

# RECOMENDACIONES PARA ADULTOS MAYORES

---

## Leer contenido

Si eres mayor de 60 años de edad es muy importante que te protejas y te protejan más, en especial si padeces diabetes, hipertensión, obesidad o enfermedades crónicas respiratorias o autoinmunes.

### **¡Pero no te alarmes!**

Si aplicas estos consejos, estarás mucho mejor:

- **¡Quédate en casa!** Mantenla limpia, pero no recibas visitas en estos días, en especial de tus nietas y nietos.
- Lava tus manos con agua y jabón, de 10 a 20 veces diarias. Puedes usar alcohol gel al 70%.
- No te toques la cara.
- Al toser o estornudar, tápate con un pañuelo desechable o el ángulo interno del codo.
- Come sanamente: mucha verdura, fruta y agua. Cero refrescos, cero comida chatarra.
- ¡No consumas alcohol ni tabaco!
- Si padeces diabetes o hipertensión, chécate azúcar, presión sanguínea y temperatura cada día.
- Mantén 1.5 metros de distancia de las personas.
- Por ahora, saludar de lejitos es mejor. No lo hagas de beso, mano ni abrazo.
- Aleja el miedo realizando actividades que te gusten: leer, escuchar música, escribir, tejer, hacer rompecabezas...
- Haz ejercicio en casa. Puedes caminar, bailar, sentarte y levantarte de una silla, yoga, hacer estiramientos...
- Designa a alguien de confianza si necesitas ayuda, hacer compras o ir al médico.
- ¡No te automediques! Checa si tienes medicina suficiente y si se va a acabar, pide que te compren.



00:00

00:30

No lo olvides, acude de inmediato con el médico si sientes:





Fiebre



Dolor de cabeza o pecho



Tos seca y estornudos



Dificultad para respirar



Malestar general (cuerpo  
cortado)

## ¡Tú eres muy importante!

Si te sientes mal, no dejes pasar tiempo: pide ayuda o consulta cuanto antes.

Acude con tu médico o a la clínica más cercana.

800 00 44 800

## ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

- Lava tus manos de 10 a 20 veces diarias, con agua y jabón al menos 20 segundos.
- Puedes usar alcohol gel al 70%
- No te toques la cara, ojos y nariz. Si debes hacerlo, lava tus manos.
- No te automediques. Si tienes malestar, acude al médico o pide ayuda.
- Al toser o estornudar, tápate con un pañuelo o con la parte interior de tu codo.
- Desinfecta superficies al menos una vez al día. Usa una cucharada de cloro por litro de agua.

## ¿QUÉ PUEDE HACER TU FAMILIA?

- Si un familiar presenta síntomas, comuníquense por teléfono. **No lo visites.**
- Si alguien te ayuda, planifica quien puede hacerlo si esa persona se enferma.
- Mantén al menos 1.5 metros de distancia de los demás.

- No saludes a nadie de mano, beso ni abrazo.
- Pide a alguien que vaya a hacer tus compras para que no salgas de casa.
- Pide que estén pendientes de ti, incluso a distancia.

# Prevención de enfermedad por coronavirus 2019 en residencias de personas mayores.

