



MINISTERIO DE SALUD



Ord. B1 N° 1055

Ant.: No hay

Mat.: Envía Guía Práctica para el autocuidado de la salud en personas mayores

Santiago, - 2 ABR 2020

De : SUBSECRETARIA DE SALUD PÚBLICA

A : SEGÚN DISTRIBUCIÓN

En el marco de la Pandemia por brote del nuevo Coronavirus COVID- 19, declarada por la Organización Mundial de la Salud, y en el contexto de la Alerta Sanitaria declarada a través de Decreto N°4 de 2020 del Ministerio de Salud, se envía una "Guía Práctica Para el Autocuidado de la Salud en Personas Mayores".

Se sugiere que en base a esta guía cada establecimiento elabore su protocolo interno según sus características propias.

Saluda atentamente,



DRA. PAULA DAZA NARBONA
SUBSECRETARIA DE SALUD PÚBLICA

Distribución:

- SENAMA
- Secretarías Regionales Ministeriales de Salud
- Gabinete Subsecretaría de Salud Pública
- División de Prevención y control de enfermedades
- Oficina de Partes

GUÍA PRÁCTICA PARA EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN PERSONAS MAYORES

2020

SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

DIVISIÓN DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES | DEPARTAMENTO DE CICLO VITAL | DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL



Documento elaborado por el **Departamento de Ciclo Vital de la División de Prevención y Control de Enfermedades** en conjunto con **Departamento de Salud Mental**.

Subsecretaría de Salud Pública. Ministerio de Salud. 24 de marzo de 2020.

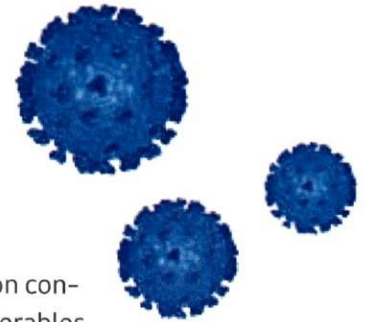
Prohibida su reproducción total o parcial.

Documento sujeto a evaluación y actualización constante según aparición de nueva evidencia científica.

I. ¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

La enfermedad conocida actualmente como coronavirus 2019 (COVID-19) es una infección respiratoria producida por el virus SARS (siglas en inglés de Síndrome Agudo Respiratorio Severo) coronavirus 2 que se puede propagar de persona a persona.

Al igual que con otras enfermedades respiratorias, las personas mayores y personas con condiciones médicas preexistentes, requieren de monitoreo activo ya que pueden ser vulnerables a enfermarse más severamente con el virus.



¿Por qué tenemos que estar dentro de nuestras casas?

- La enfermedad conocida actualmente como Coronavirus (COVID-19) es una infección respiratoria que se puede propagar de persona a persona.
- Al igual que con otras enfermedades respiratorias, las personas mayores y personas con condiciones médicas preexistentes, requieren de seguimiento activo, pues pueden llegar a tener complicaciones derivadas del virus.
- Sin embargo, las personas de otros grupos de edades también pueden desarrollar cuadros severos, y pueden ser portadores y transmisores del virus, permitiendo que llegue a las personas mayores.
- El aislamiento, es una medida que permite reducir drásticamente el contacto entre personas y así la cantidad de contagiados.

¿Por qué se pide que las personas mayores de 80 años se mantengan en casa?

En el discurso del domingo 22 de marzo 2020, el Presidente de la República, Sebastián Piñera anunció: "Proteger la salud y la vida de todos, y muy especialmente la de nuestros adultos mayores que son los que experimentan los mayores riesgos, es mi primera prioridad y mi primera ocupación como Presidente de la República, y también la de todo nuestro Gobierno."

"Por estas razones, y para proteger sus vidas, hemos decidido que todos los adultos mayores de 80 años, deberán permanecer en sus casas donde tendrán los cuidados que necesitan. Protegeremos siempre la sa-

lud y la vida de todos los chilenos, pero muy especialmente la de los más vulnerables. Esa es y será siempre nuestra primera prioridad”.

La medida comenzó a regir desde las 08:00 horas del 24 de Marzo 2020, y será aplicada en un plazo indefinido, hasta que las condiciones epidemiológicas permitan su suspensión.

¿POR QUÉ ESTE GRUPO DE LA POBLACIÓN EXPERIMENTA MAYORES RIESGOS AL CONTRAER COVID-19?

Durante el proceso de envejecimiento se producen cambios normales asociados a la edad que conducen a un progresivo riesgo de pérdida de la autonomía. Una persona frágil es aquella que ve afectada su autonomía por factores físicos, ambientales, psicológicos, sociales y/o económicos.

Actualmente no existe un patrón de referencia que defina de forma única la fragilidad, debido a la multidimensionalidad de los factores, sin embargo, cualquiera sea la definición o criterio, se explica por una menor reserva de la capacidad fisiológica del cuerpo, siendo la edad avanzada (mayores de 75-80 años) uno de los factores asociados a esta pérdida (1).



Según el censo 2017, la población de personas mayores en Chile, de 65 años y más, asciende a 2.003.256, correspondiendo a un 11,4% de la población total. En el caso de la población de 80 años y más (Tabla N°1), esta representa un 23,5% de la población total de personas mayores de 65 años y más en nuestro país (2).

A la pérdida de la reserva fisiológica en este grupo, se suma una alta presencia de enfermedades crónicas lo que genera una mayor vulnerabilidad y menor capacidad de sobreponerse ante un contagio de Coronavirus.

Los datos más recientemente publicados, muestran que, en Italia, a partir de los 70 años aumenta mucho más la tasa de mortalidad en pacientes contagiados por COVID - 19, tasa que prácticamente se duplica para los mayores de 80 años. (3)

Tabla 1. Distribución de personas mayores en Chile, por rango etario y sexo (2017)

Rango Etario	Población			Porcentaje (%)		
	Total (A)	Hombres (B)	Mujeres (C)	Total (A/2.003.256)	Hombres (B/A)	Mujeres (C/A)
65 a 69 años	653.002	303.259	349.743	32,6%	46,4%	53,6%
70 a 74 años	515.909	232.909	283.000	25,8%	45,1%	54,9%
75 a 79 años	363.589	155.526	208.063	18,1%	42,8%	57,2%
80 años y más	470.756	172.281	298.475	23,5%	36,6%	63,4%
Total	2.003.256	863.975	1.139.281	100,0%	43,1%	56,9%

Fuente: Elaboración propia en base a (2).

¿CÓMO PUEDO CUIDAR MI SALUD?

La palabra principal es **AUTOCUIDADO**, esto se refiere a la necesidad de mantener sus tratamientos médicos, tener una alimentación saludable, realizar actividad física, evitar lo que sabemos nos hace mal e incentivar la rutina y las emociones positivas.

PARTAMOS POR SUS TRATAMIENTOS MÉDICOS

1. Mantenga sus recetas y diagnósticos a mano
2. Cuénteles a algún familiar o vecino, por teléfono, si tiene requerimientos de salud que su entorno debiera saber
3. NO se automedique
4. Tome sus medicamentos en los horarios establecidos
5. Si se da cuenta que le quedan pocos medicamentos, puede pedir ayuda a un familiar o contactos cercanos para la compra de estos
6. Evite el consumo de alcohol



SIGAMOS CON ALGO FUNDAMENTAL PARA CUIDARSE EN PERÍODOS DE AISLAMIENTO: LA RUTINA

Para que su cerebro sea capaz de procesar lo que está ocurriendo, en el contexto e incertidumbre por la duración del aislamiento, es que se hace necesaria una rutina. La rutina es algo que divide en partes el día y genera un orden establecido.

Algunas recomendaciones son:

1. Intente despertarse y dormirse todos los días a la misma hora
2. En la medida de lo posible expóngase a luz solar, puede ser cerca de una ventana o si tiene jardín, pase momentos del día ahí.
3. Todos los días levántese, y vístase. Esto servirá para que sienta que su día tiene un inicio y término
4. Evite quedarse en pijama todo el día
5. En su rutina incluya actividad física. Por ejemplo en la mañana pararse y levantarse de una silla 20 veces, luego caminar por la casa a paso rápido y hacer ejercicios de estiramiento. También puede utilizar para ejercicios de brazos paquetes de arroz, o legumbres. Otra idea es caminar por una línea establecida con una lana o bufanda para entrenar su equilibrio. La actividad física genera endorfinas, las cuales harán que se sienta mejor anímicamente
6. Incluya horarios establecidos para medicamentos
7. Respete los horarios de alimentación
8. En su rutina incluya desafíos mentales, como crucigramas, sudokus, puzzles.
9. Infórmese solo por medios oficiales y ojalá solo 2 veces al día. Puede ser noticias en la mañana y en la noche.
10. Dentro de su rutina incluya la comunicación con personas cercanas, mediante teléfono o mensajería instantánea
11. Acérquese a la espiritualidad, tenga un horario durante el día en el cual agradezca por pequeños momentos. Nacimiento de una flor, comida agradable, llamado de un ser querido, música agradable, etc..
12. Antes de dormir realice ejercicios de respiración profunda y con los ojos cerrados puede visualizar lugares bonitos que le generen una sensación agradable



EJEMPLO DE RUTINAS DE EJERCICIOS

EJERCICIO N°1

- Siéntese en una silla, con el talón apoyado suba y baje su pie hasta topar el suelo. Cada vez que esté con el talón apoyado, mantenga 10 segundos, realice este ejercicio 6 veces.
- Respire 30 segundos entre cada serie y complete un total de 3 series.



INICIO:

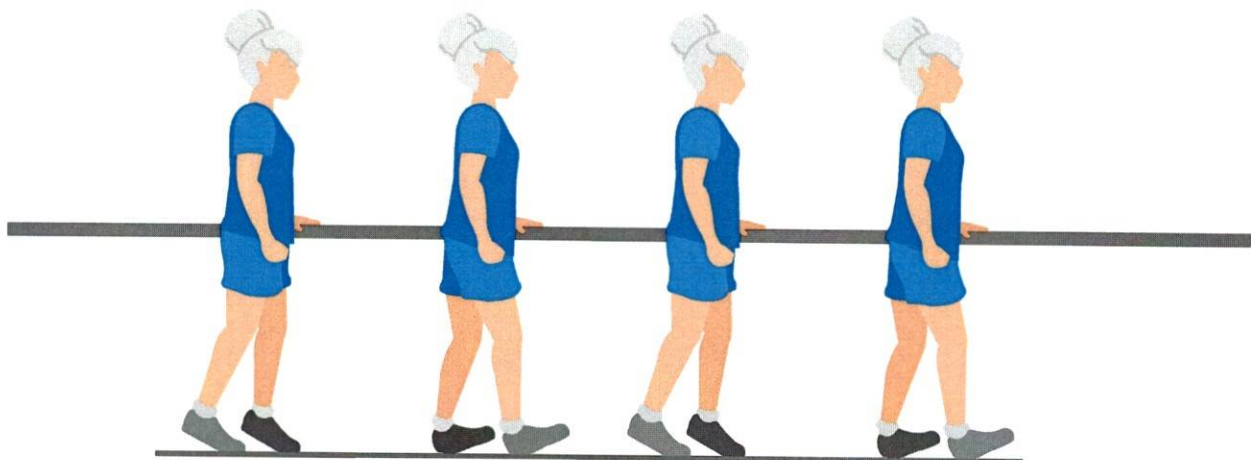
- Mantenga la posición de puntillas contando hasta 10; a continuación, cuente de nuevo hasta 10, ahora manteniéndose con los talones.
- Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- Repita la serie de nuevo.

EJERCICIO N°2

- Sitúese de pie apoyando al lado de una mesa o barandilla. Camine apoyando su peso solamente en las puntas de los pies. Haga una pausa y reinicie la marcha, pero ahora apoyándose en los talones.

INICIO:

- Camine de puntillas contando hasta 10. Párese y camine ahora con los talones contando hasta 10.
- Realice un descanso no inferior a 1 minuto y no mayor a 3 minutos.



Fuente imágenes: programa multicomponente de ejercicio físico para la prevención de la fragilidad y el riesgo de caídas. Mikel Izquierdo, España.

CONTINUEMOS CON: ¿CÓMO MANTENER UNA ADECUADA NUTRICIÓN?

Es probable que tenga menos acceso a variedad de alimentos, más eso no quiere decir que su alimentación se vea deteriorada.



Acá van algunos consejos:

1. Mantenga la hidratación, se recomienda al menos 8 vasos de agua al día.
2. Evite el consumo excesivo de sal.
3. Privilegie el consumo de frutas y verduras.
4. Tenga una red de apoyo que pueda entregar alimentos en su puerta.
5. El retiro del Programa Alimentación Complementaria para Adulto Mayor se está realizando para más de un mes y puede ser retirado por terceros en su Consultorio.
6. Tenga el número de su municipalidad a mano, en algunos municipios se están entregando canastas de alimentos a domicilio.

IDENTIFIQUE SUS REDES DE APOYO

Cuando se habla de redes de apoyo, se refiere a las personas que pueden ayudar en casos necesarios. Ejemplo de redes de apoyo son: su familia, vecinos, juntas de vecinos, Municipios, iglesia, Organizaciones No Gubernamentales.

1. Mantenga el contacto telefónico con su familia.
2. Intente no pasar más de 8 horas sin hablar con alguien.
3. De a conocer a sus vecinos (puede ser por debajo de la puerta) los números de contacto de sus familiares para una emergencia y donde trasladarla frente a una emergencia.
4. Existen teléfonos de apoyo como los de Fundación Amanoz (991883366), para personas que se sienten solas y quieren conversar con alguien.
5. Frente a dudas acerca del Coronavirus, puede llamar a Salud Responde (6003607777).



IDENTIFIQUE QUÉ SERVICIOS SE ENCUENTRAN DISPONIBLES

<p>SERVICIOS BÁSICOS DISPONIBLES</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Supermercados: Dentro de lo posible pida a alguien de su entorno cercano que realice sus compras. Las puede dejar en su puerta o entregarlas a una distancia prudente, siguiendo el protocolo de lavado de manos. - Almacenes: Identifique el almacén de su barrio, identifique el número de teléfono y averigüe si tienen servicios de despacho. - También puede pedir a un vecino o conocido que realice sus compras. Averigüe por teléfono con su municipio respecto a los programas de entrega a domicilio de alimentos. - Si tiene acceso a internet, existen aplicaciones y páginas de internet, de entrega de supermercados a domicilio.
<p>PRESTACIONES DE SALUD</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - El retiro del Programa Alimentación Complementario puede ser realizado por un tercero y se pueden entregar productos para más de 2 meses. - Las urgencias dentales continuarán su funcionamiento, al igual que los servicios de urgencia. - El programa de dependencia severa continuará realizando sus visitas a domicilio. - Para la vacunación, en mayores de 80 años, se recomienda a los prestadores realizar en domicilio. - El retiro de medicamentos y recetas, podrá ser a través de un tercero en su CESFAM, llevando carnet de retiro.
<p>FONOS DE EMERGENCIA</p> 	<p style="text-align: center;">131 ambulancia 132 bomberos 133 carabineros</p> <p>Si tiene dudas respecto a estar contagiado de Coronavirus puede llamar a salud responde: 600-360-7777</p>

¿CÓMO PUEDO SENTIRME CERCA DE MIS SERES QUERIDOS?

Primero queremos comentar algunas nociones básicas, frente a la cercanía con una persona querida uno libera una hormona llamada ocitocina, la hormona del amor, la cual se secreta en mujeres amamantando o cuando tomamos de la mano a alguien, también en conversaciones con amigos y seres queridos.

Algunas ideas para que sintamos esta sensación de amor y cercanía a otros:

- Escribir una carta en papel y leerla telefónicamente a un familiar, ordenando sus ideas respecto a cómo se siente en la situación de aislamiento por Coronavirus.
- Si tiene alguien cercano que pueda grabar un video, realizar uno y enviarlo por mensajería instantánea a su familia.
- Buscar una frase que le agrade o pensamiento y anotarlo en un cuaderno, para luego compartirlo con seres queridos.
- Enviar mensajes de texto.
- Realizar video llamadas.
- Puede quedar con un ser querido de ver la misma película o serie a una determinada hora y comentarla, para así sentirse acompañado y que están viviendo momentos agradables juntos.
- Pueden acordar con sus seres queridos en un horario del día para pensar en la otra persona y relajarse visualizando (mentalmente) momentos agradables vividos por ambos.
- Para aquellos creyentes pueden rezar a la misma hora.



SOY CUIDADOR DE UNA PERSONA MAYOR EN SITUACIÓN DE AISLAMIENTO, ¿QUE DEBO SABER?

- Quienes cuidan a personas mayores con necesidad de asistencia en sus actividades de la vida diaria pueden experimentar angustia asociada a la posibilidad de su propio contagio, y que esto los llevara a no poder cuidar a su familiar, así como también angustia por el miedo a que se contagie la persona a quien cuidan.

- Existen estrategias que pueden servir para disminuir esta angustia, basadas en la prevención
- Mantener las habitaciones ventiladas.
- Tener un listado de diagnósticos de la persona cuidada, los medicamentos y recetas en uso.
- Si existen dudas respecto a cómo actuar frente a determinadas situaciones, o consultas acerca de la salud en la familia, llamar a Salud Responde: 600-360-7777.
- Se recomienda revisar el Manual **"Yo me cuido y te cuido"** disponible en http://www.senama.gob.cl/storage/docs/Yo_me_cuido_y_te_cuido.pdf
- Durante estos meses es probable que las interacciones sociales sean menores, por lo cual una buena alternativa es mantenerse en contacto telefónico o vía remota con personas queridas, para evitar los contagios por visitas.

¿CÓMO CUIDADOR, QUE NO DEBO HACER?

- Evite tener que salir de la situación de aislamiento por falta de abastecimiento.
- Si es cuidador, intente no ser la única persona que maneja la información de salud de su familiar. Siempre tenga copia de los diagnósticos y que alguien más este al tanto de los tratamientos.
 - En la medida de lo posible evite tener la televisión o radio prendida todo el día, solo aumentará su ansiedad.
 - No utilice psicofármacos, ni alcohol para evadir la situación.
 - No se guarde para usted lo que siente, siempre compártalo.
 - No pase más de 8 horas sin hablar con alguien.

¿ES NORMAL SENTIRSE NERVIOSO FRENTE A ESTA SITUACIÓN?

Cada persona reacciona de forma diferente a situaciones de estrés, sobre todo cuando se refiere a circunstancias desconocidas, y que además necesitan el distanciamiento social, cuarentena o aislamiento.

Las personas pueden sentir ansiedad, preocupación o miedo asociado a:

- Percibir su propia salud en riesgo.
- La salud de otros que pudieran enfermarse por Coronavirus.
- El enojo que su familia o amigos pueden sentir si tienen que hacer cuarentena por haberse contagiado con usted.
- Tener que ser evaluado para saber si está contagiado.





- Las potenciales pérdidas económicas asociadas al tiempo fuera del trabajo.
- El desafío de asegurar comida y artículos personales.
- La incertidumbre que implica esta situación y la dificultad para planificar el futuro.

¿QUÉ EFECTOS PUEDE TENER EL AISLAMIENTO EN LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS MAYORES?

Ante las medidas de distanciamiento o aislamiento, tenga presente que es posible que sienta ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento, miedo, desesperanza y/o rabia. Esto es normal y puede durar un tiempo prolongado, incluso después del aislamiento.

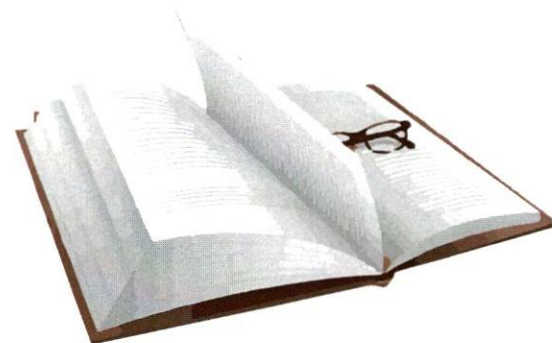
Lo anterior puede ser especialmente intenso en personas que viven solas, en quienes tienen una salud más frágil y en quienes tienen alguna condición que dificulte su capacidad de comprender la situación de Coronavirus.

Tradicionalmente las personas mayores se han informado por medios como la radio y la televisión, pero en esta era digital, muchas veces se pierden de información al no tener acceso a internet o mensajería instantánea, lo cual puede angustiarlos.

¿CÓMO PUEDO PROTEGER MI SALUD MENTAL?

Tal como comentamos anteriormente, es fundamental la rutina. Esta servirá para proteger su salud mental, así como también:

- Evite mantener la televisión prendida todo el día.
- Infórmese solamente por medios oficiales y máximo 2 veces al día.
- Viva el día a día, en escenarios de incertidumbre pensar en el futuro solamente generará ansiedad
- Ocupe estrategias de manejo del estrés que le sirvieron en el pasado, hay personas que escribiendo son capaces de manejar su estrés, otras realizando un pasatiempo dentro del hogar, hay personas que lo manejan hablando por teléfono. Busque la forma que más se adecue.

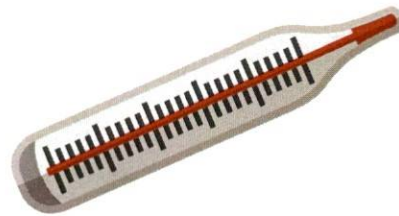


- Recuerde que como persona mayor ha sido capaz de sobrellevar una serie de eventos como desastres naturales y otros escenarios de incertidumbre.
- Mantenga contacto telefónico con seres queridos.
- Intente llevar un diario donde registra aspectos positivos de su día, por muy pequeños que sean.
- Acérquese a la espiritualidad.

ACCIONES ANTE LA PRESENCIA DE SIGNOS Y SÍNTOMAS SUGERENTES DE COVID-19

Se consideran signos y síntomas sugerentes de COVID-19:

- Tos
- Fiebre axilar igual o sobre 37,8°
- Odinofagia (dolor de garganta)
- Dificultad respiratoria
- Mialgia



En el caso de las personas mayores la presentación podría ser atípica como: sin fiebre, venir asociado a decaimiento, desorientación, agitación, o escasa tos (4).

¿Cómo actuar ante signos y síntomas sugerentes de COVID - 19 en personas mayores?

Si la persona mayor presenta alguno de los signos y síntomas sugerentes, anteriormente mencionados, acuda al servicio de urgencia más cercano.

El traslado, en lo posible, deberá ser realizado a través de un medio que involucre el menor contacto con personas, evitándolo particularmente con: personas enfermas, personas mayores, niños y personas con enfermedades crónicas. Para el traslado deberá usar mascarilla, y si no la posee avise al llegar al centro de salud y ellos le brindarán los implementos correspondientes.

Cabe señalar que el efecto protector de la mascarilla disminuye si se ensucia o humedece, en tal situación, esta debe ser reemplazada.

Sin indicación médica, no se recomienda la administración de medicamentos para el alivio sintomático.

Para mayor orientación, puede utilizar: * **Salud Responde (600 360 7777)**.

AL EXISTIR UN CASO CONFIRMADO EN MI LUGAR DE RESIDENCIA ¿QUÉ MEDIDAS PREVIENEN SU PROPAGACIÓN?

Si existe un caso probable o confirmado dentro de su hogar, se deberán tomar medidas de aislamiento², para prevenir que la enfermedad se propague al resto de los que residen o trabajan en el lugar.

AISLAMIENTO FÍSICO

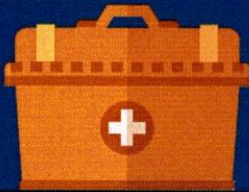


- Se deberá **evitar cualquier contacto** con y entre casos confirmados: no saludar o despedirse con besos, abrazos o darse la mano, como cualquier otro tipo de contacto físico.
 - Se deberá propiciar que sean **aislados en espacios que permitan la ventilación**.
 - Se deberá evitar que estén en espacios comunes.
 - Las personas mayores con signos y síntomas sugerentes de COVID-19 debe permanecer físicamente aislado de los otras personas (para mayor información remítase a https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/03/2020.03.13_INDICACIONES-EN-CUARENTENA.pdf). Se tendrá especial consideración con aquellas personas mayores que comparten habitación o baño a quienes también se deben aislar de población general de la residencia.
 - En caso que no sea posible dividir las habitaciones, se deberán habilitar otros espacios de aislamiento, resguardando que:
 - Las camas se deben disponer distanciadas unas de otras con un mínimo, en la medida de lo posible con 2 metros (considerando la distancia que las gotitas viajan a toser).
 - Delimitar los objetos, utensilios e insumos, que deberán ser de uso exclusivo y personal de forma estricta.
 - Diferenciar el uso de baños³:
 - En el caso de las personas sin síntomas ni sospecha se deberá desinfectar el baño una vez al día, como mínimo, por personas que cumplan con los elementos de protección personal preventivos (pechera, guantes, zapatos cerrados, mascarilla y antiparras).
 - El baño de uso exclusivo para personas diagnosticadas/sospechosas se debe desinfectar como mínimo 2 veces al día por una persona que cumpla con elementos de protección personal preventivos (pechera, guantes, zapatos cerrados, mascarilla y antiparras).
- Si no es posible dividir los baños, se deberá realizar desinfección inmediatamente posterior de cada uso (con los elementos de protección) y contar con toalla desechables.

2- Para más información revisar: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/03/2020.03.13_INDICACIONES-EN-CUARENTENA.pdf

3- Para mayor información en https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/03/2020.03.09_ORIENTACION-MANEJO-CORONAVIRUS-EN-DOMICILIO.pdf

**CONTROL DE
 SÍNTOMAS**




- **Monitorizar y mantener contacto con Salud Responde o Centro de Salud del territorio, y buscar atención médica** si presenta signos y síntomas sugerentes de enfermedad para el diagnóstico.
- **Personas mayores que presenten síntomas, deberán usar mascarilla en espacios compartidos** especialmente antes de ingresar al centro de salud. Esto ayudará a evitar que otras personas del recinto se infecten o se expongan (personas de la sala de espera y personal de salud).

**MONITOREO
 DE LA SALUD**



- Se deberán tomar las acciones necesarias para mantener un buen cuidado de la salud de las personas mayores durante el periodo de distanciamiento físico, tales como: hidratación adecuada, alimentación saludable, cepillado dental, sueño reparador, bajo consumo de sal y azúcar, y actividad física.
- **Evitar asistir a los centros de salud si no se presentan signos y síntomas de enfermedad, o no cumple con el criterio ni caso sospechoso en el centro.**
- No automedicar con fármacos que no han sido prescritos por un médico, especialmente si coincide con síntomas y signos sugerentes de COVID-19. En tal caso, se debe llevar al servicio de salud que corresponde por territorio para la detección por examen.
- Mantener controladas las enfermedades crónicas o de base, recordando tomar los medicamentos indicados y/o realizando las medidas recomendadas para la condición.
- Asegurar espacios que puedan tener temperaturas cálidas que no promuevan la aparición de cuadros respiratorios, sin usar estufas a leña, gas o carbón para ello.
- Promover las medidas de prevención, además de disminuir la rotación de personal a su cuidado.

CONSIDERACIONES EN EL MANEJO Y DESINFECCIÓN

<p>QUÉ COSAS DEBEMOS LIMPIAR</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Se debe considerar mantener el hogar y los implementos que se utilicen limpios. Una vez limpios realizar desinfección de superficies con la aplicación de productos desinfectantes a través del uso de rociadores, toallas, paños de fibra o microfibra o trapeadores, cada vez que se tenga contacto con una superficie potencialmente expuesta al virus. - Para efectuar limpieza y desinfección, se debe privilegiar el uso de utensilios desechables, los cuales una vez utilizados deben ser eliminados en depósitos que eviten la propagación del virus. - Se debe priorizar la limpieza y desinfección de todas aquellas superficies que son manipuladas frecuentemente, como manillas, botones, loza, baños etc.
<p>DESINFECCIÓN (5)</p> 	<p>La sobrevivencia del virus en superficies puede ser hasta de 9 días, por lo que se recomienda primero limpiar la zona, para luego realizar la desinfección con:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alcohol al 70% en áreas pequeñas y en productos reutilizables (como termómetros). - Hipoclorito de sodio al 0,5% para superficies. El cloro doméstico suele ser al 5%, por lo que se recomienda diluirlo en agua (por cada 450 cc de agua; 50 cc de cloro). - Peróxido de hidrógeno al 0,5%. - No se recomienda utilizar desinfectantes comerciales en spray. - En aquellos diagnosticados se deberá realizar desinfección diaria de espacios comunes.
<p>MANEJO DE HECES</p> 	<p>No ha habido informes sobre transmisión fecal-oral, pero no se descarta esta vía, por lo que se debe tratar como riesgo biológico, es decir, se debe eliminar utilizando elementos de protección personal, en el inodoro y, en caso de contacto directo, se debe preferir jabones a base de alcohol para la higiene de manos.</p>
<p>MANEJO DE AGUA</p> 	<p>En el caso que no se cuente con agua potable, se ha evidenciado que hervir agua elimina el virus.</p>

MANEJO DE ROPA (6)



- Antes de tocar ropa personal y/o de cama de caso confirmado, se debe utilizar elementos de protección personal (guantes, mascarilla, antiparras, botas/calzado cerrado y pechera manga larga impermeable o delantal manga larga).
- No se debe trasladar la ropa pegada al cuerpo, se debe almacenar en un recipiente cerrado de uso exclusivo y rotulado, como bolsa, recipiente o caja plástica.
- Si la ropa tiene heces o vómitos, se deben eliminar directamente en inodoro, antes de dejarlo en un contenedor cerrado.
- **Para el lavado de ropa:** en lavadora debe ser con agua de 60 a 90°C y detergente de ropa. Si no es posible utilizar máquina lavadora, se debe remojar en agua caliente y jabón en un recipiente grande, utilizar un palo para moverlas (sin salpicar). Si no se dispone de agua caliente, se debe dejar en remojo con una solución de cloro al 0,5% durante 30 minutos y enjuagar. Posterior, se debe dejar secar al sol completamente.

BIBLIOGRAFÍA

- (1) F. Guillén, J. Pérez del Molino y R. Petidier, Síndromes y cuidados en el paciente geriátrico, Segunda ed., vol. II, Barcelona, Cataluña: Elsevier Masson, 2008.
- (2) Instituto Nacional de Estadísticas, «Microdatos Censo 2017,» 2017. [En línea]. Available: <http://www.censo2017.cl/microdatos/>.
- (3) Onder, G; Rezza, G; Brusaferro, S. Case-Fatality Rate and Characteristics Relation to COVID-19 in Italy of Patients Dying in. Revista JAMA, publicado online el 23 de marzo del 2020.
- (4) S. d. G. y. G. d. Chile, Protocolo de recomendaciones para la Prevención y Atención del COVID-19, 2020.
- (5) H. Organization, Water, sanitation, hygiene and waste management for COVID-19., 2020.
- (6) C. L. X. J. Z. Lu, 2019-nCoV transmission through the ocular surface must not be ignored. Lancet., 2020, p. 395.
- (7) Taking Care of Your Behavioral Health: Tips for Social Distancing, Quarantine and Isolation During an Infectious Disease Outbreak. Substance Abuse and Mental Health Services Administration, disponible en <https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-Tips-for-Social-Distancing-Quarantine-and-Isolation-During-an-Infectious-Disease-Outbreak-Spanish-Version-/SMA14-4894SPANISH>