



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



JUNTA DE  
ASISTENCIA PRIVADA

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

6 de abril de 2021

NOTA

Las medidas incluidas en el presente documento están en continua revisión.



## ÍNDICE

	Página
Introducción	3
I. Gobierno de la Ciudad de México. El uso adecuado del cubrebocas disminuye contagios.	3
II. Gobierno de la Ciudad de México. Pruebas gratuitas COVID1-19.	4
III. Gobierno de la Ciudad de México. 5 puntos de recarga gratuitos de oxígeno de uso médico.	4
IV. Secretaría de Salud. Sobreviviendo a la COVID-19 en México. El remedio olvidado.	5
V. Agencia Digital de Innovación Pública. Así se contagia el COVID-19.	6
VI. Instituto Nacional de Geriátría INGER. Cambios de posición para personas mayores en recuperación de COVID19.	6
VII. Gobierno de la Ciudad de México. La Ciudad de México seguirá en semáforo naranja sin bajar la guardia para la próxima semana.	8
VIII. Secretaría de Salud de la Ciudad de México. La CDMX permanece una semana más en Semáforo Naranja Sin Bajar La Guardia.	11
IX. Instituto Mexicano del Seguro Social. Romper el distanciamiento físico aumenta el riesgo de nuevos contagios por COVID19.	12
X. Instituto Nacional de Geriátría INGER. Ejercicios para la readaptación a las actividades de la vida diaria para personas mayores en recuperación de COVID-19.	13
Consideraciones Generales	15
Referencias Bibliográficas	16



## INTRODUCCIÓN

La Junta de Asistencia Privada, 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.

En esta síntesis se citan documentos que sugieren algunas recomendaciones, sobre las medidas de protección a la salud que deberán observarse de acuerdo al color del semáforo epidemiológico en la Ciudad de México, con el objetivo de controlar, mitigar y evitar la propagación del COVID-19, 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. El Gobierno de la Ciudad de México, publicó el 29 de marzo de 2021, a través de su cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

¡Úsalo si tienes que salir de casa!

Recuerda que el cubrebocas ayuda a prevenir el riesgo de contagio de #COVID19.

#LlévaloPuesto

**EL USO ADECUADO DEL CUBREBOCAS  
DISMINUYE CONTAGIOS**

POR AMOR  
 POR SALUD  
 POR RESPETO  
 POR PROTECCIÓN

**#LLÉVALOPUESTO**

GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

**EN CASO DE EMERGENCIA  
LLAMA A LOCATEL 55 5658 1111**



II. El Gobierno de la Ciudad de México, publicó el 30 de marzo de 2021, a través de su cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

Realízate una prueba gratuita #COVID19 en uno de los diferentes puntos disponibles en la Ciudad:

- Macroquioscos
- Centros de Salud
- Farmacias
- Centros comerciales

Ubica el más cercano a tu domicilio: <http://bit.ly/3pFPcH3>

Juntas y #JuntosVamosASalirAdelante

**PRUEBAS GRATUITAS EN:**

- 40 Macro Quioscos
- 117 Centros de Salud
- 33 Farmacias
- 11 Plazas comerciales

Ubícalas en: [test.covid19.cdmx.gob.mx](http://test.covid19.cdmx.gob.mx)

**Pruebas en Centros Comerciales:**  
Nuevo horario de atención de **9:00 a 14:00 hrs. de martes a domingo**

- Plaza Aragón
- Pabellón Universidad
- Galerías Perisur
- Parque Tezontle
- Parque Plaza Nuevo Polanco
- Chedraui Tenayuca
- Parque Vía Vallejo
- Centro Comercial Santa Fe

**ACUDE SIGUIENDO LAS MEDIDAS DE HIGIENE PARA EVITAR CONTAGIOS**

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO | COVID-19 | #CDMXSinBajarLaGuardia | CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS / MUESTRA CASA

III. El Gobierno de la Ciudad de México, publicó el 31 de marzo de 2021, a través de su cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

Con los 5 puntos de recarga gratuitos de oxígeno de uso médico que hay en la Ciudad, ayudamos a quienes se recuperan en casa de #COVID19.

Ubica el más cercano:  
#LaCDMXTeApoya




**Si necesitas rellenar tanques de oxígeno**  
para atender a personas convalecientes de COVID-19, **puedes hacerlo de forma gratuita en:**

- Centro de Rehabilitación Infantil, Alcaldía Gustavo A. Madero.
- Macro Plaza Cuitláhuac, Alcaldía Iztapalapa.
- Centro de Salud Minas de Cristo, Alcaldía Álvaro Obregón.
- Centro de Salud San Salvador Cuauhtenco, Alcaldía Milpa Alta.
- Sala de Armas, Alcaldía Iztacalco.

Los **horarios** son: lunes a viernes de **9:00 a 18:00 horas**

**Si acudes, usa cubrebocas y guarda sana distancia** #LaCDMXTeApoya

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO COVID-19 CIUDAD INNOVADORA Y DE DIVERSIDAD, NUESTRA CASA

IV. La Secretaría de Salud publicó el 31 de marzo de 2021, el documento **Sobreviviendo a la COVID-19 en México. El remedio olvidado**, a través del Portal de Internet COVID-19, el cual manifiesta que:

¿Cuál es la mejor manera de enfrentar a la COVID-19 en México? ¿Cómo pueden aquellos que viven en áreas urbanas densamente pobladas o en zonas rurales remotas sobrevivir mejor a la COVID-19 si se contagian?

Existen varias respuestas a estas preguntas, pero hay una en particular que no deberíamos olvidar nunca: comer una variedad de alimentos nutritivos y sanos que se producen sin el uso desmedido de plaguicidas y sin químicos agregados.

Los autores del documento crearon la guía original “Surviving COVID-19: The neglected remedy” para ayudarnos a sobrevivir de mejor manera a la COVID-19. Incluye temas sobre en qué consiste la COVID-19, el por qué el alimentarnos adecuadamente nos puede ayudar a tener una vida sana, cómo conseguir y preparar el alimento para conservar su valor nutrimental y qué puedes hacer para promover este maravilloso regalo de la naturaleza.

Descarga el documento completo en: [https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/03/SobreviviendoCOVID19\\_Mexico.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/03/SobreviviendoCOVID19_Mexico.pdf)



V. La Agencia Digital de Innovación Pública, publicó el 1 de abril de 2021, a través de su cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

No te confíes. El riesgo de contraer COVID-19 sigue presente. Evita salir si no es necesario.

Si sales, cuida tu sana distancia, usa cubrebocas y gel antibacterial en todo momento. #ProtégeteYProtegeALosDemás



VI. El **Instituto Nacional de Geriatría INGER**, publicó el 2 de abril de 2021 a través de cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

Te compartimos esta útil infografía sobre los cambios de posición para personas mayores en recuperación de #COVID19 (pronación)

¡Que no se te pase!

## Cambios de posición para personas mayores en recuperación de COVID-19 (pronación\*)

### Posiciones:

- Si la persona mayor puede realizarlo, pídale que cambie de posición de la siguiente manera:

- Monitoree las saturaciones de oxígeno después de cada cambio de posición, para asegurar que no hayan disminuido (utilice un oxímetro de pulso).



30 minutos a 2 horas acostado completamente boca abajo (cama plana)



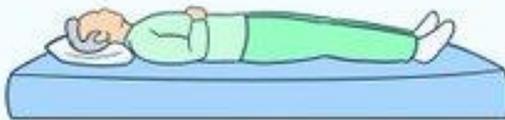
30 minutos a 2 horas acostado sobre el lado derecho (cama plana)



30 minutos a 2 horas sentado (30-60 grados) ajustando la cabeza de la cama



30 minutos a 2 horas acostado sobre el lado izquierdo (cama plana)



30 minutos a 2 horas acostado nuevamente

### Continuar repitiendo el ciclo...

Puede utilizar una almohada en caso de que exista incomodidad



**IMPORTANTE:**  
No realizar si aparece o aumenta la dificultad para respirar de la persona mayor.

\*El **decúbito prono** es la posición del cuerpo humano que se caracteriza por estar boca abajo y la cabeza de lado (es la posición ideal de un paciente) con el cuello en posición neutra. Tiene su origen en el latín, de la palabra **decubitus**, acostado.

### Referencias:

- ICS Guidance for Prone Positioning of the Conscious COVID Patient; 2020.
- Prone position in acute respiratory distress syndrome. Eur Respir J; 2002.
- Effect of prone positioning during mechanical ventilation on mortality [...]. CMAJ; 2014.
- Prone ventilation reduces mortality in patients with acute respiratory [...]. Intensive Care Med; 2010.



VII. El Gobierno de la Ciudad de México, publicó el 2 de abril de 2021, a través de su cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:



Ciudad de México, 2 de abril de 2021

**BOLETÍN 181/2021**

**CONTINÚA CIUDAD DE MÉXICO EN SEMÁFORO NARANJA SIN BAJAR LA GUARDIA**

- Avanza vacunación contra COVID-19 de personas adultas mayores en las Alcaldías Benito Juárez, Cuauhtémoc, Álvaro Obregón, Gustavo A. Madero e Iztapalapa

El Gobierno capitalino informa que la próxima semana se mantiene el SEMÁFORO EPIDEMIOLÓGICO COLOR NARANJA SIN BAJAR LA GUARDIA EN LA CIUDAD DE MÉXICO, bajo las mismas reglas y medidas sanitarias para las actividades hasta el momento.

Tal como se anunció la semana pasada, en el marco del programa “Reactivar sin arriesgar”, a partir del lunes 5 de abril, se reanudan las actividades de auto conciertos. En los cuales deberá evitarse el contacto entre grupos de personas de diferentes autos y los asistentes deberán usar cubrebocas todo el tiempo que se encuentren fuera del vehículo.

Cabe señalar que todas las actividades permitidas durante el Semáforo Naranja sin Bajar la Guardia deben cumplir estrictamente las medidas sanitarias establecidas y los lineamientos que le corresponden a cada una publicados en <http://medidassanitarias.cdmx.gob.mx>.

Respecto a los avances en el Plan Nacional de Vacunación en la Ciudad de México, se han aplicado en total un millón 350 mil 429 vacunas contra COVID-19: un millón 64 mil 726 dosis a personas adultos mayores y 285 mil 703 a personal de salud.

De las 285 mil 703 inmunizaciones a trabajadores de la salud de primera línea contra COVID-19, 160 mil 915 cuentan con primera dosis y 124 mil 788 con segunda dosis (78 por ciento).

De un total de 1.65 millones de personas de 60 años y más, a la fecha, se han inoculado a 891 mil 13 adultos mayores con su primera dosis (55 por ciento) y se estima que, al completar la jornada en las Alcaldías Iztapalapa, Gustavo A. Madero, Benito Juárez, Álvaro Obregón y Cuauhtémoc, se llegará a 1.65 millones de inmunizaciones (100 por ciento). Mientras que 173 mil 713 (11 por ciento) adultos mayores ya cuentan con su segunda dosis.

Se recuerda a la población capitalina que el Plan Nacional de Vacunación contra COVID-19 continúa en los próximos días conforme al siguiente calendario:

En las Alcaldías Iztapalapa y Gustavo A. Madero se efectúa mediante una cita (previo registro en <https://mivacuna.salud.gob.mx> o en Locatel 55-5658-1111); se asigna en un mensaje de texto SMS el nombre, sede, día y hora de inoculación conforme a la letra inicial del primer



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



JUNTA DE  
ASISTENCIA PRIVADA



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

COORDINACIÓN GENERAL DE COMUNICACIÓN CIUDADANA



MÉXICO TENOCHTITLAN  
SIETE SIGLOS DE HISTORIA

apellido y el siguiente calendario: **A, B y C**, 2 de abril; **D, E, F y G**, 3 de abril; **H, I, J, K, L y M**, 4 de abril; **N, Ñ, O, P, Q y R**, 5 de abril; **S, T, U, V, W, X, Y, Z, sin apellido paterno, rezagos y faltantes**, 6 de abril. Posterior a su vacunación recibirán una cita para la aplicación de la segunda dosis. La jornada se realiza en estas sedes:

**Iztapalapa:** Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa: Sede de Servicios de Transportes Eléctricos, Telecomunicaciones de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza UNAM Campus I, Deportivo Santa Cruz Meyehualco, Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos no. 7 Cuauhtémoc IPN (vocacional 7), Unidad Habitacional Militar El Vergel y Palacio de los Deportes (pabellones).

**Gustavo A. Madero:** Deportivo Hermanos Galeana, Ciudad Deportiva Carmen Serdán, Escuela Nacional Preparatoria no. 9 “Pedro de Alba” UNAM, Escuela Nacional de Ciencias Biológicas Unidad Zacatenco IPN, Centro Cultural Jaime Torres Bodet Zacatenco, Escuela Secundaria Diurna no. 85 “República de Francia” y Arena Ciudad de México.

En tanto que, en Álvaro Obregón, Benito Juárez y Cuauhtémoc hoy y mañana continuará la vacunación mediante una cita (previo registro en <https://mivacuna.salud.gob.mx> o en Locatel 55-5658-1111); se asigna en un mensaje de texto SMS el nombre, sede, día y hora de inoculación conforme a la letra inicial del primer apellido: **N, Ñ, O, P, Q, R**, 2 de abril; **S, T, U, V, W, X, Y, Z, rezagos y faltantes**, 3 de abril. Posterior a la inoculación recibirán una cita para la aplicación de la segunda dosis. La jornada se realiza en estas sedes:

**Álvaro Obregón:** Estadio Olímpico Universitario, Deportivo Plateros, Expo Santa Fe México y Universidad de la Policía de la Ciudad de México.

**Benito Juárez:** Pepsi Center World Trade Center, Alberca Olímpica Francisco Márquez y Centro Universitario México.

Cuauhtémoc: Universidad Lasalle, Biblioteca Vasconcelos y Escuela Primaria “Benito Juárez”.

Sobre el comportamiento de la pandemia en la Ciudad de México de acuerdo con los distintos indicadores se informa que se tiene un registro total de un millón 215 mil 998 usuarios acumulados del sistema de mensajes de texto SMS (“covid19” al 51515) y en la última semana se contabilizaron 422; se tiene un acumulado de 122 mil 400 usuarios sospechosos con síntomas leves y en la última semana se registraron 78. Asimismo, disminuyó el número de atenciones en el número de emergencias 911 con 77, despachos de ambulancia 45 y traslados de ambulancia 15.



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



JUNTA DE  
ASISTENCIA PRIVADA



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

COORDINACIÓN GENERAL DE COMUNICACIÓN CIUDADANA



MÉXICO TENOCHTITLAN  
SIETE SIGLOS DE HISTORIA

En los hospitales COVID-19 de la Ciudad de México se mantiene la disminución de hospitalizaciones, con un total de 2 mil 907 personas hospitalizadas -el viernes 26 de marzo había 3 mil 137 hospitalizados, lo que representa una reducción de 230 personas-, mil 965 sin intubación y 942 con intubación. En los hospitales públicos capitalinos se tiene una ocupación total de 281 personas: 173 camas generales y 108 camas para intubación.

En la Zona Metropolitana del Valle de México (ZMVM) se tiene un total de 3 mil 860 personas hospitalizadas -el viernes 26 de marzo había 4 mil 182 hospitalizados, lo que representa una reducción de 322 personas, 2 mil 698 sin intubación y mil 162 con intubación.

La residencia de las personas hospitalizadas por COVID-19 reportada por el Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Enfermedades Respiratorias (SISVER) que corresponde a febrero es la siguiente: 73.6 por ciento a habitantes de la capital, 22.4 por ciento al Estado de México y 4 por ciento a otros estados.

Se registraron mil 639 ingresos hospitalarios en la Ciudad de México, 168 personas menos que la semana previa -y 2 mil 257 ingresos hospitalarios en la ZMVM 272 personas menos que la semana previa-.

En la última semana en la Ciudad de México han aplicado cerca de 70 mil 802 pruebas diarias COVID-19 de antígenos y PCR (siglas en inglés de Reacción en Cadena de la Polimerasa). En la estrategia conjunta con la iniciativa privada se han aplicado un total de 29 mil 168 pruebas para detectar la enfermedad (7 mil 733 en farmacias y 21 mil 435 en plazas comerciales) que han arrojado 2 mil 260 casos positivos (662 en farmacias y mil 598 en plazas comerciales), lo que representa una positividad es de 7.7 por ciento.

En la capital del país se han identificado en la última semana 7 mil 754 casos positivos en Quioscos y Centros de Salud y se tiene un total del 11 por ciento de positividad de pruebas COVID-19.

Se recuerda a la población que puede realizarse la prueba gratuita de COVID-19 en 40 Macro Quioscos, 117 Centros de Salud, 33 farmacias y 11 plazas comerciales, los cuales se pueden ubicar tanto en mensaje de texto SMS con la palabra "prueba" o "covid19" al número 51515 y en la página <https://test.covid19.cdmx.gob.mx>. La operación de estos lugares de toma de muestra en kioscos se reanudará el domingo 4 de abril de 2021, por lo que permanecerán sin operaciones durante los días 1, 2 y 3 de abril por descanso de semana santa.

El Gobierno capitalino recomienda a la población mantener las siguientes medidas sanitarias en periodo vacacional:



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



JUNTA DE  
ASISTENCIA PRIVADA



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

COORDINACIÓN GENERAL DE COMUNICACIÓN CIUDADANA



MÉXICO TENOCHTITLAN  
SIETE SIGLOS DE HISTORIA

1. Usar siempre cubrebocas, mantén sana distancia y lavado de manos.
2. Procurar espacios abiertos y ventilados.
3. Evitar espacios cerrados y concurridos como antros y bares.
4. Convivir sólo con personas de tu círculo cercano, evita reuniones con amigos y familiares.
5. Al menor síntoma aislarse y hacerse una prueba.

-ooOoo-

VIII. La **Secretaría de Salud de la Ciudad de México**, publicó el 2 de abril de 2021, a través de su cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

La #CDMX permanece una semana más en #SemáforoNaranja Sin Bajar La Guardia.

Se insta a mantener todas las medidas sanitarias para evitar la propagación del Covid-19; la pandemia continúa.

Revisa más información del Semáforo naranja: <https://bit.ly/2PxioEj>

#CDMXSinBajarLaGuardia



**Esta Semana Santa **recuerda** que**

# **El Covid-19 NO toma vacaciones**

**Por eso es importante seguir estas 6 recomendaciones:**

-  **No hagas fiestas ni reuniones familiares**
-  **No dejes de usar cubrebocas**
-  **No asistas a lugares cerrados o con poca ventilación**
-  **Si tienes síntomas o has estado cerca de algún caso positivo, hazte la prueba en uno de los quioscos, es gratuita.**
-  **Mantén siempre sana distancia**
-  **Lávate las manos de forma continua**

Consulta las ubicaciones de los quioscos en [test.covid19.cdmx.gob.mx](https://test.covid19.cdmx.gob.mx)

  GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS / NUESTRA CASA

IX. El Instituto Mexicano del Seguro Social, publicó el 2 de abril de 2021, a través de su cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

Romper el distanciamiento físico aumenta el riesgo de nuevos contagios por #COVID19. #QuédateEncasa y mantén las medidas de higiene y #SanaDistancia.

#NoTeSubasALaTerceraOla #SemanaSegura



## APRENDAMOS DEL PASADO, ROMPER EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO PROVOCA NUEVOS CONTAGIOS

**CUIDADOS EN CASA**

- Lavado y desinfectado de manos constante.
- Realiza estornudo o tosido de etiqueta.
- Mantén la sana distancia.
- Evita tocarte la cara.
- Limpia y desinfecta objetos frecuentemente.
- Usa cubrebocas correctamente.
- Favorece la ventilación natural en la medida de lo posible.
- Mantente informado(a) a través de fuentes confiables.
- Si presentas síntomas, aíslate. Ante síntomas graves como dificultad para respirar y/o dolor de pecho acude a tu unidad médica.
- Si vives con una enfermedad crónica y tienes síntomas de COVID-19, acude a tu unidad médica.
- No recibas visitas.
- Realiza actividades sólo con tu familia nuclear.

1.5M

Para mayor información acerca del COVID-19 entra a: [www.gob.mx/coronavirus](http://www.gob.mx/coronavirus)

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

[imss.gob.mx](http://imss.gob.mx)

X. El **Instituto Nacional de Geriátría INGER**, publicó el 4 de abril de 2021 a través de cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

El ejercicio puede ser muy útil para la readaptación y recuperación después de tener COVID-19, especialmente para las personas mayores.

Aquí te compartimos algunos [https://bit.ly/EjerciciosReadaptacion-COVID-19\\_INGER](https://bit.ly/EjerciciosReadaptacion-COVID-19_INGER)

#INGERcontigo



Te invitamos a descargar y compartir nuestra guía:

## Ejercicios para la readaptación a las actividades de la vida diaria

### para personas mayores en recuperación de COVID-19



Más información sobre prevención y cuidados para personas mayores:

[www.geriatria.salud.gob.mx](http://www.geriatria.salud.gob.mx)





## CONSIDERACIONES GENERALES

Esta crisis 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 Geriátría, y el Instituto Nacional de las Personas Mayores así como de la Secretaría de Salud.
- Una vez identificando 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 55 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 página <http://www.jap.cdmx.gob.mx/>, así como, en el correo [atencion@jap.org.mx](mailto:atencion@jap.org.mx) y en el teléfono 55 5279 7270.

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



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Gobierno de la Ciudad de México [@GobCDMX]. (29 de marzo, 2021). El uso adecuado del cubrebocas disminuye contagios. Twitter.  
<https://twitter.com/GobCDMX/status/1376730902462558209>
2. Gobierno de la Ciudad de México [@GobCDMX]. (30 de marzo, 2021). Pruebas gratuitas COVID-19. Twitter.  
<https://twitter.com/GobCDMX/status/1377093294618943489>
3. Gobierno de la Ciudad de México [@GobCDMX]. (31 de marzo, 2021). 5 puntos de recarga gratuitos de oxígeno de uso médico. Twitter.  
<https://twitter.com/GobCDMX/status/1377365083647438849>
4. Secretaría de Salud. Sobreviviendo a la COVID-19 en México. El remedio olvidado. (31 de marzo, 2021). [Archivo en PDF]. Recuperado de  
[https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/03/SobreviviendoCOVID19\\_Mexico.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/03/SobreviviendoCOVID19_Mexico.pdf)
5. Agencia Digital de Innovación Pública [@LaAgenciaCDMX]. (1 de abril, 2021). Así se contagia el COVID-19. Twitter.  
<https://twitter.com/LaAgenciaCDMX/status/1377656504715730953>
6. Instituto Nacional de Geriátría [@Geriatriamexico]. (2 de abril, 2021). Cambios de posición para personas mayores en recuperación de COVID19. Twitter.  
<https://twitter.com/Geriatriamexico/status/1378089860523819009>
7. Gobierno de la Ciudad de México [@GobCDMX]. (2 de abril, 2021). La Ciudad de México seguirá en semáforo naranja sin bajar la guardia para la próxima semana. Twitter. <https://twitter.com/GobCDMX/status/1378065047604375553>
8. Secretaría de Salud de la Ciudad de México [@SSaludCdMx]. (2 de abril, 2021). La CDMX permanece una semana más en Semáforo Naranja Sin Bajar La Guardia. Twitter.  
<https://twitter.com/SSaludCdMx/status/1378083612554317825>
9. Instituto Mexicano del Seguro Social [@Tu\_IMSS]. (2 de abril, 2021). Romper el distanciamiento físico aumenta el riesgo de nuevos contagios por COVID19. Twitter. [https://twitter.com/Tu\\_IMSS/status/1378059663539847170](https://twitter.com/Tu_IMSS/status/1378059663539847170)
10. Instituto Nacional de Geriátría [@Geriatriamexico]. (4 de abril, 2021). Ejercicios para la readaptación a las actividades de la vida diaria para personas mayores en recuperación de COVID-19. Twitter.  
<https://twitter.com/Geriatriamexico/status/1378884077265289217>