



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE GERONTOLOGÍA Y GERIATRÍA

“ Hacia una Década de Envejecimiento Saludable 2020-2030 ”

Bogotá D.C., 12 de marzo de 2020, 9am.

Orientaciones Generales sobre COVID-19 en Personas Mayores Comunicado No. 01

Teniendo en cuenta la conclusión de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el COVID-19 puede considerarse una pandemia y es esperable que el número de casos positivos aumente de manera significativa en los próximos días, así como el número de hospitalizaciones y muertes. De acuerdo con la OMS, es muy importante que se tomen acciones para reducir el riesgo de infección, buscando un equilibrio entre la protección de la salud, la minimización de los trastornos sociales y económicos, y el respeto de los derechos humanos. Es por esto que se adopta un enfoque basado en la participación de todo el gobierno y de toda la sociedad, en torno a una estrategia integral dirigida a prevenir las infecciones, salvar vidas y reducir al mínimo sus efectos.

El virus infecta a personas de todas las edades. Sin embargo, la evidencia sugiere que hay dos grupos de personas en mayor riesgo de presentar una enfermedad severa por COVID-19: las personas mayores de 60 años y las personas que presentan condiciones crónicas de salud (enfermedades crónicas del corazón, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas o cáncer). Por esto, la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria, genera este primer documento de orientaciones generales sobre el COVID-19, en personas mayores.

Si usted es una persona mayor de 60 años o presenta enfermedades crónicas (enfermedades crónicas del corazón, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas o cáncer), por favor siga las siguientes recomendaciones:

- Mantener en lo posible, un metro de distancia de otras personas.
- Evitar el contacto al saludar.
- Evitar tocar su cara.
- Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar un gel hidro-alcohólico con contenido de alcohol del 60-70%; especialmente después de toser, antes de tocar su cara, al llegar a su casa o después de haber estado en un lugar público.
- Limpiar y desinfectar su hogar de manera rutinaria (mesas, interruptores de luz, pasamanos, lavamanos, baños, muebles), así como elementos de uso personal (celulares, teclados, maquillaje, aretes).
- Secar las manos con toallas de papel desechables o con un secador de aire caliente.
- Asegurar medicamentos para tratar síntomas comunes y elementos de contención como pañuelos desechables y tapabocas.
- En personas sanas, de acuerdo con la OMS: “no es necesario usar tapabocas porque no se ha demostrado que protejan a las personas que no están enfermas”.
- Asegurar elementos de uso diario en salud, como oxígeno, cánulas, sondas, suplemento nutricional, jeringas, tiras de glucometría, dispositivos absorbentes como pañales o toallas higiénicas, guantes, elementos para diálisis o cuidados de heridas.

Cra. 7C BIS No. 139-17 – Teléfono: 2320978 Bogotá, D.C. - Colombia

www.acgg.org.co e-mail: administrativo@acgg.org.co



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE GERONTOLOGÍA Y GERIATRÍA

“ Hacia una Década de Envejecimiento Saludable 2020-2030 ”

- Poner en conocimiento de sus familiares los medicamentos de rutina.
- Asegurar alimentos no perecederos para evitar visitas frecuentes a supermercados.
- Evitar el contacto con superficies en lugares públicos, como botones de ascensores, manijas de puertas o llaves de lavamanos.
- Evitar las aglomeraciones y no permanecer con frecuencia en espacios cerrados, especialmente en espacios no ventilados.
- Mantener una comunicación permanente con familiares y redes de apoyo.
- Mantener una buena higiene de sus vías respiratorias, cubrir su boca y nariz en caso de toser o estornudar y desechar el pañuelo usado de inmediato. Posteriormente lavar las manos.
- Las personas que presentan síntomas respiratorios deben usar tapabocas. En caso de presentar síntomas respiratorios, evitar visitar a otras personas mayores de 60 años.
- Evitar el contacto con personas que presenten síntomas respiratorios agudos.
- Si alguien presenta síntomas respiratorios, debe evitar los espacios compartidos.
- Mantener una adecuada actualización, usando información de sitios confiables.
- Hacer un plan y prepararse, podría presentarse una epidemia en su comunidad.
- Evitar los viajes no esenciales, en avión o cruceros.

Se debe SOSPECHAR, que una persona presente infección por COVID-19, cuando:

- A. Una persona presente enfermedad respiratoria aguda (fiebre más cualquier síntoma respiratorio como tos seca, dificultad para respirar, secreción nasal, malestar general, cara o labios azulados), sin otra condición que explique la presentación de los síntomas, con antecedente de viaje a un país o área de casos positivos de COVID-19, durante los 14 días previos al inicio de los síntomas.
- B. Una persona con enfermedad respiratoria aguda (fiebre más cualquier síntoma respiratorio como tos seca, dificultad para respirar, secreción nasal, malestar general, cara o labios azulados), que haya tenido contacto con un caso sospechoso o positivo para COVID-19, durante los 14 días previos al inicio de los síntomas.
- C. Una persona con enfermedad respiratoria aguda severa (fiebre más cualquier síntoma respiratorio como tos seca, dificultad para respirar, secreción nasal, malestar general, cara o labios azulados), que requiera hospitalización y que no presente otra condición que explique la presentación de los síntomas.

Si tiene SOSPECHA de que usted o alguien conocido, pueda presentar infección por COVID-19, por favor comuníquese a las líneas de atención, antes de asistir a un centro hospitalario:

- Nacional: 01-8000 955 590
- Bogotá: 330 5041



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE GERONTOLOGÍA Y GERIATRÍA

“ Hacia una Década de Envejecimiento Saludable 2020-2030 ”

Bibliografía:

- Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Situation Report – 51: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_4
- CDC Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>
- Comunicado del Director General de la Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>