

Adultos mayores
de 65 años

Personas con
enfermedades crónicas
no controladas

#Prevención
CORONAVIRUS



Universidad Tecnológica
de Salamanca

COVID EN GRUPOS VULNERABLES

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS MÉDICOS

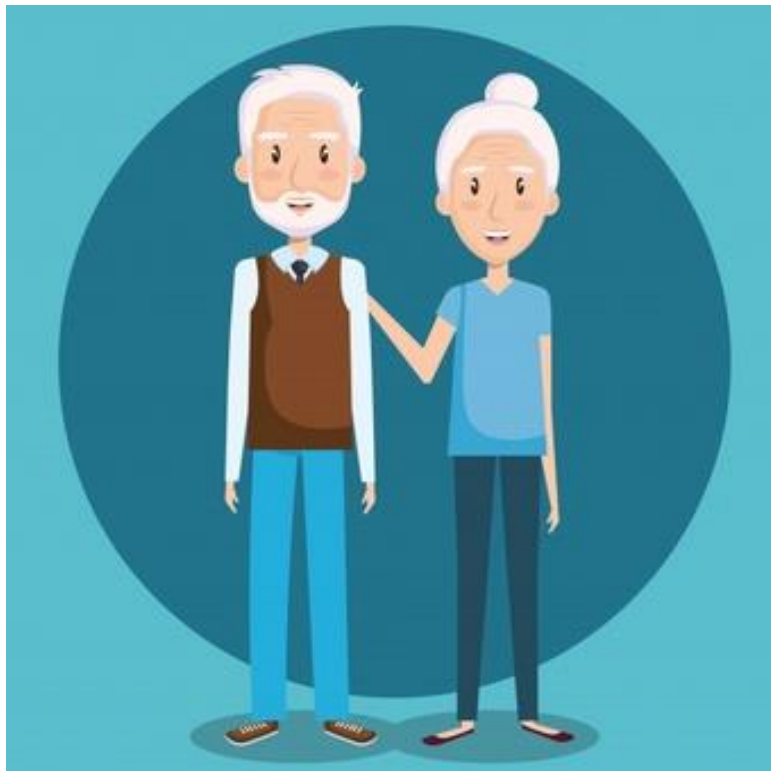
Mujeres
embarazadas

Menores
de 5 años

A stylized illustration of an elderly couple. The man on the left has white hair, wears round glasses, and has a mustache. The woman on the right has white curly hair and wears rectangular glasses. They are both smiling. The background is a dark teal color with faint, light-colored clouds. A large, semi-transparent pink shape is on the left side of the image, containing the number '1'.

1

Adultos Mayores



Disminución de la función del sistema inmune

- La cantidad de glóbulos blancos (los responsables de encontrar y ayudar a eliminar infecciones) disminuye tanto en cantidad como en su calidad de respuesta de defensa.
- Tienen mayor riesgo de desarrollar la TORMENTA DE CITOCINAS (una respuesta exagerada del sistema inmune que causa daño al organismo)

Mayor prevalencia de enfermedades crónicas como: diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), cáncer, VIH enfermedades del riñón o del corazón

- Estas enfermedades también afectan la capacidad de respuesta del sistema inmune.

Muchos adultos mayores tienen síndrome de fragilidad

- Menor masa muscular, caídas frecuentes, sistema inmune debilitado.

¿Porqué son más vulnerables?

¿Cómo podemos ayudar a nuestros adultos mayores?

Mantén contacto para estar al pendiente de sus necesidades y estado de salud.

Al menos una persona debe saber su afiliación, medicamentos y suplementos que consume para apoyar en caso de enfermedad.

Asegúrate que tenga la cantidad suficiente de los medicamentos que necesita.

Si lo apoyas para actividades básicas (baño, alimentación, vestimenta), usa cubrebocas, lávate las manos antes y después de ayudarlo, lava sábanas y ropa con agua caliente y mantén una distancia sana en la medida de lo posible.

Apóyalo en las tareas que impliquen salir: surtir alimentos, medicamentos etc.

Si no vives con un adulto mayor no lo visites a menos que sea necesario y cuando lo hagas mantén la sana distancia. Recuerda que hay portadores asintomáticos de COVID



¡La comunicación es la clave!

Reprograma las citas que no sean urgentes mientras estamos en fase 3



Los adultos mayores deben seguir las mismas recomendaciones que todos: quedarse en casa, guardar sana distancia en caso de que salgan, limpieza frecuente de superficies en casa, alimentación correcta y realizar ejercicio de acuerdo a sus capacidades.

Recuerda...

A hand holding a digital blood glucose meter. The meter's screen displays a reading of 13.2. Above the main number, it shows '0.37' and '1.2'. Below the main number, it shows 'mg/dL'. The background is a dark, blurred image of a person's arm and hand holding the device.

2

Pacientes con enfermedades crónicas

Algunas enfermedades que causan mayor vulnerabilidad a desarrollar **forma grave de COVID** son:

Diabetes

Hipertensión
Arterial

Obesidad

Asma

EPOC

Cáncer

VIH

Enfermedad
renal crónica

Recomendaciones generales

- ❑ Tener suficiente medicamento considerando un extra para un mes adicional.
- ❑ Mantener contacto con su médico y nutricionista.
- ❑ Realiza actividad física en casa, hidrátate con agua pura, procura una dieta mas saludable.
- ❑ Cualquiera que sea tu enfermedad, asiste a tus citas médicas extremando precauciones y permanece en casa el mayor tiempo posible.
- ❑ No suspendas o cambies tu tratamiento sin indicación de tu médico.

Hipertensión

- ❑ Monitorea diariamente tu presión, debe ser menor a 130/80 mmhg.
- ❑ Mantente en contacto con tu médico y notifícale si tus cifras son iguales o mayores a 140/90 mmHg
- ❑ A mayor descontrol de tu presión mayor riesgo de desarrollar la forma grave de COVID en caso de infectarte.



Diabetes

- ❑ Procura tener glucómetro y suficientes tiras reactivas.
- ❑ Monitorea tu glucosa. Los niveles ideales son entre 90 y 130 mg/dl en ayuno.
- ❑ En caso de hipoglucemia (cifras menores a 70 mg/dL) consume una cucharada de miel o algún otro alimento dulce y medir nuevamente la glucosa en 15 minutos.
- ❑ En caso de cifras superiores a 200 mg/dL comunícate con tu médico.
- ❑ A mayor descontrol mayor riesgo de desarrollar la forma grave de COVID





3

Embarazo y lactancia

“Una mujer embarazada con COVID-19 puede cursar asintomática, tener síntomas leves o llegar a una condición más grave, como cualquier otra persona, sobre todo cuando presenta comorbilidades o factores de riesgo.

Datos importantes

No se ha comprobado la transmisión de la enfermedad de la mujer embarazada al feto.

Tampoco se ha asociado la infección por COVID con a un mayor riesgo de aborto, muerte prenatal o defectos en el desarrollo fetal.

No se ha demostrado la transmisión a través de la leche materna.

Las consultas de seguimiento durante el embarazo aún durante la pandemia son importantes, tu médico determinará la frecuencia de estas.



Lavar las manos durante por lo menos 20 segundos antes de tocar al bebé o antes de retirar la leche materna (extracción manual o en la bomba extractora).

- Utilizar una bata limpia mientras amamante, dejándola exclusivamente para este momento y lavándola frecuentemente.

- Usar cubrebocas durante las tomas (cubriendo completamente nariz y boca) y evitar hablar o toser.

Si tose o estornuda, deberá cambiar el cubrebocas inmediatamente y lavar las manos nuevamente.

Recomendaciones para casos **sospechosos** o **confirmados** de COVID en la Lactancia



- Se debe considerar la posibilidad de solicitar la ayuda de alguien que esté saludable para apoyar a la mujer, quien deberá de seguir las medidas de prevención de infecciones, con énfasis en higiene de manos y utilizar cubrebocas.

- Si decide extraer la leche, deberá seguir rigurosamente las recomendaciones para limpieza de las bombas de extracción de leche después de cada uso y hacer lavado de manos antes y después de la extracción.

Colocar la cuna a 1.5 metros de la cama de la madre

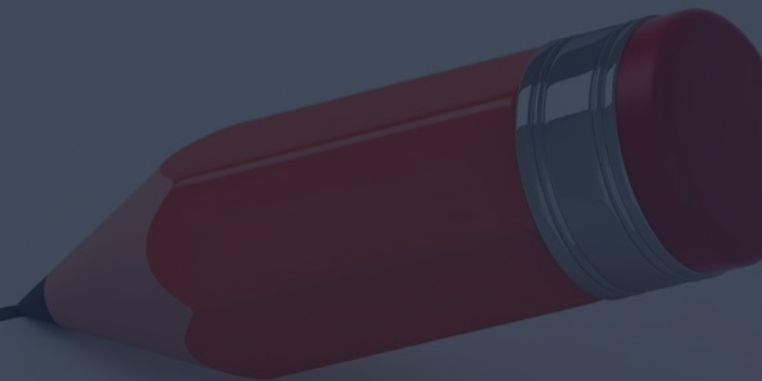
A stylized illustration of two children's faces. On the left is a boy with dark, curly hair and large, round eyes. On the right is a girl with light-colored hair tied in a ponytail with a purple bow, also with large, round eyes. They both have rosy cheeks and are smiling slightly. The background is a dark, textured grey.

3

Niños menores de 5 años

Los niños de todas las edades pueden enfermarse de COVID-19. Pero la mayoría de los niños afectados generalmente no se enferman con tanta gravedad como los adultos, y algunos quizás no presenten ningún síntoma. Solo los menores de un año tienen mayor riesgo dentro de este grupo.

Gracias



Si tienes alguna duda con gusto la respondemos,
búscanos en los siguientes correos

Dra. Claudia Juárez cjuarez@utsalamanca.edu.mx
LEO. Berenice García bgarcia@utsalamanca.edu.mx