

# Coronavirus y personas mayores

**Aiudo**  
Los mayores cuidados

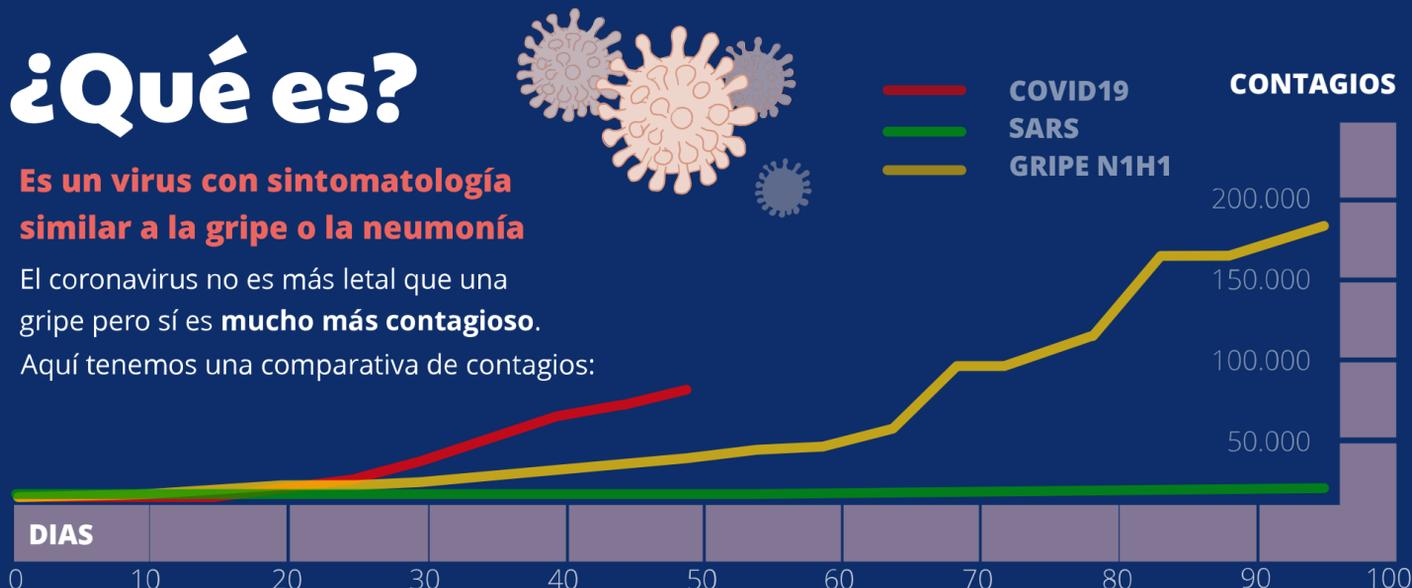
#Covid\_19  
#YoMeQuedoEnCasa

## ¿Qué es?

Es un virus con sintomatología similar a la gripe o la neumonía

El coronavirus no es más letal que una gripe pero sí es **mucho más contagioso**.

Aquí tenemos una comparativa de contagios:



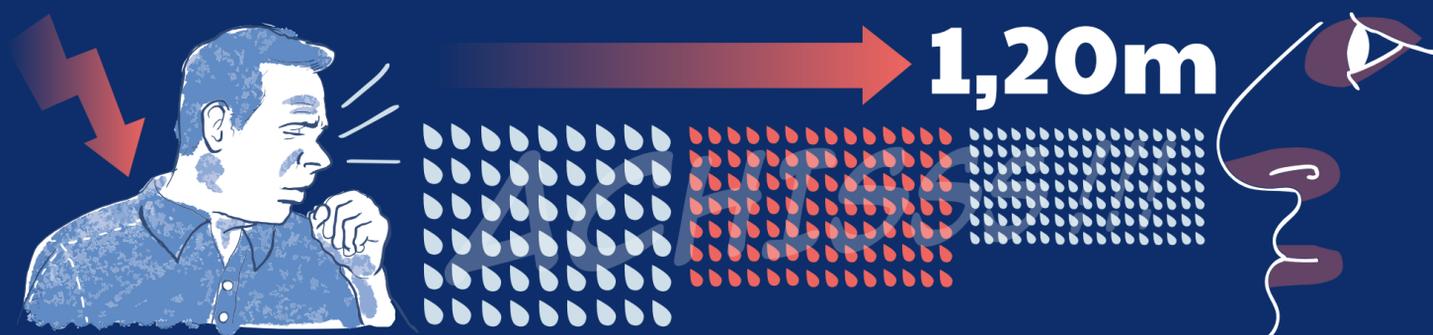
## ¿Cómo se contagia?

La vía más común es por las gotas que se liberan al toser o estornudar

El virus viaja en las gotas de tamaño medio.

El contagio se produce por vía aérea o tras tocar una superficie alcanzada por estas gotas y llevarnos las manos a las **mucosas**. El virus puede sobrevivir **varios días** fuera del cuerpo.

La distancia de seguridad con alguien infectado es de **1 metro y 20 centímetros**.



También lo hace a través de las heces

Hay que extremar la higiene cuando se entra en contacto con cualquier fluido proveniente de un enfermo.

## Los mayores, ¿más vulnerables?

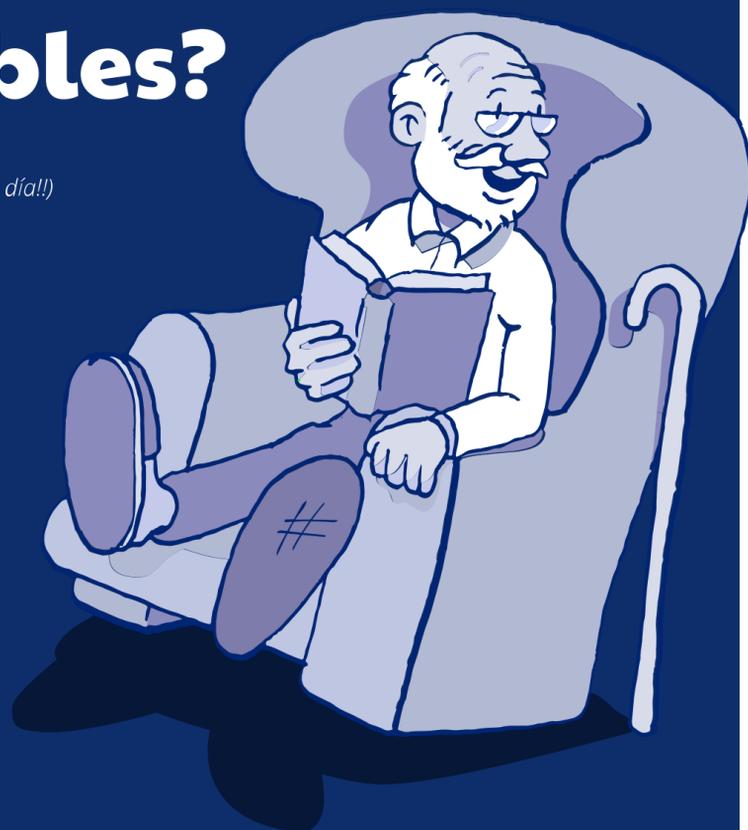
No son los más vulnerables, pese a la **INMUNOSENESCENCIA\*** (El palabro del día!!)

El sistema inmune de los mayores suele funcionar peor que el de las personas jóvenes.

Esta parte del envejecimiento se llama **INMUNOSENESCENCIA** y es común en todas las personas de edad: al margen de que su estado general de salud sea bueno.

En realidad, las personas más vulnerables a cualquier virus son aquellas que presentan una enfermedad previa. En el caso del coronavirus, especialmente aquellas con:

- EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)
- CARDIOPATIAS



## ¿Qué precauciones adoptar?

Algunos consejos para mantener a los mayores cuidados

El objetivo es limitar la exposición de nuestros mayores al virus en la medida de lo posible.

Normalmente los mayores pasan la mayor parte de su tiempo en casa y esto los mantiene a salvo.

Somos nosotros quienes podemos convertirnos en fuente de contagio cuando nos introducimos en su habitat.

- 1** **EVITAR AGLOMERACIONES**  
Limitar las salidas. Evitar los lugares cerrados demasiado concurridos.
- 2** **HIGIENE DE MANOS**  
Higiene de manos antes de interactuar con el mayor. Secado con papel desechable.
- 3** **HIGIENE RESPIRATORIA**  
Cubrirse la boca y la nariz con el reverso del codo al estornudar.
- 4**  **AISLAMIENTO**  
Permanecerán en un cuarto bien ventilado. Los mayores deben evitarlos.
- 5** **LIMITAR EXPOSICIÓN**  
El enfermo debe cubrirse para no contagiar. Mantener al menos 1,20m de distancia
- 6** **LIMPIEZA DE SUPERFICIES**  
Hay que limpiar con una solución de lejía 1% y agua 99% todas las superficies que se vean expuestas al enfermo cada vez que suceda.