



PERSONAS MAYORES DURANTE LA PANDEMIA

Estrategias de Acercamiento
de los servicios a los derechohabientes frente a COVID 19

MASS EVELYN G. ESCOBAR DE CHAVEZ.

MASTER EN ADMINISTRACIÓN DE LOS SERVICIOS DE SALUD

COORDINADORA DE ENFERMERÍA DEL PROGRAMA DEL ADULTO MAYOR ISSS.

MIEMBRO DE REDESAM EL SALVADOR.



GOBIERNO DE
EL SALVADOR



Lo mejor que puedes hacer durante la estancia en su domicilio, es establecer y mantener una rutina ya que generará una sensación de control sobre la situación.

Cualquiera que sea la rutina en casa, es importante que tenga en cuenta las siguientes actividades:

- Mantenerse activo
- Alimentarse de forma saludable
- Mantener una buena salud mental
- Cumplir las medidas básicas de protección para evitar el contagio de COVID-19
- Estrategias de acercamiento de los servicios a los derechohabientes, en pandemia COVID19



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

Mantenerse activo en casa.

- Quedarse en casa por períodos prolongados presenta un desafío importante para mantenerse físicamente activo por los bajos niveles de actividad física que pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.
- La OMS recomienda 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana, esta recomendación se puede lograr incluso permaneciendo en casa.
- Recomendaciones durante el día se puede bailar, jugar algún juego de mesa o realizar tareas domésticas para mantenerse activo.
- Caminar dentro de la casa o en el patio si se tiene disponible.
- Reducir el tiempo estando sentado tanto como sea posible. Idealmente, levantarse cada 30 minutos. Si la persona mayor necesita ayuda para levantarse, se le debe asistir todas las veces que sea necesario.



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

CONSEJOS PARA MANTENER LA SALUD MENTAL



- La pandemia de COVID-19 puede generar niveles de estrés altos, el miedo y la ansiedad por la nueva enfermedad puede causar emociones muy fuertes y estrés por el aislamiento.
- Es importante poner en práctica estos consejos:
- **Limitar la exposición a noticias sobre el brote epidémico**, mantenerse al día sobre la epidemia sin pasar todo el día hablando y viendo noticias sobre el tema. Para mantenerte informado, te sugerimos
- La información debe ser de fuentes oficiales.
- **Dormir y descansar de forma suficiente.** Si estas teniendo problemas para dormir te recomendamos leer y si no te ayuda consultar .



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

- **Hacer pausas de forma frecuente y relajar el cuerpo** con actividades que te sirvan: respiraciones profundas, meditación, ejercicios de estiramiento, lavarse la cara y manos y/o llevar a cabo pasatiempos.
- **Mantenerse en el aquí y el ahora:** no dejar que los pensamientos te arrastren hacia escenarios catastróficos que en el momento presente no están sucediendo.
- **Reconoce tu miedo sin dejarte llevar por el pánico.** Ser consciente de que sentirse estresado, deprimido, culpable o enojado es común durante y después de los brotes epidémicos.





GOBIERNO DE
EL SALVADOR

- **Hablar sobre tus sentimientos con tus seres queridos;** las llamadas y video llamadas con familiares pueden ser una gran herramienta. Si nunca ha usado esas tecnologías, pida a un familiar que le enseñe como hacerlo.
- Si se siente triste, enfadado o con miedo a causa de esta alerta por Covid-19, puede llamar las 24 horas del día

Teléfono 25916557





Consejos para para evitar el contagio de COVID-19

- Muchas de las recomendaciones son iguales para todos. Sin embargo, cuando hablamos de personas adultas mayores, estas recomendaciones cobran mucha más importancia.

Las principales incluyen:

- Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente o usar alcohol gel al 70% .



No tocarse la cara con las manos sucias, en especial ojos, nariz y boca.

Al toser o estornudar, utilizar el estornudo de etiqueta, que consiste en: Cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con la flexura del codo.

No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable y tirarlo a un bote de basura cerrado. Después, lavarse las manos.

No saludar de beso, mano o abrazo.

Limpiar y desinfectar artículos de uso común. Esto incluye, interruptores, manijas.



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

- Controles remotos, teléfonos (fijos y móviles) y mesas. En el caso de adultos mayores, limpiar bastón, silla de ruedas y pasamanos o barandales.
- Ventilar y permitir la entrada de luz solar a la vivienda.
- Tomar distancia de los demás, es decir, no recibir visitas en casa a menos que sea absolutamente necesario.
- ¡Quedarse en casa!. No salir de casa a menos que sea muy necesario.
- En caso de salir, usar mascarilla, evitar los grupos grandes y mantén una distancia de al menos 2 metros.
- Si toma medicamentos de manera regular, debe asegurarse de tener una cantidad suficiente para un mes.
- Si necesita más información sobre Covid-19 llame al 132



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

Estrategias de acercamiento de los servicios a los derechohabientes, en pandemia COVID19

- Dr. ISSS a través de:
- video llamadas o simplemente llamadas para orientación en cuanto a su padecimiento teléfono 22444777 opción 22
- Preparación anticipada de medicamentos: a través de envío de foto de recetas por whats App 22444777.
- Consultas al call center ISSS 127.
- Equipos de atención domiciliar
- Ingreso domiciliar
- Coordinación con el VMT y transporte ISSS para los pacientes que ameritan tratamientos como quimioterapia, Hemodialisis que tienen dificultad para transportarse.



En Unidad Medica

Por ser Adulto Mayor se atiende a familiar para evitar doble riesgo.



- Asesoría al cuidador responsable.
- Entrega de recetas repetitivas para 4 meses.
- Se están realizando estratificación de riesgos para establecer el paciente que será visto a corto tiempo de acuerdo al riesgo.
- En UM Atlacat tiene habilitada la atención médica para dar orientación de salud , citas y recetas. Teléfono **25913647**



El envejecimiento es un proceso gradual, natural, universal, inexorable; estructurado a través del tiempo y evidenciado por cambios y transformaciones a nivel bio-psico-social.

RESPONSABILICEMONOS CUIDEMOS A NUESTROS ADULTOS MAYORES



**INSTITUTO SALVADOREÑO DEL
SEGURO SOCIAL**

Alameda Juan Pablo II y 39 Av. Nte.

Edif. El Salvador

San Salvador, El Salvador.

Tel.: +(503)2591-3000

Email: vidafamiliaysalud@iss.gov.sv

PORTAL VIDA FAMILIA Y
SALUD está bajo licencia Creative
Commons Reconocimiento-
Compartir Igual 4.0 International
License.



[TÉRMINOS Y CONDICIONES](#)

coronavirus en El Salvador

#QuédateEnCasa

Por favor aplica estas medidas personales necesarias:



Sal de casa solo cuando sea estrictamente necesario



No expongas a **adultos mayores** ni a **niños** a la calle



No te toques **los ojos, la nariz o la boca**



Usa **maskarilla** cuando tengas síntomas gripales



Limpia y desinfecta superficies y objetos que uses frecuentemente



Mantén la calma y **evita el pánico**

¡No te automediques!  **llama al 132**



GOBIERNO DE
EL SALVADOR



GRACIAS



• Referencias:

- Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). (2020). Retrieved 13 April 2020, from <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>
- Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) - Prepare su hogar para la enfermedad del coronavirus 2019. (2020). Retrieved 14 April 2020, from <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>
- IMSS. Curso cuidado de personas adultas mayores ante el COVID-19. Instituto Mexicano del Seguro Social. Abril 2020.