



# PREVENCIÓN DE ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS 2019 EN RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

## Estrategias para prevenir la transmisión de COVID-19 en residencias de personas mayores.

### ¿Qué es COVID-19?

Una nueva enfermedad infecciosa respiratoria, la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19), se está extendiendo a nivel mundial y en varios países actualmente existen casos de transmisión comunitaria de COVID-19.

### ¿Qué la causa?

Una nueva cepa de coronavirus (su nombre científico es SARS-Cov-2).

### ¿Cuál es el período de incubación?

Se estima que es de 2 a 14 días, esto significa que, si una persona permanece bien 14 días después del contacto con alguien con COVID-19 confirmado, no se ha convertido en un caso.

### ¿Cuál es la definición de caso sospechoso de COVID-19?

Persona de cualquier edad que presente enfermedad respiratoria aguda leve o grave (fiebre, tos, estornudos, malestar general, dolor de cabeza, dificultad para respirar), y que cuente con alguno de los siguientes antecedentes, hasta 14 días antes del inicio de síntomas:

- Haber estado en contacto con un caso confirmado o bajo investigación de COVID-19, o
- viaje o estancia en países con transmisión local comunitaria\* de COVID-19.

\*China, Hong Kong, Corea del Sur, Japón, Italia, Irán, Singapur, Australia, Malasia, Francia, Alemania, España, Reino Unido, Suiza, Noruega, Países Bajos, Suecia, Bélgica, San Marino, Israel, Dinamarca, Croacia, Grecia, Finlandia, Portugal, Bielorrusia, Rumania, Bosnia y Herzegovina, Tailandia, India, Indonesia, Emiratos Árabes Unidos, Líbano, Estados Unidos, Canadá, Ecuador, Argelia ([reportes de situación de COVID-19](#) de la Organización Mundial de la Salud, en inglés).

Fuentes de información sobre COVID-19 en México:

<https://www.gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus>

<https://www.gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus-2019-ncov-comunicado-tecnico-diario>





### **¿Las personas mayores son susceptibles ante este virus?**

Son más susceptibles a presentar complicaciones e incluso morir por esta nueva enfermedad, las personas mayores que presentan:

- Enfermedades crónicas.
- Discapacidad.
- Fragilidad.
- Dependencia de cuidados.

### **¿Qué deben hacer los lugares que brindan alojamiento temporal o permanente a población de 60 y más años?**

Todas las residencias de personas mayores, casas hogar, albergues, centros de día u otro tipo de establecimiento público, privado o social que brinde alojamiento temporal o permanente a población de 60 y más años debe implementar un sistema de medidas para prevenir la transmisión de COVID-19.

### **¿Cuáles estrategias generales se recomiendan para prevenir la transmisión de COVID-19 en residencias de personas mayores?**

Las mismas que estos establecimientos usan todos los días para detectar y prevenir la transmisión de otros virus respiratorios como la influenza.

### **¿Qué se recomienda a quienes están a cargo de este tipo de establecimientos?**

Que revisen continuamente e implementen las medidas que indiquen:

- La Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud.
- Otras dependencias de la Secretaría de Salud respecto a la epidemia de COVID-19 en México.

### **¿Cómo se transmite la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)?**

Considerando lo que se sabe sobre otros coronavirus, lo más probable es que COVID-19 se transmita:

- Cuando hay contacto cercano (a menos de 2 metros) con una persona infectada.
- Es probable que el riesgo aumente cuanto más tiempo se tenga contacto cercano con una persona infectada.
- Las secreciones respiratorias que contienen el virus tienen más probabilidades de ser el principal medio de transmisión; las secreciones respiratorias se dispersan cuando una persona infectada tose o estornuda, de la misma manera que con el resfriado o la influenza.





## ¿Cuáles son las 2 rutas principales por las cuales las personas infectadas pueden transmitir COVID-19?

- La infección puede transmitirse a las personas cercanas (a menos de 2 metros).
- También es posible que alguien se infecte al tocar una superficie, un objeto o la mano de una persona infectada que ha sido contaminada con secreciones respiratorias y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos). Lo que se sabe hasta ahora es que el virus no sobrevive en las superficies por más de 72 horas.
- Actualmente hay poca evidencia científica de que las personas sin síntomas sean infecciosas para los demás.

## ¿Cuánto tiempo puede sobrevivir el coronavirus?

La duración de la supervivencia de cualquier virus respiratorio depende de varios factores, por ejemplo:

- En qué superficie está el virus.
- Si está expuesto a la luz solar, diferencias en temperatura y humedad.
- Exposición a productos de limpieza.

En la mayoría de las circunstancias, es probable que la cantidad de virus infecciosos en cualquier superficie contaminada haya disminuido significativamente en 72 horas.

**IMPORTANTE:** La limpieza regular de las superficies duras y el lavado con frecuencia de las manos ayudará a reducir el riesgo de infección.

## ¿Cómo prevenir la INTRODUCCIÓN de microorganismos respiratorios en su establecimiento?

1. Coloque **letreros** en la **entrada** indicando a las personas que **no** deben realizar visitas al establecimiento si tienen **síntomas de infección** respiratoria.
2. **Asegúrese** de que las políticas de **licencia por enfermedad** permitan al **personal** quedarse en casa si tienen **síntomas de infección respiratoria**.
3. **Evalúe** la presencia de **síntomas de infección** respiratoria en las **personas mayores** del establecimiento a su **ingreso**.
4. **Implemente** prácticas adecuadas de **prevención** de infecciones para las personas mayores residentes entrantes que tengan **síntomas** de infección respiratoria.





## ¿Cómo prevenir la transmisión de microorganismos respiratorios **DENTRO** de su establecimiento?

### Informe permanentemente.

#### 1. ¿A quiénes?

- ✓ Al personal.
- ✓ A las visitas.
- ✓ A las personas mayores residentes.

#### 2. ¿Cómo?

- ✓ Describa qué acciones está tomando para proteger al personal y a las personas mayores residentes
- ✓ Explique qué pueden hacer para protegerse a sí mismas y a sus compañeros residentes.
- ✓ Responda preguntas.
- ✓ Identifique al personal que atenderá a las personas mayores residentes con COVID-19 y bríndele capacitación en control de infecciones.

#### 3. Coloque material informativo sobre medidas preventivas:

- ✓ Lavado y desinfección de manos.
- ✓ Etiqueta al toser o estornudar o usar pañuelos desechables.
- ✓ Evitar el contacto físico innecesario (besos, apretón de manos, etc.).

#### 4. ¿Dónde colocarlo?

- ✓ En la entrada.
- ✓ En lugares de tránsito del establecimiento:
- ✓ Pasillos.
- ✓ Salones.
- ✓ Áreas comunes.

#### 5. Fomente:

- ✓ La higiene de manos y vías respiratorias
- ✓ La etiqueta al toser o estornudar de:
  - El personal.
  - Las personas mayores residentes.
  - Los visitantes.

### Monitoree a las personas mayores residentes y al personal en busca de fiebre o síntomas respiratorios.

#### Residentes:

1. Manténgalos dentro de su habitación si presentan:





- ✓ Fiebre o síntomas respiratorios agudos.
- 2. Si deben salir de su habitación o del establecimiento para chequeos médicos u otras razones, pídeles que usen una mascarilla o cubrebocas (si se tolera).
- 3. La mascarilla o cubrebocas se deberá **cambiar al menos cada 4 horas y cada vez que se haya quitado.**
- 4. Si presentan infección respiratoria con diagnóstico confirmado, use las precauciones convencionales:
  - ✓ De contacto
  - ✓ De gotitas con protección para los ojos a menos que el diagnóstico sospechado requiera precauciones transmitidas por el aire (por ejemplo, tuberculosis).
- 5. Si hay una persona mayor residente infectada:

Coloque letreros en la puerta o en la pared afuera de la habitación que describan claramente:

- ✓ Tipo de precauciones necesarias.
- ✓ El equipo de protección personal requerido.

### **Actividades permanentes:**

### **El personal de salud del establecimiento:**

Debe estar pendiente de:

- ✓ Los mensajes generados por las instancias gubernamentales de salud pública sobre la situación de la COVID-19 en su comunidad para ayudar a informar la evaluación de personas con enfermedades respiratorias desconocidas.

### **Si hay transmisión comunitaria de COVID-19:**

- ✓ Además de implementar las precauciones para las personas residentes con infección respiratoria aguda.
- ✓ Los establecimientos también deben consultar con las autoridades de salud pública para obtener orientación adicional.





**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO  
NACIONAL  
DE GERIATRÍA

### **El personal de limpieza:**

Si realiza la limpieza de la habitación o de otros lugares en los que se encuentre una persona mayor residente con sospecha o confirmación de COVID-19 debe usar:

- ✓ Guantes no esterilizados.
- ✓ Ropa de un solo uso.

### **Todo el personal:**

Debe limpiarse las manos:

#### **¿Cómo?**

De acuerdo con las pautas establecidas por organizaciones internacionales o autoridades de salud (OMS, CDC, Secretaría de Salud, etc.).

#### **¿Cuándo?**

- ✓ Antes y después del contacto con las personas mayores residentes
- ✓ Después del contacto con superficies o equipos contaminados
- ✓ Después de quitarse el equipo de protección personal.

### **Medidas indispensables de limpieza:**

- ✓ Ponga un desinfectante para manos a base de alcohol en cada habitación para las personas mayores residentes (idealmente tanto dentro como fuera de la habitación).
- ✓ Asegúrese de que haya pañuelos desechables de papel y que cualquier lavabo esté bien abastecido con jabón y toallas de papel para lavarse las manos.

### **Materiales y equipo:**

Proporcione los insumos necesarios para garantizar el uso fácil y correcto de los equipos de protección personal, que son:

- ✓ Máscaras faciales.
- ✓ Protección para los ojos, batas y guantes. Deben estar disponibles inmediatamente fuera de la habitación de la persona mayor residente.
- ✓ Bote de basura cerca de la salida dentro de la habitación de la persona mayor residente infectada para que el personal pueda desechar fácilmente el equipo de protección personal.



**2020**  
AÑO DE  
**LEONA VICARIO**  
HÉROINA MADRE DE LA PATRIA





**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO  
NACIONAL  
DE GERIATRÍA

## ¿Cómo prevenir la transmisión de microorganismos respiratorios **ENTRE** establecimientos?

1. **Notifique** al establecimiento **antes** de trasladar a una persona mayor residente con una enfermedad respiratoria aguda, incluida la COVID-19 **sospechada o confirmada**, a un nivel superior de atención.
2. **Establezca un registro de visitas** del establecimiento que permita realizar el **estudio de contactos** de ser necesario.
3. **Informe** cualquier posible caso **sospechoso** de COVID-19 en:
  - ✓ Las personas mayores residentes.
  - ✓ El personal a la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria (UIES) de México, al teléfono **5337-1845** o al **800 00 44 800** y a la dirección de correo-e: [ncov@dgepi.salud.gob.mx](mailto:ncov@dgepi.salud.gob.mx) y siga sus indicaciones.

Adaptado y traducido de:

[Employeurs et directeurs d'établissements ou services accueillant des personnes âgées et handicapées.](#) 05/03/2020.

[Strategies to Prevent the Spread of COVID-19 in Long-Term Care Facilities.](#) 01/03/2020.

[Guidance for social or community care and residential settings on COVID-19.](#) 25/02/2020.

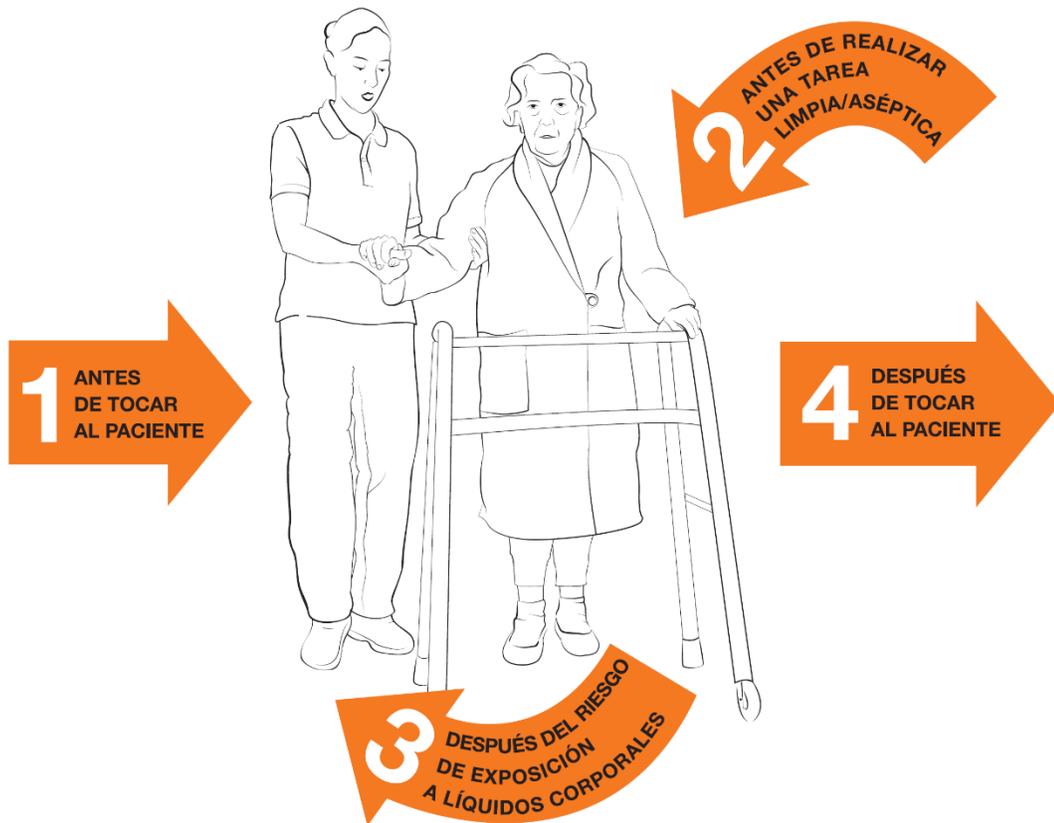


**2020**  
AÑO DE  
**LEONA VICARIO**  
HEROÍNA MADRE DE LA PATRIA



## ANEXOS

# Tus Momentos para la Higiene de Manos Residencia Geriátrica



<b>1</b> ANTES DE TOCAR AL PACIENTE	<b>¿CUÁNDO?</b> Lávese las manos antes de tocar al paciente cuando se acerque a él. <b>¿POR QUÉ?</b> Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que tiene usted en las manos.
<b>2</b> ANTES DE REALIZAR UNA TAREA LIMPIA/ASÉPTICA	<b>¿CUÁNDO?</b> Lávese las manos inmediatamente antes de realizar una tarea limpia/aseptica. <b>¿POR QUÉ?</b> Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que podrían entrar en su cuerpo, incluidos los gérmenes del propio paciente.
<b>3</b> DESPUÉS DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A LÍQUIDOS CORPORALES	<b>¿CUÁNDO?</b> Lávese las manos inmediatamente después de un riesgo de exposición a líquidos corporales (y tras quitarse los guantes). <b>¿POR QUÉ?</b> Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.
<b>4</b> DESPUÉS DE TOCAR AL PACIENTE	<b>¿CUÁNDO?</b> Lávese las manos después de tocar al paciente, al final de la consulta o cuando ésta sea interrumpida. <b>¿POR QUÉ?</b> Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.

Tomado de: Organización Mundial de la Salud. [La higiene de las manos en la asistencia ambulatoria y domiciliaria y en los cuidados de larga duración](#). 2013.





# ¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

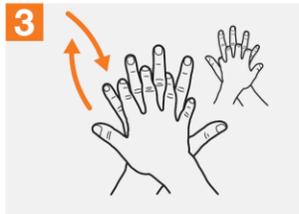
Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



**1a**  
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



**2**  
Frótese la palma de las manos entre sí;



**3**  
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4**  
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5**  
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6**  
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7**  
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



**8**  
Una vez secas, sus manos son seguras.

Tomado de: Organización Mundial de la Salud. [Higiene de las manos en la atención sanitaria ambulatoria/residencias de la tercera edad/a domicilio: cuándo y cómo.](#) 2012.





# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

 **Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos**



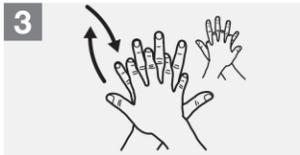
**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa;



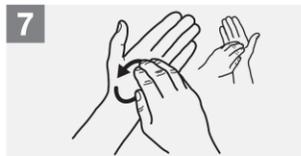
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



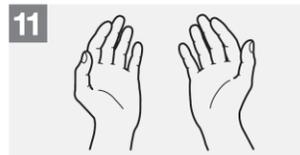
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.

Tomado de: Organización Mundial de la Salud. [Higiene de las manos en la atención sanitaria ambulatoria/residencias de la tercera edad/a domicilio: cuándo y cómo](#). 2012.

