



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

10 de mayo de 2021

NOTA

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



ÍNDICE

	Página
Introducción	3
I. Agencia Digital de Innovación Pública. Página donde se da toda la información disponible sobre las acciones de gobierno con respecto a la pandemia.	3
II. Secretaría de Salud. La vacuna contra COVID19 está lista.	4
III. Instituto Mexicano del Seguro Social. Mantén las medidas de prevención para romper cadenas de contagio.	5
IV. Secretaría de Salud. En México, el uso de cubrebocas continúa siendo barrera útil y medida básica de prevención contra COVID-19.	5
V. Gobierno de la Ciudad de México. Hoy más que nunca vale prevenir.	6
VI. Agencia Digital de Innovación Pública. Pruebas gratuitas de COVID-19.	7
VII. Secretaría de Salud de la Ciudad de México. Lavado de manos contra COVID-19.	8
VIII. Instituto Nacional de Geriátría INGER. Ejercicios respiratorios para personas mayores en recuperación de COVID-19.	9
IX. Secretaría de Salud. ¿Dudas sobre la vacunación contra COVID-19?	9
X. Gobierno de la Ciudad de México. No esperes a sufrir complicaciones.	10
XI. Secretaría de Bienestar del Gobierno de México. Salud mental en las personas adultas mayores ante el COVID19.	12
XII. Gobierno de la Ciudad de México. Programa Nacional de Vacunación COVID-19.	12
XIII. Gobierno de la Ciudad de México. Quincuagésimo Séptimo Aviso por el que se da a conocer el color del Semáforo Epidemiológico de la Ciudad de México, así como las Medidas de Protección a la Salud que deberán observarse derivado de la Emergencia Sanitaria por COVID-19.	13



XIV.	Instituto Nacional de Geriátría INGER. Recomendaciones para prevenir el virus de COVID-19 en personas mayores	16
XV.	Gobierno de la Ciudad de México. Continuación del Programa Nacional de Vacunación COVID-19 para personas de 50 a 59 años.	17
XVI.	Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. México Solidario con las Personas Mayores.	18
XVII.	Instituto Mexicano del Seguro Social. IMSS brinda rehabilitación a pacientes post COVID-19 que desarrollan trastornos de respiración, voz o deglución.	19
	Consideraciones Generales	21
	Referencias Bibliográficas	22

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. La Agencia Digital de Innovación Pública, informó el 3 de mayo de 2021, a través de su cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

No olvides que a través de la página <http://covid19.cdmx.gob.mx> te damos toda la información disponible sobre las acciones de gobierno con respecto a la pandemia.

¡Visítala!



Colonias del programa territorial para detección y aislamiento de casos positivos.



Seguimiento de COVID-19
En la CDMX, actualización 12 de Octubre del 2020 a las 11:00 am

- 37% Ocupación hospitalaria
- 1,920 Número de camas generales ocupadas
- 687 Número de camas ocupadas con ventilador
- 21% Positividad
- 7,282 Casos Activos
- 317,244 Pruebas (última semana)

Si tienes algún síntoma comunícate a:
Reserva un transporte vital sin costo al número 51519 con tu prueba COVID-19 | El Símbolo | **locatel**

Reglas básicas para el cuidado de todas y todos

COVID-19 CDMX
 Consulta toda la información al respecto de la pandemia COVID-19 y todos los trabajos y acciones que está llevando el gobierno de la CDMX para combatirla
covid19.cdmx.gob.mx

II. La Secretaría de Salud, publicó el 3 de mayo de 2021, a través de su cuenta

¡La #Vacuna contra #COVID19 está lista!

Cuando sea tu momento, vacúnate. Es segura, eficaz y gratuita.

La mejor vacuna es cuidarnos mutuamente.

Conoce más en <https://coronavirus.gob.mx>

#MeCuido #PorAmorALaVida

Es segura
Es eficaz
Es gratuita

#MeCuido
#PorAmorALaVida

La vacuna **contra COVID-19** está lista

Por ti, por mí,
por todo México,
¡Vacúnate cuando sea tu momento!

Mantengamos #LavadoDeManos #UsoDeCubre bocas

coronavirus.gob.mx





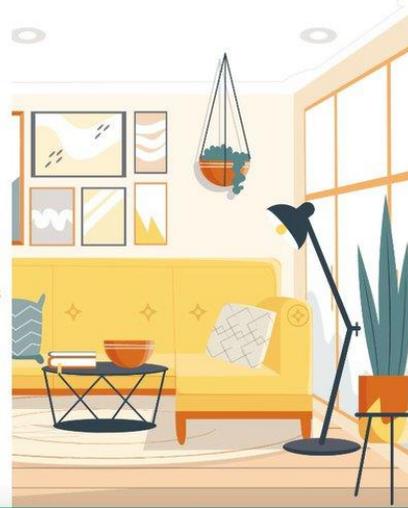
III. El Instituto Mexicano del Seguro Social, publicó el 3 de mayo de 2021, a través de su cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

Mantén las medidas de prevención para romper las cadenas de contagio de #COVID19.

MANTÉN LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA ROMPER CADENAS DE CONTAGIOS

CUIDADOS EN CASA:

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



Para mayor información acerca del COVID-19 entra a: www.gob.mx/coronavirus



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

[gob.mx/imss](https://www.gob.mx/imss)

IV. La Secretaría de Salud a través de su página web publicó el 3 de mayo de 2021 el Comunicado No. 178. **En México, el uso de cubrebocas continúa siendo barrera útil y medida básica de prevención contra COVID-19**, en el que señala lo siguiente:

En México aún no existen condiciones para que las personas que cuentan con esquema completo de vacunación contra el virus SARS-CoV-2 dejen de utilizar cubrebocas como método de barrera para reducir el riesgo de contagio de la COVID-19.

El pasado viernes circuló en redes sociales una nota técnica interna de la Secretaría de Salud para informar a las diferentes autoridades del sector sobre la existencia de recomendaciones emitidas por los Centros de Prevención y Control de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos de América (EEUU). Dicha nota



técnica es la traducción y resumen de las recomendaciones que son de uso exclusivo para la población de dicho país.

Las condiciones sociales, demográficas y de estructura familiar en México, así como de la estrategia de vacunación contra COVID-19, no permiten tomar las recomendaciones de los EEUU, por lo que no son recomendaciones de la Secretaría de Salud para la población mexicana.

La Secretaría de Salud emitirá recomendaciones específicas para la población mexicana a partir del avance de la estrategia operativa de la Política Nacional de Vacunación contra el Virus SARS-CoV-2 para la Prevención de COVID-19 en México y el análisis de la situación epidemiológica, con el fin de proporcionar información certera y confiable.

La Secretaría de Salud recomienda que todas las personas, independiente de su estado de vacunación, continúen usando correctamente el cubrebocas, y siguiendo el ABCDE de la prevención:

Aseo de manos frecuente

Barreras como el uso correcto de cubrebocas;

Cuidar su salud;

Distancia sana;

Espacios ventilados.

V. El Gobierno de la Ciudad de México, publicó el 4 de mayo de 2021, a través de su cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

Las enfermedades crónicas como la diabetes, obesidad o la hipertensión, han sido una de las principales causas de decesos en personas con #COVID19, lo mejor es atenderlas a tiempo.

Acércate a @SaludEnTVida

HOY MÁS QUE NUNCA
VALE PREVENIR

SALUD EN TU VIDA

Si tienes o estás en riesgo de tener obesidad, diabetes o hipertensión y no estás en control médico el Gobierno de la Ciudad de México y el Gobierno de México te apoyan

- Envía un SMS con la palabra "Cuidate" al 51515
- Llama a Locatel 55 5658 1111
- A qué unidad médica te corresponde acudir
- Recordatorios de citas y control médico
- Recomendaciones generales de acuerdo a tu caso

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO | ADIP



VI. La Agencia Digital de Innovación Pública, informó el 5 de mayo de 2021, a través de su cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

El @GobCDMX en colaboración con la iniciativa privada incrementó a 15 centros comerciales en los que se ofrecen pruebas gratuitas de Covid19.

Conoce la ubicación de estos y todos los puntos de toma de pruebas en: <http://test.covid19.cdmx.gob.mx> o envía un sms con la palabra prueba al 51515

PUNTOS DE TOMA DE PRUEBAS GRATUITAS DE COVID19



Punto de toma de prueba	Dirección y horario
	Anillo Perif. 4690, Insurgentes Cuicuilco, Coyoacán, 04500 Ciudad de México, CDMX / HORARIO: 09:00 - 14:00 martes a domingo
	Av. Canal de Tezontle 1512, Dr Alfonso Ortiz Tirado, Iztapalapa, 09020 Ciudad de México, CDMX / HORARIO: 10:00 - 16:00
	Av. Universidad 740, Colina Sta. Cruz Atoyac, Alcaldía Benito Juárez, CP 03310 / HORARIO: 09:00 - 14:00 martes a domingo Constitución de la República 221, Col. Pradera I Sección, Del. Gustavo A. Madero, C.P. 07500 / HORARIO: 09:00 - 14:00 martes a domingo Av. La Ventisca No. 100, Col. Solidaridad Nacional Alcaldía Gustavo A. Madero, C.P. 07268, Mexico / HORARIO: 09:00-14:00 martes a domingo Calle Anfora #71 esq. Eje 1 norte Colonia: Madero Alcaldía: Venustiano Carranza C.P 15360 CDMX / HORARIO: 12:00-16:00 martes a domingo
	Lago Alberto 442. Anahuac 1 Secc. Miguel Hidalgo / HORARIO: 09:00 - 14:00 martes a domingo
	Calz. Vallejo 1090, Sta Cruz de las Salinas, Azcapotzalco, 02300 Ciudad de México, CDMX / HORARIO: 09:00-14:00 martes a domingo
	Vasco de Quiroga 3800, Lomas de Santa Fe, Contadero, Cuajimalpa de Morelos, 05348 Ciudad de México, CDMX / HORARIO: 11:00-16:00 martes a domingo
	Periférico #3278, Col. La Esperanza. Del. Iztapalapa. CDMX CP 09910 / HORARIO: 11:00-16:00 martes a domingo
	Av. Río Churubusco #1072, Col. Nueva Rosita, Alcaldía Iztapalapa, CDMX / HORARIO: 12:00-16:00 martes a domingo
	Canal de Churubusco 1635 Col. Central de Abastos, Iztapalapa / HORARIO: 9:00- 16:00 martes a domingo
	Avenida del Rosario no 901 Azcapotzalco CDMX / HORARIO: 12:00- 16:00 miércoles a domingo Eje 1 norte mosqueta #259 esquina con insurgentes norte Colonia: Buenavista, Delegación: Cuauhtémoc CP 06350 / HORARIO: 09:00- 14:00 martes a domingo
	Guillermo González Camarena #1205 Santa Fe, Álvaro Obregón / HORARIO: 09:00- 14:00 martes a domingo





VII. La Secretaría de Salud de la Ciudad de México, publicó el 5 de mayo de 2021, a través de su cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

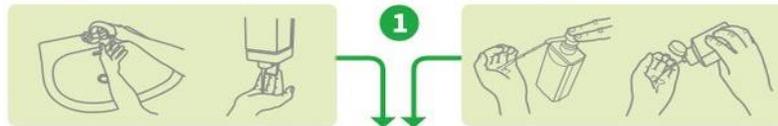
El lavado de manos es una de las medidas sanitarias fundamentales para la prevención de distintas enfermedades como el #COVID19.

Realizar higiene de manos de forma frecuente y correcta, es un hábito que salva vidas.

Día mundial de la higiene de manos

A Lávese con agua y jabón
Duración de todo el procedimiento
40-60 segundos

B Desinfectese con alcohol gel
Duración de todo el procedimiento
40-50 segundos



Mójese con agua y aplique suficiente jabón para cubrir las *principales regiones de las manos

Deposite en la palma de la mano, una dosis de producto suficiente para cubrir todas las *principales regiones de las manos

Cada acción de A y B debe repetirse 10 veces



2 Frote las palmas de las manos entre sí



3 Frote la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



4 Frote las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



5 Frote el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



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



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



A Enjuáguese las manos con agua, use toallas desechables para secarse y cerrar el grifo



B Deje secar sin agitar

*principales regiones de las manos:
palmas, dorso, zonas interdigitales, pulpejos, uñas y pulgar

Basado en información de
Organización Mundial de la Salud





VIII. El Instituto Nacional de Geriátría INGER publicó el 5 de mayo de 2021 a través de su cuenta oficial de Twitter, lo siguiente:

Te compartimos ejercicios respiratorios para personas mayores en recuperación de COVID-19.

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

<https://bit.ly/3qW7ljik>

Te invitamos a descargar y compartir nuestra guía:

Recomendaciones de ejercicios respiratorios para personas mayores en recuperación de COVID-19

Más información sobre prevención y cuidados en personas mayores:
www.geriatria.salud.gob.mx

 **SALUD** SECRETARÍA DE SALUD |  INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRÍA

 geriatria.salud.gob.mx

IX. La Secretaría de Salud, publicó el 6 de mayo de 2021, a través de su cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

¿Tienes dudas sobre la #Vacunación contra #COVID19?

¡Llámanos! Con gusto resolveremos tus preguntas.

55 3684 0370

También encontrarás información en <https://coronavirus.gob.mx/vacunacion-covid/>

#MeCuido #PorAmorALaVida



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



JUNTA DE
ASISTENCIA PRIVADA

¿Tienes dudas sobre la vacunación
contra COVID-19?
Llama al
55 3684 0370
y resuelve tus dudas

#MeCuido #PorAmorALaVida

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

gob.mx/salud

X. El Gobierno de la Ciudad de México, publicó el 6 de mayo de 2021, a través de su cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

La pandemia no he terminado, por eso, si tienes algún síntoma de #COVID19 y además alguna comorbilidad, es muy importante atenderse de forma oportuna Hospital.

Envía un SMS al 51515 con la palabra "covid19" y contesta el cuestionario.



¡NO ESPERES A SUFRIR COMPLICACIONES!

Si tienes alguna comorbilidad + síntomas de COVID-19
¡Atiéndete de inmediato!



Llama a Locatel al 555 658 1111 o envía SMS con la palabra "COVID19" y contesta.



Si estás en riesgo, te canalizaremos a un Hospital COVID disponible.

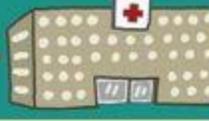
Hospital A Disponible



Hospital B Disponible



Hospital C Disponible



También, puedes asistir personalmente al Módulo Triage más cercano.



Así, evitas síntomas graves de COVID-19.



Recuerda que la atención temprana puede salvar vidas.

#ProtégeteYProtegeALosDemás





XI. La Secretaría de Bienestar del Gobierno de México, publicó el 6 de mayo de 2021, a través de su cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

Reconocer y aceptar las emociones y sentimientos de las #PersonasAdultasMayores ayudan a su integración plena en la vida familiar y comunitaria.

Puedes leer: “Salud mental en las personas adultas mayores ante el COVID19” y brindarles seguridad y bienestar.

<https://bit.ly/3b11JAp>



XII. El Gobierno de la Ciudad de México, publicó el 7 de mayo de 2021, a través de su cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

¿Sabes cuál es la importancia de aplicarse la segunda dosis de la vacuna contra #COVID19?

Al hacerlo completas el cuadro de vacunación y tu sistema obtiene la protección necesaria para luchar contra el virus.

No lo dudes y aplícatela.



PROGRAMA NACIONAL DE VACUNACIÓN COVID 19



¿Una dosis de vacunación
contra COVID
es suficiente para
protegerme del virus?

NO



Recuerda que es de vital
importancia acudir a
aplicarte la segunda dosis
para garantizar la máxima
efectividad de la vacuna.

Si ya tienes tu primera dosis, espera recibir información
para completar el esquema de vacunación.



XIII. La Jefatura de Gobierno publicó el 7 de mayo de 2021, en la versión vespertina de la Gaceta Oficial de la Ciudad de México, el **Quincuagésimo Séptimo Aviso por el que se da a conocer el color del Semáforo Epidemiológico de la Ciudad de México, así como las Medidas de Protección a la Salud que deberán observarse derivado de la Emergencia Sanitaria por COVID-19**, que señala:



PRIMERO. El Comité de Monitoreo de la Ciudad de México, con base en los indicadores epidemiológicos de las autoridades sanitarias de los ámbitos federal y local, principalmente por los índices de ocupación hospitalaria y los casos sospechosos o confirmados de COVID-19 en la Ciudad de México, ha determinado que el color del Semáforo Epidemiológico en la Ciudad de México cambia a **Amarillo**.

SEGUNDO. Los establecimientos mercantiles y actividades que a continuación se mencionan, podrán operar de manera escalonada conforme a lo siguiente:

- a) A partir del lunes 10 de mayo de 2021:
 - I. Las sucursales bancarias podrán brindar servicio al público sin restricción de horario;
 - II. Los establecimientos mercantiles que tienen como giro principal la venta de alimentos preparados podrán tener música viva, grabada o videograbada, con un límite máximo de volumen de 62 dB (A);
 - III. Los establecimientos mercantiles no esenciales que se encuentran operando conforme al color del semáforo epidemiológico, podrán brindar servicio al público con un aforo del 40%;
 - IV. Las salas de cine podrán brindar servicio al público con un aforo del 40% en salas generales y 60% en salas VIP;
 - V. Los establecimientos mercantiles con giro de hospedaje podrán realizar convenciones en interiores, garantizando 9 metros cuadrados por persona y un aforo máximo de 50 personas, con las siguientes medidas específicas:
 - A. Horario de 07:00 a 20:00 horas; y
 - B. Uso obligatorio del Sistema para identificación de contagios en espacios cerrados QR” al ingresar al evento.
- b) A partir del miércoles 12 de mayo de 2021:
 - I. Eventos deportivos con público al aire libre, con un aforo máximo del 25% y las siguientes medidas específicas:
 - a. Venta de boletos únicamente a través de internet;
 - b. Uso obligatorio del Sistema para identificación de contagios en espacios cerrados QR” al ingresar al evento;
 - c. Prohibida la venta y consumo de bebidas alcohólicas en todas sus graduaciones; y
 - d. Únicamente se permitirá asignar asientos juntos a grupos de máximo 4 personas.
 - II. Los establecimientos mercantiles cuyo giro sea el alquiler de líneas de boliches, billares, casinos o parques de diversiones al aire libre podrán brindar servicio al público hasta las 22:00 horas.



TERCERO. Las actividades señaladas en el ordinal SEGUNDO deberán cumplir las medidas específicas de protección a la salud para cada sector, disponibles para su consulta en el enlace electrónico <http://medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx> así como las siguientes:

MEDIDAS GENERALES

- I. Colocación de filtros sanitarios para la detección de síntomas y toma de temperatura al ingreso del personal, proveedores y clientes. No se permitirá la entrada a quienes presenten temperatura mayor a 37.5 °C;
- II. Uso obligatorio de cubrebocas durante toda la permanencia en las instalaciones;
- III. En su caso, uso de ventilación natural. De no ser posible, el sistema de ventilación sólo podrá operar con recirculación de un mínimo de 40 % hacia el exterior. La recirculación del aire al interior está prohibida. El sistema y los filtros deberán desinfectarse y limpiarse constantemente;
- IV. Colocación de dispensadores de gel antibacterial con 70 % del alcohol en la entrada y en espacios de uso común;
- V. Habilitación de sentidos de circulación para la entrada y salida;
- VI. El personal deberá hacer uso de equipo de protección personal (al menos cubrebocas y careta); y
- VII. Desinfectar constantemente las superficies y objetos con las que las personas tengan contacto, así como las demás áreas de uso común.

CUARTO. Los establecimientos mercantiles beneficiarios del programa previsto en los Lineamientos para protección a la salud que deberán cumplir los establecimientos dedicados a la venta de comida elaborada y/o preparada que operen conforme al color del semáforo epidemiológico hacia un regreso seguro a la nueva normalidad en la Ciudad de México, publicados en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el 29 de junio de 2020, tendrán hasta el 31 de mayo de 2021 para realizar su registro y obtener el aviso de colocación de enseres al aire libre de conformidad con el Programa de colocación de enseres e instalaciones en vía pública para establecimientos mercantiles cuyo giro preponderante sea la venta de alimentos preparados, publicado en la Gaceta Oficial el 6 de mayo de 2021, pudiendo continuar operando conforme a las reglas que les aplicaban al momento de su registro en la página de medidas sanitarias. Después de dicha fecha, los establecimientos que decidieron acogerse a los beneficios del nuevo programa, deberán observar las medidas y específicas técnicas previstas en el nuevo “Programa de enseres al aire libre”, así como las especificaciones técnicas disponibles en el enlace electrónico <https://medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx/>



QUINTO. El Instituto de Verificación Administrativa, en coordinación con las demás autoridades competentes de la Ciudad de México, realizará las actividades de supervisión y vigilancia a las actividades que se encuentren operando, a efecto de comprobar el cumplimiento de las medidas sanitarias generales y específicas de protección a la salud establecidas para cada sector.

En caso de que en las visitas de supervisión y vigilancia se constate algún incumplimiento, la autoridad verificadora ordenará la suspensión temporal total o parcial de la actividad hasta por 15 días naturales, sin perjuicio de cualquier otra sanción que corresponda.

XIV. El Instituto Nacional de Geriátría INGER publicó el 7 de mayo de 2021 a través de su cuenta oficial de Twitter, lo siguiente:

¡La emergencia sanitaria aún no termina!

Te compartimos algunas recomendaciones para prevenir el virus de COVID-19 en personas mayores <https://bit.ly/39R8apm>

Documentos e infografías sobre

Prevención de enfermedad por coronavirus 2019

en personas mayores

Descarga disponible en:
www.geriatria.salud.gob.mx

 geriatria.salud.gob.mx



XV. El Gobierno de la Ciudad de México, publicó el 8 de mayo de 2021, a través de su cuenta oficial de Twitter, la siguiente información:

Anunciamos la continuación del Programa Nacional de Vacunación contra #COVID19 para personas de 50 a 59 años. A partir del martes 11 de mayo, se aplicará la primera dosis en la alcaldía Cuauhtémoc.

Consulta tu día, hora y sede <https://vacunacion.cdmx.gob.mx>

PROGRAMA NACIONAL DE VACUNACIÓN CONTRA COVID-19 PARA PERSONAS ADULTAS DE 50 A 59 AÑOS

Cuauhtémoc

Del 11 al 15 de mayo

Letras del apellido paterno	Fechas
A, B, y C	11 de mayo
D, E, F y G	12 de mayo
H, I, J, K, L y M	13 de mayo
N, Ñ, O, P Q y R	14 de mayo
S, T, U, V, W, X, Y, Z y rezagados	15 de mayo

Sede

- Biblioteca Vasconcelos
- Escuela Primaria Benito Juárez

Respetar horario y día de tu cita
Si no sabes cuándo y dónde es tu cita consulta <https://vacunacion.cdmx.gob.mx/>



No olvides llevar:

Identificación

CURP

Cartilla de vacunación (en caso de tenerla)

Registro prellenado de la página <http://mivacuna.salud.gob.mx>



Las personas adultas mayores de más de 60 años que no se han vacunado pueden llamar a @locatel_mx para agendar cita.

¿Cómo me preparo para recibir la Primera Dosis de la Vacuna contra COVID-19?

CUAUHTÉMOC

1 Dosis 1^{ra}

Personas de 50 a 59 años

- Imprime el comprobante de mivacuna.salud.gob.mx y llena los datos personales
- Llega 15 minutos antes de tu cita
- Acude con tu identificación o acta de nacimiento
- Lleva CURP
- Si tienes Cartilla de Vacunación llévala



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO | COVID-19

XVI. El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores INAPAM publicó el 9 de mayo de 2021 a través de su cuenta oficial de Twitter, lo siguiente:

Un sencillo gesto puede hacer más llevadera la pandemia para ti y para las Personas Mayores.

#MéxicoSolidario



Hoy más que nunca es tiempo de fortalecer las relaciones intergeneracionales.

Las personas mayores de tu comunidad te necesitan, muestra
tu solidaridad con sencillas acciones a distancia como:



Monitorear
que se
encuentren bien.

Un sencillo gesto puede hacer
más llevadera la pandemia
para ti y para las personas
mayores.

#MéxicoSolidario



BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

XVII. El Instituto Mexicano del Seguro Social, publicó el 9 de mayo de 2021, a través de su página web el **Comunicado No. 191/2021 IMSS brinda rehabilitación a pacientes post COVID-19 que desarrollan trastornos de respiración, voz o deglución**, en donde señala lo siguiente:

- Personas que fueron intubadas pueden desarrollar diversas complicaciones como parálisis de cuerdas vocales, infecciones o lesiones tumorales.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) brinda rehabilitación a pacientes que fueron intubados a causa de la COVID-19 y que desarrollaron trastornos respiratorios, de la voz o para deglutir los alimentos. Otras complicaciones relacionadas con la intubación orotraqueal son parálisis de cuerdas vocales, infecciones en la garganta y formación de lesiones tumorales, por la presencia del tubo, como los granulomas.



Durante una sesión en vivo transmitida por las redes sociales del IMSS, la doctora María del Carmen Rojas Sosa, Coordinadora de Programas Médicos de la División de Unidades de Rehabilitación, señaló que las personas recuperadas de la COVID-19 pero que presentan secuelas como dificultad leve al respirar o para hablar fuerte, ronquera o incluso para comer, no deben pensar que se quitan solas o que no tienen tratamiento; por lo que deben solicitar atención médica para su valoración y determinar si es candidato para recibir terapia foniátrica.

Destacó que los problemas de la voz y la deglución son más comunes en pacientes que fueron hospitalizados por la enfermedad respiratoria, aunque se pueden presentar en quienes sobrellevaron la COVID-19 en casa, por lo que también podrían requerir de terapia para sanar.

En cualquiera de los dos casos, cuando se presenta esta sintomatología, recomendó acudir con el médico para recibir un diagnóstico preciso mediante evaluación clínica y con apoyo de estudios como la laringofaringoscopia o nasolaringofibroscopia, a fin de determinar el tipo de lesión y recibir tratamiento individualizado, lo que permite que la rehabilitación brinde los mejores resultados en la voz, la deglución e incluso en la calidad de la respiración.

La doctora Rojas Sosa agregó que cuando el paciente no fue intubado, los problemas de la voz y deglución no son muy reconocidos como una secuela de la COVID-19; sin embargo, se pueden presentar por un daño a los nervios que coordinan el movimiento de la laringe. Entonces, si un paciente respira o habla mientras come, el alimento podría ir a la laringe y sufrir sensación de ahogamiento y tos; o cuando llega hasta el pulmón de manera repetida, puede desarrollar neumonía.

Por su parte, el Licenciado Oscar David Jiménez Chávez, fonoaudiólogo adscrito a la Unidad de Medicina Física y Rehabilitación Centro, destacó que si bien el tiempo de terapia y rehabilitación es variable, puede transcurrir meses y hasta un año para que un paciente mejore, lo cual se relaciona con la severidad de la enfermedad respiratoria.

El especialista brindó diversos ejercicios ante trastornos de la voz o deglución que se pueden realizar en casa, en tanto la persona acude con el médico especialista en Rehabilitación o Foniatría.

Los ejercicios pueden consultarse en la liga <https://www.facebook.com/IMSSmx/videos/802869847317856> a partir del minuto 30 con 25 segundos.



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 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 y siga sus indicaciones.

Estamos a sus órdenes en la página www.jap.cdmx.gob.mx, así como, en el correo atencion@jap.cdmx.gob.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. Agencia Digital de Innovación Pública [@LaAgenciaCDMX]. (3 de mayo, 2021). Página donde se da toda la información disponible sobre las acciones de gobierno con respecto a la pandemia. Twitter.
<https://twitter.com/LaAgenciaCDMX/status/1389406657780850688>
2. Secretaría de Salud. [@SSalud_mx]. (3 de mayo, 2021). La vacuna contra COVID19 está lista. Twitter.
https://twitter.com/SSalud_mx/status/1389588124783763458
3. Instituto Mexicano del Seguro Social [@Tu_IMSS]. (3 de mayo, 2021). Mantén las medidas de prevención para romper cadenas de contagio. Twitter.
https://twitter.com/Tu_IMSS/status/1389267735658565637
4. Secretaría de Salud (2021). 3 de mayo de 2021. Comunicado No. 178. En México, el uso de cubrebocas continúa siendo barrera útil y medida básica de prevención contra COVID-19. Recuperado de
<https://www.gob.mx/salud/prensa/178-en-mexico-el-uso-de-cubrebocas-continua-siendo-barrera-util-y-medida-basica-de-prevencion-contra-covid-19?idiom=es>
5. Gobierno de la Ciudad de México [@GobCDMX]. (4 de mayo, 2021). Hoy más que nunca vale prevenir. Twitter.
<https://twitter.com/GobCDMX/status/1389761770156224512>
6. Agencia Digital de Innovación Pública [@LaAgenciaCDMX]. (5 de mayo, 2021). Pruebas gratuitas de COVID-19. Twitter.
<https://twitter.com/LaAgenciaCDMX/status/1390075413674799107>
7. Secretaría de Salud de la Ciudad de México [@SSaludCdMx]. (5 de mayo, 2021). Lavado de manos contra el COVID-19. Twitter.
<https://twitter.com/SSaludCdMx/status/1390044702225965068>
8. Instituto Nacional de Geriátrica [@GeriatrIAMexico]. (5 de mayo, 2021). Ejercicios respiratorios para personas mayores en recuperación de COVID-19. Twitter. <https://twitter.com/GeriatrIAMexico/status/1389988263897845765>
9. Secretaría de Salud [@SSalud_mx]. (6 de mayo, 2021). ¿Dudas sobre la vacunación contra COVID-19? Twitter.
https://twitter.com/SSalud_mx/status/1390267599443931140



10. Gobierno de la Ciudad de México [@GobCDMX]. (6 de mayo, 2021). No esperes a sufrir complicaciones. Twitter.
<https://twitter.com/GobCDMX/status/1390486544625065985>
11. Secretaría de Bienestar del Gobierno de México [@bienestarmx]. (6 de mayo, 2021). Salud mental en las personas adultas mayores ante el COVID19. Twitter. <https://twitter.com/bienestarmx/status/1390411548137562117>
12. Gobierno de la Ciudad de México [@GobCDMX]. (7 de mayo, 2021). Programa Nacional de Vacunación COVID-19. Twitter.
<https://twitter.com/GobCDMX/status/1390682844494630915>
13. Jefatura de Gobierno (2021). Quincuagésimo Séptimo Aviso por el que se da a conocer el color del Semáforo Epidemiológico de la Ciudad de México, así como las Medidas de Protección a la Salud que deberán observarse derivado de la Emergencia Sanitaria por COVID-19. Publicado el 7 de mayo de 2021 en la versión vespertina de la Gaceta Oficial de la Ciudad de México. Recuperado de
https://data.consejeria.cdmx.gob.mx/portal_old/uploads/gacetas/a517edbabb7cf1221c9014fb878ba71.pdf
14. Instituto Nacional de Geriátría [@GeriatrIAMexico]. (7 de mayo, 2021). recomendaciones para prevenir el virus de COVID-19 en personas mayores. Twitter. <https://twitter.com/GeriatrIAMexico/status/1390667744186494981>
15. Gobierno de la Ciudad de México [@GobCDMX]. (8 de mayo, 2021). Continuación del Programa Nacional de Vacunación COVID-19 para personas de 50 a 59 años. Twitter.
<https://twitter.com/GobCDMX/status/1391085680542068737>
16. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores [@INAPAM]. (9 de mayo, 2021). México Solidario con las personas mayores. Twitter.
<https://twitter.com/INAPAM/status/1391410882694062081>
17. Instituto Mexicano del Seguro Social. 9 de mayo de 2021. Comunicado No. 191/2021 IMSS brinda rehabilitación a pacientes post COVID-19 que desarrollan trastornos de respiración, voz o deglución. Recuperado de
<http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202105/191>