

Recomendaciones para los adultos mayores durante la pandemia del COVID 19

Grupo de Trabajo SAN: Nutrición en el Adulto Mayor

Sabemos que los adultos mayores son el de mayor riesgo en esta pandemia, por eso es muy importante que tengan los mayores cuidados posibles.

Por eso recomendamos:

A) Contactos y teléfonos de urgencia

1-Tenga en una hoja los teléfonos y celulares de sus familiares y cuidadores

2-Tenga el teléfono de un vecino en caso de urgencia

3-Tenga a mano en un papel los teléfonos de emergencia de: SAME, Bomberos, Policía

4-Asegurese de tener a mano los anteojos en la mesa de luz o a mano.

B) Medicamentos:

1-Tenga una lista escrita de TODOS los medicamentos que toma (nombre genérico, nombre comercial, dosis y toma diaria)

2-Tenga la cantidad necesaria de medicamentos (de venta libre y Prescripción) en su hogar.

3- Solicite a su médico las recetas necesarias, hoy las farmacias reciben electrónicas.

4-Llame a su farmacéutico ANTES de que se agote y necesite más medicamentos y pregunte si entregan a domicilio.

C) Alimentos / Artículos para el hogar:

1- Asegúrese de tener los números de teléfono de personas que puedan hacer mandados por usted, incluyendo algún respaldo si su cuidador habitual no puede asistirlo.

2- Tenga suficientes alimentos y artículos para el hogar para al menos una semana. Lo recomendable es no salir todos los días a realizar compras.

3- Prefiera las compras de entrega a domicilio en lugar de salir a comprar usted.

4- Respete las 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y no saltee ninguna.

5- Abastézcase de alimentos ricos en nutrientes y que no sean perecederos para tener reserva.

6- Mantenga una buena hidratación 8 vasos de agua por día.

7- Verifique la fecha de vencimiento de los productos que tiene en la heladera y la alacena. Para ello tenga a mano una lupa en la cocina, recuerde consumir primero los productos perecederos que vencen más tempranamente y utilice la regla entra primero a casa, se consume primero.

D) Recomendaciones sobre medidas higiénicas:

1- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón y si sale de su casa, cuando entra, antes de cocinar cualquier alimento.

2- Lave con agua corriente o agua con unas gotas de lavandina las frutas y las verduras antes de guardarlas en la heladera y antes de consumirlas.

3- Lave los envases de alimento que compro con repasador embebido en alcohol o lavandina diluida antes de guardarlos en la alacena.

E) Recomendaciones para familiares y cuidadores que apoyan a adultos mayores:

1- Sepa qué remedios está tomando su ser querido o adulto mayor a cargo y asegúrese que tengan medicación extra disponible.

2- Monitoree la disponibilidad de alimentos y otros suministros médicos (oxígeno, utensilios de diálisis y cuidado de heridas) necesarios para crear un plan de respaldo.

3- Asegúrese que tenga de alimentos no perecederos en su hogar para minimizar los viajes a las tiendas.

4- Asegúrese que tenga a mano sus anteojos en la mesa de luz o a mano para evitar que se levante de la cama sin anteojos y así evitar caídas.

5-Trate que no haya muebles que obstaculicen el tránsito desde la cama al baño.

6-Verifique que haya buena iluminación, que las luces funcionen bien para evitar accidentes o caídas.

7-Trate de ventilar los ambientes al menos una vez al día.

8-Retire las alfombras móviles, trate que el calzado tenga suela de goma, no utilice cera en los pisos, ya que todo esto puede ocasionar accidentes innecesarios.

9-Realice llamadas diariamente, durante la conversación asegúrese de recordarle el día, la hora en que se está realizando la llamada para evitar que este orientado en tiempo y espacio.

10-De ser posible déjele a mano libros o revistas para estimular la lectura.

11-De ser posible déjele a mano videos de clases de gimnasia con la que el adulto mayor este familiarizado y posea estado físico para realizar (Tai Chi, yoga, pilates).