• Cuando salga en público, siga las mismas pautas preventivas que en casa.

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



ESTRÉS Y ANCIEDAD EN EL ADULTO MAYOR

Es importante no entrar en pánico o estrés, pues esto podría afectar su salud y bajar sus defensas. Estas son algunas recomendaciones de cómo sobrellevar el aislamiento social.

• 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

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

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



BIBLIOGRAFIAS

<https://www.medicasur.com.mx>
<https://coronavirus.Gob.mx>
<https://español.cdc.gov>

