



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



Junta de  
Asistencia  
Privada del  
Distrito Federal

# Actualización de la Síntesis de Medidas Oficiales frente al COVID-19 para personas en residencia

4 de junio del 2020

## NOTA

Las medidas incluidas en el presente documento están en continua revisión según las disposiciones oficiales emitidas por las autoridades al momento.



## Í N D I C E

	Página
Introducción	3
I.- Recomendaciones de ejercicios respiratorios para personas mayores en recuperación de COVID-19.	3
II.- Recomendaciones para el cuidado de personas cuidadoras durante el distanciamiento social por COVID-19.	6
III.- Documentos de apoyo para personas que conviven con pacientes del TEA (Trastorno del Espectro Autista).	9
IV.- Lineamiento técnico de uso y manejo de equipo de protección personal ante la pandemia por COVID-19.	18
V.- Acuerdo por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias.	20
VI.- Acuerdo por el que se modifica el diverso por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias, publicado el 14 de mayo de 2020.	21
VII.- Recomendaciones y estrategias generales para la protección y la atención a la salud mental del personal sanitario que opera en los centros COVID y otras instalaciones que prestan atención a los casos sospechosos o confirmados.	22
VIII.- Seguimiento a enfermedades para personas mayores durante el periodo de sana distancia.	23
IX.- Lineamientos Generales y Procedimiento para el manejo de personas fallecidas por sospecha o confirmación de COVID-19, en los cementerios propiedad de la Ciudad de México.	25
X.- Laboratorios con reconocimiento por parte del InDRE para realizar el diagnóstico de COVID-19, con fines de Vigilancia Epidemiológica.	29
XI.- Extracto de los Lineamientos para otorgar apoyos para gastos funerarios a población en situación de vulnerabilidad.	31
Consideraciones Generales	33
Referencias Bibliográficas	34



## INTRODUCCIÓN

La Junta de Asistencia Privada del Distrito Federal, en su compromiso de mantenerlos informados, pone a disposición las nuevas publicaciones oficiales del orden federal y local, las cuales complementan las síntesis informativas enviadas anteriormente relacionadas con las medidas de prevención y cuidado durante la contingencia sanitaria por COVID-19.

Como parte de las acciones para reducir el impacto que vive la sociedad frente a esta pandemia, es importante enviar mensajes clave, hablar abiertamente de lo que está pasando con la dosis adecuada de seriedad en la postura, en la forma y en la información que se transmite para mitigar la tensión en estos momentos, por ello les invitamos a estar alertas en los canales informativos del Gobierno de México y de la Ciudad de México.

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y ATENCIÓN

**I. Las Recomendaciones de ejercicios respiratorios para personas mayores en recuperación de COVID-19**, emitidas por el Instituto Nacional de Geriátrica (INGER), publicadas a través de su Portal de Internet en mayo de 2020, señalan lo siguiente:

### INDICACIONES PREVIAS

¿En quién se recomiendan?

- En los casos que no requirieron hospitalización y permanecieron en aislamiento domiciliario.
- En los casos que son dados de alta hospitalaria y regresan a casa a recuperarse.
- Se llevan a cabo una vez solo a partir de que se tenga resolución completa del cuadro clínico.

¿Para qué son útiles estas recomendaciones?

Se utilizan para mejorar la función respiratoria en personas que tuvieron afecciones pulmonares.



¿Cómo las podemos utilizar?

Cada recomendación se puede utilizar de forma independiente o asociada a otras.

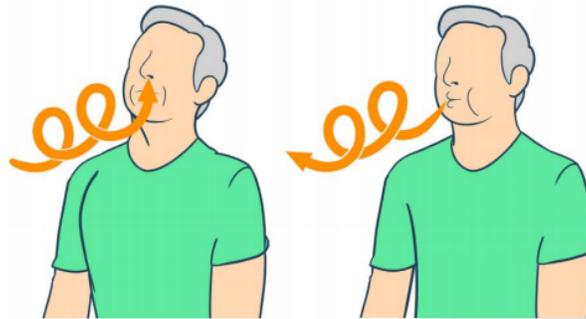
## Respiración labios fruncidos

- ¿A qué ayuda este ejercicio?

A reducir la sensación de dificultad para respirar.

- ¿Cómo se hace?

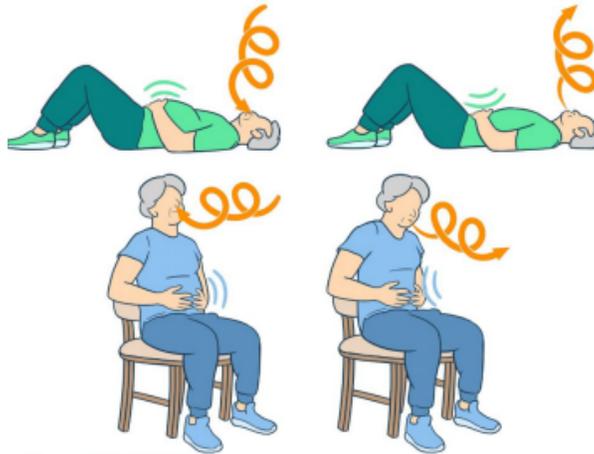
1. Inspirar lentamente por la nariz.
2. Aguantar el aire 2-3 segundos, si se puede.
3. Soplar lentamente por la boca formando una U con los labios.



## Respiración abdominal o diafragmática

### • ¿Cómo se hace?

1. Acostado con piernas semiflexionadas (se puede poner un cojín debajo de éstas) o sentado en una silla.
2. Manos en el abdomen para notar como aumenta al tomar aire (inspirar) y se disminuye al sacar el aire (espirar).
3. Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.
4. Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones.



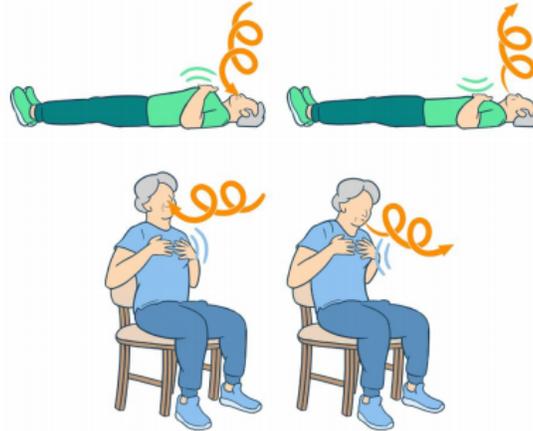
### IMPORTANTE:

Si tiene síntomas como fiebre, tos o le cuesta respirar, NO siga estas pautas y consulte con su fisioterapeuta o profesional médico de referencia.

## Respiración costal (ejercicios de expansión del pecho)

### • ¿Cómo se hace?

1. Acostado con piernas estiradas o sentado en una silla.
2. Manos en el pecho para notar como se infla al tomar aire (inspirar) y se desinfla al sacar el aire (espirar).
3. Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.
4. Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones.



### IMPORTANTE:

Si tiene síntomas como fiebre, tos o le cuesta respirar, NO siga estas pautas y consulte con su fisioterapeuta o profesional médico de referencia.

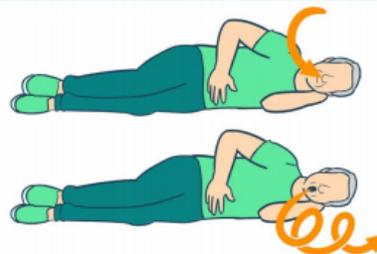
## Ejercicios de sacar el aire lentamente con la boca abierta

### • ¿A qué ayuda este ejercicio?

A mover secreciones que puedan estar en las partes profundas de los pulmones hacia la zona más cercana a la boca, y después expulsarlas al toser.

### • ¿Cómo se hace?

1. Acostado de lado en una superficie plana (como la cama) o sentado en una silla.
2. Inhalar por la nariz de manera normal.
3. Exhalar con la boca abierta de manera lenta y hasta vaciar del todo los pulmones.
4. Realizar durante 5 minutos, y repetir lo mismo acostado sobre el otro lado.
5. Realizar dos veces al día (mañana y tarde).



### NOTA:

Si en algún momento durante el ejercicio aparece tos para expulsar una secreción, se recomienda pasar a la posición de sentado, inspirar profundamente y toser.



### IMPORTANTE:

Si tiene síntomas como fiebre, tos o le cuesta respirar, NO siga estas pautas y consulte con su fisioterapeuta o profesional médico de referencia.



## Ejercicios de soplar de manera sostenida con ayuda de una botella con presión positiva al exhalar.

### • ¿A qué ayuda este ejercicio?

A mover secreciones que puedan estar en las partes profundas de los pulmones hacia la zona más cercana a la boca, y después expulsarlas al toser.

### • ¿Cómo se hace?

1. Soplar a través de un popote o tubo de plástico conectado a una botella de agua generando burbujas, durante 5-10 minutos, dos veces al día.



**II.- Las Recomendaciones para el cuidado de personas cuidadoras durante el distanciamiento social por COVID-19**, emitidas por la Secretaría de Salud, publicadas a través de su Portal de Internet en mayo de 2020, señalan que:

Durante la cuarentena puede verse incrementado el trabajo de las personas cuidadoras, sobre todo si el cuidado era compartido con otros antes del distanciamiento social.

Las limitaciones que impiden salir:

- Convivencia durante las 24 horas del día
- Tareas domésticas
- Preocupaciones económicas
- Cuidado y atención no sólo de la persona mayor dependiente, sino de otros miembros de la familia



Lo anterior tiene un impacto físico y psicológico en la persona que cuida, por lo que es fundamental el cuidado de la persona cuidadora, ya que durante el distanciamiento social se pueden exacerbar los sentimientos de tristeza, incertidumbre, miedo, ansiedad, lo cual se puede transmitir de forma indirecta o sin intención a la persona mayor que se cuida.

### **Recomendaciones para personas cuidadoras de personas mayores dependientes:**

- Es indispensable que la persona cuidadora cuide de sí misma, lo que contribuirá a mejorar su salud física y emocional, así como aumentar su capacidad de tolerancia para controlar las situaciones que puedan suscitarse durante el confinamiento.
- La persona cuidadora debe estar consciente que la situación que vivimos es temporal y que es necesario implementar estrategias para sobrellevar de la mejor manera posible la cuarentena, así como evitar pensamientos negativos o trágicos.
- Distribuir tareas a partir de una rutina diaria de actividades de higiene personal, limpieza del hogar, preparación e ingesta de alimentos, descansos, comunicación con familiares, realización de actividades lúdicas o de activación física, así como las personas responsables de las mismas.
- Destinar periodos de descanso, al menos tres veces al día, por lo que es necesario pedir colaboración a quienes comparten el distanciamiento social para el cuidado de la persona mayor y también hablarlo con ella.
- Acordar la organización del cuidado de la persona mayor entre los integrantes del hogar, con el fin de descansar uno o dos días a la semana.
- Durante los descansos practicar alguna actividad de interés como lectura, ver una película, revisar redes sociales, hablar con familiares o amistades, realizar ejercicios físicos o de relajación, dormir un rato.
- Realizar al menos una vez a la semana, las compras de víveres o medicamentos, observando las medidas de prevención, con el fin de distraerse y tomar un poco de aire. Acudir en horarios y días de menor movilidad, por lo regular fines de semana muy temprano o por la tarde noche. Al regreso al hogar lavarse perfectamente las manos y cambiarse de ropa.
- Cuidar la salud, en caso de presentar algún síntoma sospechoso, llamar a los teléfonos establecidos en el lugar de residencia para la atención sobre COVID19 o bien al 800 0044 800 o al 55 56 58 11 11 (CDMX).
- En caso de sentirse triste, con depresión, irritable o padecer insomnio o ganas de llorar sin motivo aparente, solicitar ayuda profesional. Diversas instituciones brindan asesoría psicológica para estos casos o bien llamar al 800 911 2000.



- Alimentarse saludablemente, privilegiar el consumo de frutas y verduras frescas de temporada sobre alimentos procesados que contienen exceso de grasas y sal.
- Mantener la hidratación. Consumir de 6 a 8 vasos diarios de agua simple, aunque no se tenga sed. El agua permite la lubricación de las mucosas del aparato respiratorio lo que contribuye a disminuir riesgo de infecciones.

### **Recomendaciones para un mejor cuidado a la persona mayor:**

- Brindar información a la persona mayor de la situación que se vive, de forma clara y sencilla. Las personas mayores también están afectadas emocionalmente por el distanciamiento social.
- Conocer la información de los síntomas de COVID-19, que permita identificar algún síntoma sospechoso en la persona mayor que se cuida. En caso de presentarlo, llamar de manera inmediata al 800 0044 800 o al 55 56 58 11 11 (CDMX).
- Explicar a la persona mayor por qué no es posible recibir visitas durante la cuarentena, así como el que lo abracen o besen.
- Vigilar y apoyar el lavado de manos permanente de la persona mayor.
- Facilitar la comunicación de la persona mayor con el resto de la familia o amistades a través de llamadas telefónicas o el uso de redes sociales.
- Brindar comidas saludables, mucha verdura, fruta y agua.
- Realizar actividades para sobrellevar el confinamiento, por ejemplo:
  1. Ver una película, compartir una lectura, escuchar música, escribir cartas, armar un rompecabezas, etc.
  2. Revisar, acomodar documentos, fotografías, utensilios de cocina, ropa y calzado.
  3. Apoyarle para realizar alguna manualidad del interés de la persona mayor.
  4. Involucrar a la persona mayor en tareas sencillas, en la medida de sus posibilidades, por ejemplo: guiar la elaboración de un platillo de una receta propia, ayudar a poner la mesa, doblar y acomodar la ropa, siempre con supervisión.
- Realizar ejercicio de acuerdo con su condición, por ejemplo: caminar, bailar, sentarse y levantarse de una silla, hacer estiramientos.
- Evitar ver o escuchar por largos periodos noticias que puedan generar ansiedad y estrés en las personas mayores.
- No minimizar los sentimientos de angustia, tristeza, ansiedad de la persona mayor, hay que escuchar para bajar la tensión.
- Evitar discusiones o enfrentamientos sobre todo delante de la persona mayor.



**Apoyo emocional por teléfono**

-  **Línea de la vida**  
☎ 01800 911 2000  
f LaLineaDeLaVida.mx
-  **Línea UNAM**  
☎ 55 5025 0855
-  **Locatel**  
☎ 55 5658 1111
-  **Centros de Integración Juvenil**  
☎ 55 5212 1212  
☎ 55 4555 1212
-  **Unidad de Inteligencia  
Epidemiológica Sanitaria**  
☎ 800 044 800 marcación 4

**III.- Los Documentos de apoyo para personas que conviven con pacientes del TEA (Trastorno del Espectro Autista),** emitidos por la Secretaría de Salud, publicados a través de su Portal de Internet en mayo de 2020, presentan lo siguiente:

Cinco tips para seguir la cobertura del coronavirus y no angustiarse en el intento.

Es importante brindar estrategias para padres y cuidadores de personas con un trastorno del espectro autista para mantenerse informados sobre el coronavirus sin ansiedad.

1.- Mantenga un punto de vista real y optimista. Respire profundamente y recuerde que la mayoría de las personas que contraen COVID-19 solo experimentarán síntomas leves. Se está trabajando para ayudar a las personas que pueden ser más vulnerables al coronavirus, como las personas mayores y las personas con afecciones de salud subyacentes. A medida que aumenta la cobertura, es importante tomar las precauciones necesarias para mantener saludables a su familia y seres queridos.

2. Conozca los hechos. Es útil adoptar un enfoque más analítico a medida que sigue los informes de noticias sobre el coronavirus. También querrá verificar la información que recibe de familiares, amigos o redes sociales. La secretaría de salud del gobierno de México tiene una página de internet dedicada a la información sobre el brote de coronavirus. También puede encontrar información y materiales educativos útiles y confiables para toda la familia y cuidar su salud.



3. Comuníquese con sus hijos. Discuta la cobertura de noticias del coronavirus con información honesta y apropiada para la edad de sus hijos. Los padres y madres también pueden ayudar a aliviar la angustia al enfocar a los niños en rutinas y horarios. Recuerde que los niños observarán sus comportamientos y emociones en busca de señales sobre cómo manejar sus propios sentimientos durante este tiempo. Es posible que desee limitar la cantidad de medios que consumen para ayudar a controlar su ansiedad.

4. Manténgase conectado (a). Mantener las redes sociales puede fomentar una sensación de normalidad y proporcionar valiosos medios para compartir sentimientos y aliviar el estrés. Puede mantener estas conexiones sin aumentar su riesgo de contraer el virus hablando por teléfono, enviando mensajes de texto o chateando con personas en las redes sociales. Siéntase libre de compartir información útil que encuentre en los sitios web del gobierno con sus amigos y familiares. Les ayudará a lidiar con su propia ansiedad.

5. Busque ayuda adicional. Las personas que sienten un nerviosismo abrumador, una tristeza persistente u otras reacciones prolongadas que afectan negativamente su desempeño laboral o sus relaciones interpersonales deben consultar con un profesional de salud mental capacitado y experimentado. Los psicólogos y otros proveedores apropiados de salud mental pueden ayudar a las personas a lidiar con el estrés extremo. Existen actualmente líneas de atención telefónica gratuitas y en redes sociales proporcionadas por el gobierno de México (línea de la vida, locatel, atención psicológica a distancia UNAM).

### **Control de esfínteres para niños con Trastornos del Espectro Autista.**

Se deben brindar estrategias para lograr el Control de Esfínteres para personas con trastornos del espectro autista por la contingencia por el COVID-19.

Recomendaciones:

- Detectar señales de que esta evacuando o va a evacuar, se toma de alguna superficie y hace fuerza, la cara se le pone roja y puja, se esconde en lugar de la casa.
- Conocer el reloj biológico del niño o la niña ensayo y error, a veces le atinas otras no.
- Llevarlos al baño cada 20 minutos y registrar si el pañal esta mojado o seco, si está seco aumentar 5 minutos, si esta mojado le quitamos 5minutitos.



- Si al llevarlo le atinas y ase pipi no olvides los reforzadores sociales un abrazo, un aplauso, felicitación, contar 20 minutos y llevarlo al baño estar pendientes de las señales para correr al baño.
- Después de tomar agua cuanto tiempo necesita para vaciar la vejiga o hacer pipi.
- Después de comer cuanto tiempo necesita para evacuar o hacer popo.
- En este proceso mama y papa le dan nombre a las sensaciones del niño o la niña y aprende que siente, que hacer y donde lo tiene que hacer.
- Cuando el pañal este seco una hora ya es momento de quitar el pañal y estar pendientes de señales, cubrir colchones, sillones y todo lo que se pueda mojar, dejarlo con ropa fácil de bajar o sin ropa y en chanclitas.
- Llevarlo al baño 10 o 20 minutos después de cada comida, cada niño es diferente cada uno necesitara su tiempo, no dejarlo más de 5 minutos.

### **El reforzamiento como estrategia conductual para niños diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista.**

Se deben emplear refuerzos para que se den nuevos aprendizajes e instaurar nuevos hábitos.

Recomendaciones:

- Tener una actitud positiva, cercana y mostrar empatía para mejorar el bienestar emocional del niño.
- Es más importante valorar y reforzar aquello en lo que avance que en reñir por los errores.
- Adaptar la comunicación para que el niño sea capaz de comprender lo que se quiere transmitir (utilizar señas, pictogramas).
- Procurar mostrarle una conducta adecuada que le sea útil para expresar sus necesidades, disminuyendo así las conductas inadecuadas.
- Tener en cuenta las nuevas habilidades que quieres desarrollar y no sólo aquellas conductas que se desean eliminar.
- Existen diferentes tipos de reforzadores que te pueden ayudar a favorecer conductas adecuadas:
  - Comestibles: alimentos o bebidas preferidas.
  - Sociales: caricias, elogios, frases motivadoras.
  - Concretos: juguetes u objetos de su agrado.
  - Actividades: pasatiempos, juegos.
- ¿Cómo se debe aplicar un reforzador?
  - Es importante observar primero los intereses de tu hijo(a).
  - El reforzador que se elija siempre debe ir acompañado de un reforzador social



- Al comenzar, la conducta debe de ser reforzada cada que se presente, otorgando el reforzador al niño(a) inmediatamente
- Es importante estar pendiente para ayudarlo e irle mostrando lo que deberá de realizar conforme se le está solicitando.
- La aplicación deberá de hacerse de forma sistemática.
- Mientras vayas progresando, es importante ir disminuyendo gradualmente el número de reforzadores entregados al niño(a), es decir primero cada vez que presente la conducta se le dará un reforzador, posteriormente cada dos veces que la conducta se presente, luego cada tres y así sucesivamente.
- La cantidad de reforzadores que utilices debe de ser pequeña, ya que esto evitará que se pierda el interés rápidamente.
- Al dar indicaciones a tu hijo, toma en cuenta lo siguiente:
  - El tono y volumen de voz, así como la expresión facial que utilices al reforzar, deben de ser de extrema alegría.
  - Utiliza palabras cortas y claras.
  - Evita decir NO.
  - Utiliza un lenguaje propositivo pidiendo lo que deseas que realice.
  - La instrucción deberá de ser la misma en todas las ocasiones.

### **Estrategias para el afrontamiento de ansiedad en pacientes con autismo durante la contingencia sanitaria.**

Importante es brindar estrategias de apoyo para familiares y personas con trastornos del espectro autista que estén presentando síntomas de ansiedad por la contingencia por el COVID-19.

Recomendaciones:

Si tienes un familiar con trastorno del espectro autista y no han aprendido estrategias de relajación y autocontrol...No esperes más. Durante la contingencia es altamente probable que lo necesiten.

1. Aunque no lo creas, ellos ya cuentan con estrategias. Lo importante es que tú aprendas cuales son. Si los observas realizando conductas estereotipadas o manierismos esta conducta es normal. Permite que la haga. También a veces para relajarse les gusta escuchar música o ver su video favorito. Esas conductas están bien.

2. Aprendan nuevas estrategias como

- a. Técnicas de respiración.
- b. Técnicas de relajación muscular.



- c. Cuenten del uno al diez.
- d. Tengan un plan de actividades físicas
- e. Realicen nuevas actividades.

### **Insomnio en niños y adolescentes con Trastornos del Espectro Autista, recomendaciones para padres.**

Es indispensable proporcionar información general sobre problemas de sueño en pacientes con Trastornos del Espectro Autista, así como brindar recomendaciones, para mejorar la calidad del sueño durante el confinamiento debido a la contingencia por el COVID-19.

Recomendaciones:

#### **1.-PROPORCIONE UN ENTORNO CÓMODO**

- El cuarto debe ser cómodo (ni muy frío ni muy caliente), tranquilo y oscuro. Si la habitación es demasiado oscura, enchufe una lamparita tenue y déjela encendida la noche entera. Gobierno de México | Secretaría de Salud COVID-19 4
- Es mejor evitar sonidos como los de la radio, la televisión o la música cuando su hijo se esté durmiendo.
- Piense en el entorno; algunos sonidos, como el correr del agua u otros ruidos normales del hogar, pueden dificultar el sueño.
- Los niños con TEA pueden tener problemas sensoriales con la textura su ropa de dormir (pijama) o de la ropa de cama. Trate de averiguar si estos detalles están afectando a su hijo; por ejemplo, ¿prefiere la pijama ajustada o suelta, o mantas ligeras o pesadas?

#### **2.-ESTABLEZCA RUTINAS PREPARATORIAS PARA LA HORA DE ACOSTARSE QUE SEAN BREVES, PREVISIBLES Y ESPERADAS.**

- La rutina debe incluir actividades que tranquilicen a su hijo.
- ¿Cuáles actividades evitar? Uso de pantallas por lo menos 1 hora antes de dormir (celulares, televisión, tabletas electrónicas, computadora, etc.).  
Activación física; como las carreras, o los saltos.
  - La rutina preparatoria debe iniciarse entre 15 y 30 minutos antes de la hora establecida de acostarse.
  - Duración de la rutina: En niños pequeños se recomienda una rutina breve (por ej., 15 minutos para un niño de un año), y la duración aumentará conforme vaya siendo mayor. La rutina no debe durar más de 60 minutos.



- Los niños pequeños y los niños con TEA pueden beneficiarse de tener un programa “lista de tareas”.

### 3.-MANTENGA UN HORARIO REGULAR

Establezca una hora de dormir y respétela en lo posible. Su hijo debe tener una hora de acostarse y de despertarse que sea igual los 7 días de la semana. Escoja una hora para acostar a su hijo que sea adecuada para su edad. Si el horario de su hijo tiene que cambiar debido a alguna actividad nueva o a algún evento familiar, puede ser necesario crear un programa nuevo, o volver al anterior que funcionaba, lo más pronto posible.

### 4.-OTROS HÁBITOS QUE INFLUYEN EN EL SUEÑO

La Importancia de la alimentación.

Otros puntos claves al establecer una rutina para su hijo son las horas de las comidas.

- Su hijo debe desayunar todos los días sobre la misma hora, tanto durante la semana como los fines de semana.
- No debe darle a su hijo comidas fuertes al final del día ni grandes cenas de noche. Una pequeña merienda con carbohidratos (por ejemplo, queso y galletas saladas, o fruta) puede ayudarlo a dormirse más fácilmente. Claridad en la Mañana y Oscuridad en la Noche.
- Exponer a su hijo a la luz del sol por la mañana, y mantener el cuarto oscuro de noche, también ayudan a conservar un horario regular.
- Cuando su hijo se despierte por la mañana, abra las cortinas y deje que la luz natural del sol penetre en la casa.
- De noche, si su hijo se acuesta siendo aún de día, procure que los lugares en que se realiza la rutina nocturna tengan poca luz, y que el cuarto de su hijo esté oscuro

### **Actividades de motricidad fina para niños con Trastornos del Espectro Autista.**

Es necesario brindar estrategias de motricidad fina para personas con trastornos del espectro autista por la contingencia por el COVID-19.

Recomendaciones:

Motricidad Fina: Es aquella actividad que involucra pequeños movimientos (especialmente el de manos y dedos). La principal dificultad con la motricidad es que los niños no tienen control muscular o fuerza. Los ejercicios propuestos en psicomotricidad preparan para los aprendizajes escolares como el espacio, el tiempo, el ritmo y la coordinación.



Durante la contingencia los niños con TEA pueden presentar la pérdida de habilidades por falta de activación física y fuerza teniendo, efectos secundarios como la pérdida de la grafía, la prensión e incluso la coordinación.

- Le sugerimos que durante la contingencia siga realizando actividades físicas o mantenerse en movimiento y forma con su hijo con TEA, como juegos con pelotas, movimientos mímicos de brazos y piernas.

### **Planificación de actividades para niños con TEA.**

Se hace indispensable proporcionar estrategias para la elaboración de rutinas estructuradas y entretenidas para niños con trastornos del espectro autista (TEA) por la contingencia por el COVID-19.

Recomendaciones:

- Planifica una agenda de actividades estructuradas, de forma visual. Puedes apoyarte en el uso de pictogramas.
- Trata de mantener horarios específicos.
- Toma en cuenta a tu hijo (a), en la selección de algunas actividades.
- Presenta una rutina de actividades por día.
- Explica cada actividad de forma clara y sencilla. Da indicaciones verbales o muestra directamente cómo hacerlo, con el objeto a trabajar.
- Ten paciencia y explica las veces que sea necesario, no satures a tu hijo(a) con información. Equilibra las indicaciones verbales y tu participación como modelo en cada instrucción.
- Anticipa de manera clara, el inicio y final de cada actividad. Apóyate en tu agenda visual.
- Si es posible, usa un reloj, en el que muestres cuando inicia cada actividad y cuando está por concluir. Si tu hijo (a) aún no dominan el funcionamiento del reloj, señala con tu dedo o coloca alguna marca en el punto de partida o de finalización.
- Al finalizar cada actividad, junto con tu hijo (a), retiren el pictograma o anota una señal de que terminaron.
- Expresa gestos y palabras de felicitación a tu hijo (a) durante y al final de cada tarea realizada

### **Lavado correcto de manos para personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA).**

Para combatir la propagación del nuevo coronavirus es importante que todas las personas en el mundo conozcan el buen lavado de manos y lo realicen correctamente.



Sin duda, esta tarea en apariencia simple, implica ciertas dificultades en personas con TEA. Quizá debido a la textura o el olor del jabón. Quizá por la técnica y el tiempo correcto que esto requiere (20 segundos).

O quizá solo porque a la persona con TEA no le gusta lavarse las manos... o porque sólo quiere jugar con el agua.

#### Recomendaciones:

- Las personas con TEA en general muestran alteraciones sensoriales (vista, tacto, gusto, olfato, audición).
  - En nuestro caso, al color y al aroma del jabón, o bien, a la textura, ya que puede ser en barra o líquido. Incluso a la textura que produce la misma espuma.
- Lo primero que debemos hacer es que la persona con autismo conozca el jabón, es decir, acercarlo para que lo huelga o lo toque.
- Intentar por partes, el lavado de manos.
  - Es decir, por pasos: primero las palmas y enjuagar. Después el dorso de la mano y enjuagar. Entre los dedos y enjuagar. Las uñas y enjuagar. Los pulgares y enjuagar. Con el tiempo podemos realizar dos actividades de manera consecutiva.
  
- Esto para ayudar a que la persona con TEA tolere la actividad durante más tiempo.
- También se puede intentar que él imite los movimientos del correcto lavado de manos.
- Utilizar un cronometro que muestre el tiempo durante el cual se debe realizar el lavado de manos.
- Por último, pero no menos importante. Intente conocer qué jabón es el preferido.
- Esperamos que esta actividad se convierta en un tiempo de calidad. Disfrutar el lavado de manos en compañía de algún familiar lo hace una actividad de convivencia.
- Quizá en los primeros intentos, el lavado de manos no será el correcto. No desespere. Con la práctica, el tiempo y la paciencia lo lograrán.

#### **Como promover el uso de cubrebocas en personas con Trastorno Del Espectro Autista.**

Se deben explicar las posibles causas del rechazo del uso de cubrebocas por parte de las personas con TEA y dar recomendaciones para que los padres logren que las personas con TEA los usen al salir de casa; ya que durante la contingencia sanitaria del COVID 19 es necesario su uso para reducir el riesgo de contagio.



## Recomendaciones:

Para que los padres y/o cuidadores, logren que las personas con TEA, usen cubrebocas, se sugiere realizar una desensibilización sistematizada, como se describe a continuación.

- Acercamiento
  - Adorna el cubrebocas con imágenes que sean del agrado de la persona con TEA, realiza uno casero de su color favorito y/o imprégnaelo de un aroma que le sea grato
  - Aproxima el cubrebocas para que se familiarice: que lo pueda tocar, oler, manipular. (Varias veces al día)
- Juego
  - Inventa una actividad que sea divertida, que ambos disfruten y que sea libre de tensión.
  - Intenta aumentar gradualmente el uso del cubrebocas (con alarmas). Si intenta quitárselo, distráelo con algo que le agrade (burbujas, pelotas, etc.)
- Anticipación
  - Recuérdale constantemente que para salir a la calle debe usar cubrebocas.
  - Puedes ayudarte de pictogramas (imágenes prediseñadas) para que comprenda la indicación.

## Recomendaciones Finales

# Quédate en casa, pero practica estas recomendaciones, para que en caso de ser necesario que salgan las personas con TEA, lo hagan de una forma segura. Las mismas sugerencias las puedes aplicar en caso de que necesite usar guantes, careta o gafas.

**IV. El Lineamiento técnico de uso y manejo de equipo de protección personal ante la pandemia por COVID-19** emitido por la Secretaría de Salud, el 29 de mayo de 2020, en el Portal de Internet de COVID-19, cita:

Establecer los lineamientos generales para el uso óptimo del Equipo de Protección Personal (EPP), en las unidades de atención del Sector Salud, considerando las recomendaciones de bioseguridad para SARS-CoV-2, es disminuir el riesgo de contagio asociado a exposición laboral.



## ESPECIFICACIONES DE EQUIPO DE PROTECCIÓN PARA FAMILIAR O VISITAS

### COLOCACIÓN DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN

- Realizar higiene de manos
- Colocar la bata de manga larga impermeable desechable o de algodón
- Colocar el cubrebocas quirúrgico triple capa
- Colocar el par de guantes desechables
- Permanecer a no menos de 1.5 metros de distancia del paciente

### RETIRO DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Realizar higiene de manos con solución a base de alcohol gel > 60%

Retirar los guantes desechables

Retirar la bata de manera lenta y cuidadosa de la siguiente forma:

- Tome tela cercana a los velcros y tire suavemente para separarlos, o desate el nudo
- Tome la cinta larga de la cintura y tire para desamarrar la bata
- Con su mano dominante extraiga parte de la bata de la mano contraria (con la mano visible jale la bata del otro brazo) envuélvala del lado izquierdo al revés, separado de su cuerpo enrolle lentamente y depositela en el contenedor. Realice movimientos circulares con los hombros hacia delante tratando de deslizar la bata por los hombros y posteriormente hasta sus brazos.
- Ubique sus manos al centro y empiece a enrollar la bata sobre si misma envolviendo la parte externa, saque su mano con el guante interno puesto.
- Deseche la bata de manga larga impermeable desechable en el contenedor.
- Realizar higiene de manos con solución a base de alcohol gel > 60%.
- Retirar el cubrebocas quirúrgico inclinando la cabeza 15° hacia delante, sujetándolo de los elásticos procurando no tocar la parte externa del cubrebocas y deséchela en el contenedor.
- Realizar higiene de manos con agua y jabón.

Restringir el número de visitas a solo aquellas estrictamente necesarias con el objetivo de salvaguardar su salud.



## ¿Cómo me coloco el EPP?

Colocación del Equipo de Protección Personal (EPP) para otorgar atención a pacientes con COVID-19

**Verifica**

Que tu Equipo de Protección Personal (EPP) esté completo y listo para su uso

**Procura**

Realizar la colocación de tu EPP con la supervisión de algún colega, si recibes observaciones, atiéndelas para tu seguridad

**Cuidate**

El uso correcto del EPP y todas las medidas de prevención tienen como finalidad tu bienestar y seguridad

- 1  Retira todos los aditamentos personales (joyas, reloj, teléfono celular, bolígrafos, etc.)
- 2  Realiza higiene de manos con agua y jabón o solución a base de alcohol
- 3  Coloca bata de manga larga impermeable desechable o bata de algodón
- 4  Coloca el cubrebocas quirúrgico o el respirador N95 o equivalente
- 5  Coloca la protección ocular (goggles o careta)
- 6  Coloca gorro desechable (Opcional)
- 7  Coloca el par de guantes desechables

**Notas**

1. No use tela adhesiva para sujetar los guantes.

2. La bata desechable o de algodón deben ser cambiadas entre cada paciente con el fin de reducir el riesgo de infecciones

La Secretaría de Salud ha adoptado estas recomendaciones basándose en la evidencia científica disponible. El material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita, ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de este material.

## ¿Cómo me retiro el EPP?

Retiro correcto del Equipo de Protección Personal (EPP) al salir de la atención de pacientes con COVID-19

- 1  Realiza la desinfección de los guantes con solución a base de alcohol
- 2  Retira los guantes de forma lenta y segura
- 3  Realiza higiene de manos con solución a base de alcohol
- 4  Retira la bata de forma lenta y cuidadosa
- 5  Realiza higiene de manos con solución a base de alcohol
- 6  En caso de traer gorro, retíratelo, asegurándose que no toques la cara externa del mismo y que no toque tu piel.
- 7  Realiza higiene de manos con solución a base de alcohol
- 8  Retira lentamente los goggles o careta, asegurando que no toque tus ojos o área periorbital
- 9  Realiza higiene de manos con solución a base de alcohol
- 10  Retira la mascarilla quirúrgica o el respirador N95
- 11  Realiza higiene de manos con agua y jabón o con soluciones a base de alcohol

La Secretaría de Salud ha adoptado estas recomendaciones basándose en la evidencia científica disponible. El material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita, ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de este material.



V. Por su parte la Secretaría de Salud en el Diario Oficial de la Federación, publicó el 14 de mayo del 2020, el **Acuerdo por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias**, el cual señala lo siguiente:

**ARTICULO PRIMERO.-** El presente Acuerdo tiene por objeto establecer una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como establecer acciones extraordinarias.

**ARTICULO SEGUNDO.-** La estrategia consiste en la reapertura de actividades de una manera gradual, ordenada y cauta, considerando las siguientes etapas:

**i) Etapa 1.-** Inicia el 18 de mayo del 2020, con la reapertura de las actividades en los municipios en que no se hubieran presentado casos de COVID-19 y que, además, no tengan vecindad con municipios con casos de COVID-19;

**ii) Etapa 2.-** Abarca del 18 al 31 de mayo del 2020, y consiste en llevar a cabo acciones de aplicación general tendientes a la preparación para la reapertura de las actividades en general, como son: la elaboración de protocolos sanitarios para el reinicio seguro de actividades, capacitación de personal para seguridad en el ambiente laboral, readecuación de espacios y procesos productivos, así como la implementación de filtros de ingreso, sanitización e higiene del espacio laboral, entre otras que determine la Secretaría de Salud, conforme al Artículo Cuarto, segundo párrafo, del presente Acuerdo, y

**iii) Etapa 3.-** Inicia el 1 de junio del 2020, conforme al sistema de semáforo por regiones para la reapertura de actividades sociales, educativas y económicas.

**ARTICULO TERCERO.-** El semáforo a que se refieren los Artículos Primero y Segundo y que se incorpora como Anexo de este Acuerdo, establece mediante colores las medidas de seguridad sanitaria apropiadas para las actividades laborales, educativas y el uso del espacio público, entre otros.



**SEMÁFORO POR REGIONES**

**Actividades permitidas a partir del 1 de junio de 2020**

Región	Actividad	Descripción de las actividades
<b>Rojo</b>	Escuelas	Suspendidas
	Espacio público	Suspendidas
	Actividades económicas <b>SOLO ESENCIALES</b>	Solo las actividades laborales consideradas esenciales
<b>Naranja</b>	Escuelas	Suspendidas
	Espacio público	Aforo reducido en las actividades del espacio público en lugares abiertos. En lugares cerrados suspendidas
	Actividades económicas Generales	Actividades laborales consideradas esenciales y las actividades no esenciales con una operación reducida
<b>Amarillo</b>	Escuelas	Suspendidas
	Espacio público	Aforo permitido en las actividades del espacio público en lugares abiertos y en lugares cerrados con restricciones
	Actividades económicas generales	Todas las actividades laborales
<b>Verde</b>	Escuelas	Sin restricciones
	Espacio público	
	Actividades económicas generales	

**VI.** Posteriormente la Secretaria de Salud en el Diario Oficial de la Federación publicó el 15 de mayo del 2020 el **Acuerdo por el que se modifica el diverso por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias, publicado el 14 de mayo de 2020.** Las modificaciones son:

**ARTICULO UNICO.-** Se modifican los numerales Segundo, fracción ii) y Cuarto del Acuerdo por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 14 de mayo de 2020, para quedar como sigue:

**"ARTICULO SEGUNDO.- [...]**

**i) [...]**



ii) **Etapa 2.-** Abarca del 18 al 31 de mayo del 2020, y consiste en llevar a cabo acciones de aplicación general tendientes a la preparación para la reapertura de las actividades en general, como son: la elaboración de protocolos sanitarios para el reinicio seguro de actividades, capacitación de personal para seguridad en el ambiente laboral, readecuación de espacios y procesos productivos, así como la implementación de filtros de ingreso, sanitización e higiene del espacio laboral, entre otras que determine la Secretaría de Salud, y

iii) [...]"

**VII.- Las Recomendaciones y estrategias generales para la protección y la atención a la salud mental del personal sanitario que opera en los centros COVID y otras instalaciones que prestan atención a los casos sospechosos o confirmados**, publicadas por la Secretaría de Salud en el Portal de Internet COVID-19, en mayo de 2020, establecen las siguientes:

Las recomendaciones van dirigidas a proteger, monitorear y atender de manera oportuna y eficaz la salud mental del personal sanitario que presta atención en los hospitales COVID-19 y otras instalaciones que dan servicio a esta población.

Estrategias dirigidas a la prevención y protección de la salud mental del personal sanitario.

- Áreas accesibles para el descanso. Acondicionar áreas en las cuales pueda asegurarse un espacio para el descanso y en el cual existan las condiciones para que el personal establezca comunicación con familiares y conocidos. Estas áreas pueden ser algunas que se hayan abandonado debido a la reorganización del hospital o bien, generarse un nuevo espacio.
- Promover descansos periódicos y rotación de funciones. Debido a la alta carga de estrés, en la medida de las posibilidades de cada centro, se recomiendan las siguientes medidas:

a. Que el personal no pase más de 8 horas continuas dentro de un área de atención de alta demanda, proporcionando un periodo de descanso de al menos 8 horas pasado este intervalo de tiempo.

b. Procurar la rotación periódica de las funciones del personal, ya sea de áreas de mayor a menor demanda, o bien, asignando diferentes responsabilidades.



- Asignación de personal encargado de dar informes y malas noticias. Ya que la comunicación de informes y malas noticias (notificaciones de defunciones) resulta un momento desgastante desde le punto de vista emocional se sugiere que:

a. La información sea comunicada por alguno de los médicos que supervisa la evolución de los pacientes y con un rango de adscrito a la institución, aún cuando no sea el médico que trata de manera directa al paciente. Se recomienda que las personas asignadas para comunicar malas noticias reciban la infografía y curso diseñado para este fin.

b. En caso de que el centro cuente con especialistas de salud mental o con una brigada asignada, y dependiendo de la demanda a la que se encuentre sujeto el equipo médico, puede considerarse a los equipos de salud mental de apoyo para la comunicación de la evolución del paciente y la transmisión de malas noticias, siempre que cuenten con:

La capacitación adecuada, con un pleno conocimiento de los términos empleados y la situación clínica de los pacientes, y con acceso al material de capacitación para emitir malas noticias.

- Dar promoción a los servicios de salud mental disponibles para la atención del personal sanitario, tanto al interior de los hospitales COVID, como por parte de entidades externas (por ejemplo, la línea 800 9531 705 del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, dedicada específicamente a personal de salud frente a COVID-19; las líneas del Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez (55-5487-4271: Población general).

**VIII.** La Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátría (INGER), señala en el artículo **Seguimiento a enfermedades para personas mayores durante el periodo de sana distancia**, publicado en el Boletín llamado Especial 2020 “COVID-19 Personas Mayores” a través de su Portal de Internet, lo siguiente:

En México, diferentes estudios describen que los pacientes mayores de 70 años sufren al menos una comorbilidad y el 30 por ciento de ellos están presentes dos o más.

El correcto seguimiento de enfermedades y comorbididades durante el aislamiento social para evitar el contagio por COVID-19 ayudará a mantener la calidad de vida y evitar desenlaces poco alentadores en el desarrollo de las condiciones crónicas para la población mayor de 60 años.



El Instituto Nacional de Geriátría (INGER) refirió que las personas mayores y las personas que tienen afecciones médicas crónicas subyacentes graves, como enfermedad cardíaca, pulmonar o diabetes, parecen tener un mayor riesgo de desarrollar complicaciones más graves por la enfermedad COVID-19.

Existen cuatro puntos cruciales para el cuidado y seguimiento médico de las enfermedades durante el periodo en casa.

El primero consiste en mantener actualizada tu lista de medicamentos. Esta debe incluir nombre, ingrediente activo, horarios.

En segundo lugar, asegurar el abasto suficiente de medicamentos en esta etapa de permanencia en el hogar, al menos para un periodo de 30 días. También, tener localizada a una persona que pueda apoyar en surtirlos en caso necesario o tener el teléfono de su proveedor a domicilio.

En tercer lugar, es crucial mantener comunicación con el médico por teléfono, mensajes o redes sociales; previo consentimiento del médico y en la medida de lo posible, diferir las consultas programadas que tengan como fin el seguimiento.

En caso de tener cuadros agudos que requieran valoración médica, acordar con el médico el sitio y la hora de consulta. Para esto se recomienda que entre pacientes haya un lapso de tiempo de 5-10 minutos entre uno y otro. Evitar estar en las salas de espera. En caso de tener síntomas respiratorios notificarlo previamente al médico.

Para las personas mayores, el control de enfermedades como la diabetes mellitus es crucial puesto que está asociada al avance o deterioro de otras condiciones como deterioro cognitivo y demencia.

Mantener bajo control la diabetes mellitus exige continuar en casa con una dieta balanceada y equilibrada; realizar actividad física regular; tomar medicamentos e inyecciones puntualmente en los horarios indicados; mantener niveles adecuados en glucosa en sangre (80-140 mg/dl); seguir en comunicación con el personal de salud y notificar inmediatamente en caso de presentar cifras descontroladas de glucosa.

Para las personas mayores que sufren hipertensión arterial se recuerda que también deben continuar con las acciones de envejecimiento saludable, además de realizar la toma de la presión arterial por lo menos una vez al día y llevar un registro de las cifras para informarlas al médico.



En cuarto lugar, el aislamiento por la pandemia COVID-19 puede reducir medidas como la actividad física, lo que puede llevar a perder masa muscular con la subsecuente pérdida de fuerza, la limitación de actividades y la degeneración de una condición crónica.

Es posible realizar ejercicios en casa para ejercitar fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio. Esto se puede lograr con materiales muy sencillos como una silla, botellas con agua, toallas y pelotas. Por lo tanto, propuso una guía gráfica adecuada para que las personas mayores se ejerciten de acuerdo a su capacidad física y que se puede encontrar en <http://vivifrail.com/es/inicio/>

**IX.- En términos de los Lineamientos Generales y Procedimiento para el manejo de personas fallecidas por sospecha o confirmación de COVID-19, en los cementerios propiedad de la Ciudad de México,** publicados en mayo de 2020, en la edición vespertina de la Gaceta Oficial de la Ciudad de México, por la Consejería Jurídica y de Servicios Legales, establecen:

El objetivo de los presentes Lineamientos y Procedimiento, es establecer la homologación de actividades en la prestación del servicio público en los cementerios propiedad de la Ciudad de México, además de unificar y difundir los criterios para el adecuado manejo de las personas fallecidas por sospecha o confirmación de COVID-19, en los cementerios administrados por las Alcaldías, de acuerdo con sus áreas de competencia.

Las presentes consideraciones deberán ser colocadas en los accesos de todos los cementerios propiedad de la Ciudad de México a efecto de que los concurrentes tengan conocimiento de las mismas y sean de observancia estricta durante su permanencia en el interior de dichas instalaciones.

## CONSIDERACIONES GENERALES

Todos los procedimientos efectuados en los cementerios propiedad de la Ciudad de México deberán llevarse a cabo en observancia al derecho a una buena administración, bajo los principios de atención ciudadana, accesibilidad, agilidad, información, legalidad, transparencia, imparcialidad, honradez, eficiencia, profesionalización y eficacia; en apego a los valores de dignidad, ética y seguridad.

Queda estrictamente prohibido abrir el féretro durante el procedimiento de inhumación o previamente a éste.



Los espacios de uso común al interior de los panteones deberán ser sanitizados de manera frecuente y deberán ser adecuados, en su caso, para atender las indicaciones de sana distancia.

El monto de los servicios prestados al interior de los cementerios propiedad de la Ciudad de México, deberá ser el publicado en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México, por lo anterior, es obligatorio fijar en un lugar visible donde se atiende a los solicitantes del servicio los derechos o tarifas respectivas. Los servidores públicos que lleven a cabo cobros indebidos, serán acreedores a las sanciones establecidas por las autoridades correspondientes.

La Dirección General Jurídica y de Estudios Legislativos, establecerá un mecanismo de coordinación y comunicación constante con la Secretaría de Gobierno, la Consejería Jurídica de Servicios Legales y las Alcaldías para eficientar los servicios públicos de inhumación y cremación.

#### A. Público en general

Por razones de salud pública y con el propósito de establecer las condiciones necesarias para la adecuada prestación de los servicios que se otorgan en los cementerios propiedad de la Ciudad de México, se deberán tomar prevenciones específicas y temporales en sus instalaciones, por lo que es necesaria la adopción de las siguientes medidas por parte de la población habitante o transeúnte de la Ciudad de México:

I. En las instalaciones de los cementerios propiedad de la Ciudad de México, toda persona deberá acatar las disposiciones emitidas por las autoridades sanitarias, tales como:

- a) Evitar cualquier manifestación que implique contacto físico;
- b) Utilizar cubre bocas y/o mascarilla en todo momento;
- c) Guardar sana distancia (1.5 metros entre una persona y otra);
- d) Aplicar en las manos de manera constante gel antibacterial; y
- e) Evitar el contacto de las manos con el rostro; así como manipular la mascarilla o cubrebocas.

II. En las inhumaciones y cremaciones el ingreso al panteón no deberán exceder de 20 personas.

III. Se permitirá el acceso a las oficinas administrativas del cementerio únicamente a la persona interesada (custodio) o al prestador de los servicios funerarios para solicitar el servicio de inhumación o cremación.



IV. Se restringe el ingreso a las mujeres embarazadas, así como a los menores de doce y mayores de sesenta años a los cementerios propiedad de la Ciudad de México, en virtud de ser parte de los grupos vulnerables susceptibles de contraer con mayor facilidad COVID-19.

V. Las personas que asistan, deberán respetar los horarios establecidos por la administración de los cementerios para evitar la concurrencia masiva de personas durante su estancia y espera.

VI. Durante el periodo que dure la Emergencia Sanitaria, se suspenden las autorizaciones para construir placas, lápidas, monumentos funerarios o mausoleos.

VII. Se recomienda evitar introducir a los cementerios coronas o arreglos florales.

#### B. Personas trabajadoras de los cementerios

Las personas servidoras públicas adscritas a los cementerios propiedad de la Ciudad de México, deberán adoptar las siguientes medidas:

I. Tanto el personal administrativo como el personal operativo de los panteones deberá utilizar cubre bocas y guantes en todo momento, así como utilizar agua, jabón y gel antibacterial de manera constante.

II. Se asegurarán de contar con los recursos materiales necesarios para la atención que se brindará a los particulares, tales como instalaciones sanitarias dotadas de agua y jabón, gel antibacterial, cubrebocas, pañuelos desechables, así como depósitos apropiados para estos desechos.

III. El manejo de personas fallecidas será en estricto apego a la normativa previamente establecida por las autoridades federales y locales.

IV. El trato de las personas fallecidas deberá ser respetuoso, cuidadoso y digno, asegurando que por ningún motivo se discrimine a los deudos.

V. Vigilará que el personal de las funerarias encargado de manipular y trasladar a las personas fallecidas, lleve a cabo los procesos de cuidado establecidos y cuente con el equipo de protección personal (EPP) debido durante todo el procedimiento.

VI. Los responsables de la administración de los cementerios propiedad de la Ciudad de México, deberán informar a la Dirección General Jurídica y de Estudios Legislativos, la disponibilidad de espacios para inhumación y la cantidad de hornos con que se cuente, además de su capacidad, cuando así se les requiera.



VII. Los horarios para efectuar inhumaciones en los cementerios serán determinados por su administración, sin embargo, se procurará que el servicio se brinde en un horario amplio que evite problemas de salud pública; por lo anterior, se sugiere que las actividades se desarrollen de las 8:00 a las 18:00 horas de lunes a viernes y de 9:00 a 16:00 horas los días sábado y domingo.

## PROCEDIMIENTO PARA LAS INHUMACIONES O CREMACIONES

1. Se permitirá el acceso a las oficinas administrativas únicamente al custodio que se encargará del trámite de inhumación o cremación en su caso, a la persona de la funeraria encargada de llevar a cabo el procedimiento.
2. El personal administrativo verificará los documentos presentados por el custodio, consistentes en:
  - a) Acta de defunción;
  - b) Boleta de inhumación o cremación;
  - c) En su caso, permiso sanitario expedido por la Agencia de Protección Sanitaria;
  - d) En su caso, documentos que acrediten la titularidad de la fosa donde se pretende efectuar la inhumación; y
  - e) Documentos que acrediten el pago correspondiente por los servicios de inhumación o cremación que se prestarán.
3. El personal administrativo deberá asegurar la protección de los datos personales en su posesión con los niveles de seguridad adecuados previstos por la normatividad aplicable.
4. Validada la documentación presentada por el custodio o la persona responsable del trámite, el personal administrativo autorizará la inhumación o cremación, entregando una copia de validación del trámite tanto al custodio o persona encargada del trámite como al personal de seguridad y vigilancia del cementerio.
5. El personal administrativo solicitará al personal operativo (auxiliares sepultureros) el inicio de los trabajos de inhumación o cremación según sea el caso.
6. Se recomienda que durante el procedimiento de cremación o inhumación se abstengan los familiares, amigos o interesados de concurrir al mismo.
7. En caso de que pese a la recomendación referida en el numeral anterior se realice acompañamiento a la inhumación, el personal competente del cementerio guiará el cortejo fúnebre hasta el punto donde se llevará a cabo el servicio correspondiente, respetando siempre el límite de asistentes.



8. Efectuada la inhumación correspondiente y cubierta la fosa individual, los asistentes podrán permanecer un tiempo máximo de 10 minutos en dicho lugar.
9. En el caso de cremación una vez terminado el proceso, se entregarán las cenizas al custodio o responsable del trámite.
10. El personal operativo limpiará y sanitizará los instrumentos y herramientas empleados durante el procedimiento de inhumación o cremación con la periodicidad que le permitan las cargas de trabajo.
11. El personal operativo se aseará de manera frecuente durante su jornada laboral para lo cual, la Alcaldía en donde se encuentre el cementerio deberá brindar las facilidades necesarias.

## QUEJAS Y DENUNCIAS

Para cualquier falta cometida por personas servidoras públicas, en contravención de sus funciones y las presentes Normas, se deberá notificar a la Secretaría de la Contraloría General en la siguiente dirección electrónica <http://www.contraloria.cdmx.gob.mx/pcontraloria/denuncia.php> Se conmina a las personas titulares de las Alcaldías para una efectiva coordinación con el Gobierno de la Ciudad de México a coadyuvar en la aplicación de las presentes disposiciones.

**X.-** La Secretaria de Salud, el 26 de mayo de 2020 publicó en su página de internet una lista de los **Laboratorios con reconocimiento por parte del InDRE para realizar el diagnóstico de COVID-19, con fines de Vigilancia Epidemiológica**, donde los particulares podrán acudir a estos laboratorios para realizarse las pruebas siempre y cuando cubran con la definición operacional de caso sospechoso y presenten una orden y valoración médica extendida por un médico privado o público.

A continuación se cita el listado de los laboratorios que proporcionan servicio en la Ciudad de México con independencia que en el link se encuentran otros del interior de la República.

### 1. LABORATORIOS ESTATALES DE SALUD PÚBLICA.

- 1 Laboratorio Estatal de Salud Pública de Ciudad de México



## **2.- LABORATORIOS DE APOYO A LA VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA (LAVES).**

- 1 Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias
- 2 Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán”
- 3 Hospital General de México
- 4 Hospital 20 de noviembre (ISSSTE)
- 5 Laboratorio Central de Epidemiología, CMN La Raza (IMSS)

## **4.- LABORATORIOS PARTICULARES.**

- 1 Centro Médico ABC, Campus Observatorio
- 2 Hospital Ángeles Interlomas
- 3 Olartey Akle, Bacteriólogos, S.A de C.V
- 4 LABIOMOLA, S.A de C.V
- 5 Hospital Español de la Ciudad de México.
- 6 Médica Sur, S.A.B de C.V
- 7 Grupo Diagnóstico Aries
- 8 Laboratorio CARPERMOR, (Grupo Diagnóstico Médico PROA, S.A de C.V)
- 9 ORTHIN Referencia Especializada, S.A de C.V
- 10 Salud Digna A.C.
- 11 Lans, Laboratorios de Referencia
- 12 GENOLIFE, Información de vida SAPI de CV
- 13 Desarrollos Especializados en Biotecnología y Diagnóstico Molecular S.A. de C.V. (Denatbio)
- 14 Laboratorio de Análisis Genéticos Especializados México, S de RL de CV (LAGEM)
- 15 Laboratorios DIAGNOMOL S.A. DE C.V.
- 16 SERVACARE SA. de C.V.
- 17 Laboratorios de Especialidades Inmunológicas S. A. de C. V.
- 18 Hospital San Ángel Inn Universidad.
- 19 Referencia de Micro-técnicas de laboratorio S.A. de C.V (Micro-Tec)
- 20 Huella Génica, S.A. de C.V. CDMX

## **5.- LABORATORIOS DE LA ACADEMIA.**



- 1 Departamento de Genética y Fisiología Molecular del Instituto de Biotecnología (IBT) de la Universidad Autónoma de México (UNAM).
- 2 Unidad de Desarrollo e Investigación en Bioprocesos de la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas (UDIBI-ENCB) INSTITUTO POLITECNICO NACIONAL (IPN).
- 3 Laboratorio de Bioseguridad para el Diagnóstico e Investigación de Enfermedades Emergentes (LBS2), CINVESTAV, CDMX.
- 4 Departamento de Biología Celular y del Desarrollo. Instituto de Fisiología Celular, UNAM, Ciudad Universitaria CDMX
- 5 Laboratorio de Virología, Instituto de Investigaciones Biomédicas, UNAM, Ciudad Universitaria CDMX
- 6 Laboratorio de Inmunología Molecular Microbiano del Departamento de Microbiología y Parasitología de la Facultad de Medicina, UNAM.
- 7 Laboratorio de Investigación en Enfermedades Infecciosas. División de Investigación de la Facultad de Medicina, UNAM.
- 8 Instituto Nacional de Medicina Genómica (INMEGEN)
- 9 Facultad de Química, Unidad de Investigación Preclínica, UNAM. CDMX

#### 6.- HOSPITALES PÚBLICOS.

- 1 Hospital Infantil de México. “Federico Gómez”
- 2 Hospital Central Sur Alta Especialidad PEMEX
- 3 Laboratorio de Microbiología y Diagnóstico Molecular del Departamento de Inmunobioquímica. Instituto Nacional de Perinatología INPER
- 4 Laboratorio de Virología del Instituto Nacional de Pediatría (INP).
- 5 Laboratorio de Infectología del Instituto Nacional de Rehabilitación “Luis Guillermo Ibarra Ibarra”.
- 6 Laboratorio de Patología Clínica del Hospital Central Militar , Dependiente de la Dirección General de Sanidad Militar del Hospital Central Militar. CDMX

**XI.** Por su parte la Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia en el Diario Oficial de la Federación, publicó el 29 de mayo del 2020, el **Extracto de los Lineamientos para otorgar apoyos para gastos funerarios a población en situación de vulnerabilidad**, cuyo fin es:

Establecer un mecanismo para que el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia administre y coordine, a nivel nacional, acciones enfocadas al



otorgamiento adecuado del pago de apoyo a prestadores de servicios funerarios, en favor de las personas y/o familias en situación de vulnerabilidad que los requieran.

La versión íntegra de los LINEAMIENTOS para Otorgar Apoyos para Gastos Funerarios a Población en Situación de Vulnerabilidad está disponible en la siguiente dirección electrónica:

<http://sitios.dif.gob.mx/normateca/wp-content/uploads/2020/05/LINEAMIENTOS-PARA-GASTOS-FUNERARIOS-FIRMADO.pdf>

O bien en la página Diario Oficial de la Federación:

[www.dof.gob.mx/2020/DIF/lineamientos-gastos-funerarios.pdf](http://www.dof.gob.mx/2020/DIF/lineamientos-gastos-funerarios.pdf)



## CONSIDERACIONES GENERALES

Esta emergencia nos deja clara, la necesidad de seguir en todo momento las indicaciones de las autoridades de salud para contar con la información necesaria de las acciones y los procedimientos que permitirán brindar, en la medida de lo posible, la mejor atención a las personas mayores, así como asegurar la continuidad en la operación de las Instituciones que atienden a esta población.

No debemos olvidar

Restringir el acceso de personas ajenas a la Institución, así como a familiares o visitas para los residentes.

➤ Monitorear constantemente el estado de salud de los residentes del Asilo o Residencia

➤ Mantener comunicación constante con los familiares (de existir)

Extremar medidas de higiene y sanitización con los trabajadores, colaboradores y residentes, siguiendo la guía del Instituto Nacional de Geriátrica, y el Instituto Nacional de las Personas Mayores así como de la Secretaría de Salud.

Una vez identificado síntomas en cualquiera de los trabajadores, colaboradores y residentes, es importante que sigan los pasos del protocolo publicado por las autoridades de salud.

Importante informar de cualquier posible caso sospechoso de COVID-19 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 electrónico [ncov@dgepi.salud.gob.mx](mailto:ncov@dgepi.salud.gob.mx) y siga sus indicaciones.

Estamos a sus órdenes en la Ventanilla Única Virtual de la Junta de Asistencia Privada para darle atención, apoyo y la asesoría que requiera, y que puede consultar en la página [www.jap.org.mx](http://www.jap.org.mx), en el correo [atencion@jap.org.mx](mailto:atencion@jap.org.mx) y en el teléfono 55 5279 7270 ext. 7122.

Permanecemos en contacto para actualizar la información que hagan pública las autoridades de salud.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. INGER (2020). Recomendaciones de ejercicios respiratorios para personas mayores en recuperación de COVID-19. [Archivo en Issuu]. Recuperado de [https://issuu.com/institucionacionaldegeriatria/docs/recuperacion\\_respiratoria\\_covid-19\\_07-05-2020](https://issuu.com/institucionacionaldegeriatria/docs/recuperacion_respiratoria_covid-19_07-05-2020)
2. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores INAPAM (2020). Recomendaciones para el cuidado de personas cuidadoras durante el distanciamiento social por COVID-19. Recuperado de <https://www.gob.mx/inapam/articulos/recomendaciones-para-el-cuidado-de-personas-cuidadoras-durante-el-distanciamiento-social-por-covid-19?idiom=es>
3. Secretaría de Salud. (2020). Documentos de apoyo para personas que conviven con pacientes del TEA (Trastorno del Espectro Autista. [Archivo en PDF]. Recuperado de [https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Documentos-Apoyo\\_personas\\_conviven\\_personas\\_TEA.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Documentos-Apoyo_personas_conviven_personas_TEA.pdf)
4. Secretaría de Salud. (Mayo 2020). Lineamiento técnico de uso y manejo del equipo de protección personal ante la pandemia por COVID-19. [Archivo en PDF]. Recuperado de [https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Lineamiento\\_uso\\_manejo\\_EPP\\_COVID-19.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Lineamiento_uso_manejo_EPP_COVID-19.pdf)
5. Secretaría de Salud (2020). Acuerdo por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias. Publicado el 14 de mayo de 2020 en el Diario Oficial de la Federación. Recuperado de [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5593313&fecha=14/05/2020](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5593313&fecha=14/05/2020)
6. Secretaría de Salud (2020). Acuerdo por el que se modifica el diverso por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por



- regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias, publicado el 14 de mayo de 2020. Publicado el 15 de mayo de 2020 en el Diario Oficial de la Federación. Recuperado de [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5593411&fecha=15/05/2020](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5593411&fecha=15/05/2020)
7. Secretaría de Salud (2020). Recomendaciones y estrategias generales para la protección y la atención a la salud mental del personal sanitario que opera en los centros COVID y otras instalaciones que prestan atención a los casos sospechosos o confirmados. (PDF). Recuperado de [https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Recomendaciones\\_estrategias\\_generales\\_proteccion\\_atencion\\_salud\\_mental\\_personal\\_sanitario.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Recomendaciones_estrategias_generales_proteccion_atencion_salud_mental_personal_sanitario.pdf)
  8. Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátrica INGER. (31 marzo, 2020). Seguimiento a enfermedades para personas mayores durante el periodo de sana distancia. Boletín Especial COVID-19. p. 19-22. [Archivo en Issuu] Recuperado de [https://issuu.com/institutonacionaldegeriatria/docs/boletin-especial\\_covid-19/18](https://issuu.com/institutonacionaldegeriatria/docs/boletin-especial_covid-19/18)
  9. Consejería Jurídica y de Servicios Legales. (2020). Lineamientos Generales y Procedimiento para el manejo de personas fallecidas por sospecha o confirmación de COVID-19, en los cementerios propiedad de la Ciudad de México. Publicados el 15 de mayo de 2020 en la edición vespertina de la Gaceta Oficial de la Ciudad de México. Recuperado de [https://data.consejeria.cdmx.gob.mx/portal\\_old/uploads/gacetas/2f0faab3d3ad89cfa4ac8a3bc3ba27be.pdf](https://data.consejeria.cdmx.gob.mx/portal_old/uploads/gacetas/2f0faab3d3ad89cfa4ac8a3bc3ba27be.pdf)
  10. Secretaría de Salud. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud. Dirección General de Epidemiología. Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológicos “Dr. Manual Martínez Báez” (InDRE). Laboratorios con reconocimiento por parte del InDRE, para realizar el diagnóstico de COVID 19, con fines de Vigilancia Epidemiológica. Recuperado de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/554047/LISTADO\\_DE\\_LA\\_BORATORIOS\\_QUE\\_REALIZAN\\_EL\\_DIAGNOSTICO\\_DE\\_COVID-19\\_26052020.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/554047/LISTADO_DE_LA_BORATORIOS_QUE_REALIZAN_EL_DIAGNOSTICO_DE_COVID-19_26052020.pdf)
  11. Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (2020). Extracto de los Lineamientos para otorgar apoyos para gastos funerarios a población en situación de vulnerabilidad. Publicado el 29 de mayo de 2020 en el



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



Diario Oficial de la Federación. Recuperado de  
[https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5594067&fecha=29/05/2020](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5594067&fecha=29/05/2020)