



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Gobierno del
Estado de Sonora

Secretaría
de Salud Pública



SONORA

ADULTO MAYOR COVID-19



Grupos de riesgo

- **DEMOSTRADO:** Los adultos de 60 años y más forman parte del grupo poblacional que presentan mayor riesgo de sufrir complicaciones al contraer COVID-19
- Dada la alta frecuencia con la que el virus que causa COVID-19 puede propagarse, **es importante hacer énfasis en las medidas de prevención de contagio.**





Grupos de riesgo



- **No existe medida que por sí sola detenga o limite la propagación del virus, y por eso el papel de la población en la aplicación de medidas estratégicas de protección a la salud e higiene y su participación comprometida para reducir la probabilidad de exposición y transmisión del virus es igual de relevante que las acciones del sector salud.**



Grupos de riesgo

- Dichas medidas, una vez implementadas por el personal de salud y la población, ayudarán a reducir la sobredemanda de servicios de atención médica y así mismo el número de casos; y su objetivo central es aumentar la protección a los grupos en mayor riesgo y vulnerabilidad.





Medidas preventivas para el adulto mayor

- **Quédate en casa**, mantén limpia y no recibas visitas. Puedes utilizar otros medios de comunicación como: llamadas por teléfono o videollamadas.
- **Lava tus manos** con agua y jabón frecuentemente
- **No te toques la cara.**
- Al toser o estornudar **usa un pañuelo o el ángulo interno del codo** (estornudo de etiqueta).
- **Aliméntate sanamente**, no olvides las frutas y las verduras, evita la comida chatarra.
- **Mantente a 2 metros de distancia** de las personas, recuerda que por ahora saludar de lejos es mejor.

Medidas preventivas para el cuidado del adulto mayor

Sabemos que no podemos abandonar a nuestros adultos mayores, ellos necesitan cuidados diferentes y ayuda en ciertas actividades, sin embargo, antes de visitarlos presta atención a tu salud.

Evita visitarlos si tienes:

- Fiebre
- Tos y estornudos
- Dolor de cabeza y malestar general
- Dificultad para respirar





Medidas preventivas para el cuidado del adulto mayor



Toma en cuenta que:

Siempre deben tener un cuidador que los acompañe y les explique la situación con palabras sencillas.

Los adultos mayores que padecen deterioro cognitivo o demencia (Alzheimer, demencia vascular, parkinson, etc.) pueden sentirse más ansiosos, enojados, estresados, agitados y retraídos durante el brote, **por lo que de preferencia siempre deben estar acompañados.** Debes mantener las rutinas diarias personales de sueño, higiene y alimentación.

Actividades con el adulto mayor

- Promueve la lectura
- Realiza manualidades en familia
- Realiza ejercicio de bajo impacto
- Juegos de mesa en familia





Gobierno del
Estado de Sonora

Secretaría
de Salud Pública



SONORA

CORONAVIRUS

(COVID-19) **SALUD SONORA**



covid19.saludsonora.gob.mx

INFÓRMATE EN:   @SSaludSonora