

Crisis coronavirus (COVID-19)

## Fundación Edad&Vida elabora una serie de recomendaciones para personas mayores para permanecer activos durante la cuarentena por el coronavirus

- La entidad considera fundamental que las personas de este colectivo mantengan el cuerpo y la mente activos y que “sigan al pie de la letra” las recomendaciones del Ministerio de Sanidad sobre la prevención ante el COVID-19

**Barcelona, 17 de marzo de 2020.-** La Fundación Edad&Vida ha elaborado una serie de recomendaciones, dirigidas a las personas mayores y a sus cuidadores, para permanecer activos y hacer más llevadero el período de cuarentena y **garantizar así su salud ante la pandemia del COVID-19.**

La entidad, en su afán por mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores, recuerda que estas son **especialmente vulnerables a este virus**. Por ello, **deben cumplir “al pie de la letra” con todas las recomendaciones** para prevenir el contagio, pero, también, tal y como señala la **directora de la Fundación Edad&Vida, María José Abraham**, “es fundamental mantener el cuerpo y la mente activos y realizar actividades rutinarias para afrontar la situación desde el positivismo”.

La Fundación insiste además en cumplir las recomendaciones que se han indicado por parte de las autoridades sanitarias y que en algunos casos son “simples pero efectivas y fundamentales” como pueden ser **lavarse las manos con agua y jabón de forma correcta y frecuentemente, evitar tocarse ojos, boca y nariz**, utilizar un pañuelo desechable para estornudar o toser y taparse boca y nariz con el codo cuando se tosa. “Solo llevando a cabo estas actividades y quedándonos en casa vamos a poder **proteger a la gente más vulnerable y de riesgo** y acabar con este virus que tanto daño está haciendo a nivel mundial”, asegura Abraham.

Así, otras [recomendaciones que ha publicado la entidad en su página web](#) y que se suman a las ya establecidas por las autoridades, son, por ejemplo, **utilizar el humor y ser positivos** ya que puede actuar como “mecanismo para enfrentarnos a la angustia y a la incertidumbre”. En etapas prolongadas de aislamiento es posible que surjan emociones y pensamientos negativos derivados de la propia situación, por eso, “es fundamental **apoyarse en la experiencia previa** y recordar aquellas situaciones graves que se han superado con éxito”, asegura la directora de la Fundación Edad&Vida, María José Abraham.

**Combatir la soledad con la tecnología**, puede ser otro gran aliado en estos momentos. Por eso, la entidad anima a “aprovechar al máximo las **oportunidades que nos brinda la tecnología** y utilizar las redes sociales virtuales y las videollamadas para ver y hablar con familiares y amigos”.

Además, el ejercicio físico y llevar una dieta equilibrada son otras de las recomendaciones puesto que, tal y como asegura la Fundación Edad&Vida “una **dieta adecuada potenciará en bienestar físico** y el emocional”. “Existen numerosos vídeos en internet que explican cómo realizar ejercicios en casa y que permitan mejorar el nivel funcional de las personas mayores”, recuerdan desde la entidad.

Por otro lado, recomiendan **mantenerse ocupado y establecer rutinas diarias**, que servirán para combatir el aburrimiento. Retomar aficiones o realizar un calendario con las actividades que se pueden llevar a cabo

durante el día harán más llevadero el tiempo de confinamiento.

## RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS

Tal y como indican desde el Ministerio de Sanidad, **las personas mayores no deben salir de sus domicilios mientras dure el Estado de Alarma** que el Gobierno implantó en España desde el pasado sábado, 14 de marzo. Asimismo, es importante **evitar las visitas excepto aquellas que sean completamente necesarias** como profesionales de atención al domicilio, sanitarios, cuidadores o familiares que acudan a ayudar a la persona mayor con tareas cotidianas.

Así, desde la Fundación Edad&Vida recuerdan la importancia de **evitar el contacto al saludar**, manteniendo así la distancia de seguridad de 1 metro, así como **evitar tocarse la cara**. Por eso, el lavado de manos con agua y jabón varias veces al día es fundamental, sobre todo, después de toser o estornudar y de estar en compañía de otras personas. También es importante **ventilar la casa todos los días durante, al menos, 10 minutos y limpiar las superficies de contacto con productos de limpieza**. Además, recalcan que es recomendable que sea el familiar o el profesional el que vaya a comprar los alimentos y provisiones necesarias, para evitar que las personas mayores salgan de sus domicilios.

## PROFESIONALES QUE ATIENDEN A PERSONAS MAYORES

Además, los **profesionales que atienden personas mayores a través de los servicios de ayuda a domicilio** deberán cumplir también con una serie de **medidas de prevención y control de la infección** para garantizar su salud y la de los usuarios atendidos.

Entre ellas, mantener una **distancia aproximada de dos metros con el usuario** y utilizar equipos de protección individual durante la prestación del servicio que se componen de  **mascarilla, guantes de protección y bata desechable**. Además, una vez finalizada la prestación del servicio en el domicilio, los profesionales deberán **retirar los equipos de protección y depositarlos en una bolsa de plástico** que se cerrará y dejará en el domicilio del usuario.

Por otro lado, en las **residencias y centros de mayores**, que han ido cerrando paulatinamente, también se deberán **extremar las medidas de higiene** y seguir una serie de recomendaciones de las autoridades sanitarias. Los profesionales tendrán que **lavarse las manos antes y después del contacto con los residentes**, después del contacto con superficies o equipos contaminados y después de quitarse el equipo de protección individual. También se deberán **cambiar los guantes con cada residente** y volver a realizar higiene de manos tras su retirada y antes de colocarse unos nuevos. Asimismo, las **uñas deberán llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos**.

Por último, la Fundación Edad&Vida ha querido recordar a la sociedad que si muestran alguno de los síntomas más comunes del COVID-19 como son fiebre, tos seca, fatiga o dificultad para respirar, **llamen a los teléfonos que cada comunidad autónoma ha facilitado para atender estos casos** y ofrecen las pautas a seguir.

En este enlace se pueden encontrar un listado con todos los teléfonos:

<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/telefonos.htm>

### **Sobre Fundación Edad&Vida**

Es una fundación privada apolítica cuya misión es promover desde las empresas de diversos sectores, en colaboración con instituciones de investigación y formación y organizaciones de personas mayores, la búsqueda de soluciones para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores. Su razón de ser es facilitar corresponsabilidad y equilibrio entre el sector público y la iniciativa privada, con el fin de dar respuesta a los retos económicos y sociales del cambio demográfico, actuando desde una perspectiva de eficiencia y sostenibilidad, generando un estado de opinión independiente que facilite la mejora de los comportamientos de todos los actores en el entorno de las personas para cuando sean mayores.

**Para más información:**

**Fundación Edad&Vida**

Almudena Pérez Pedrayo: 600 516 064 / [aperezpedrayo@ilunion.com](mailto:aperezpedrayo@ilunion.com)

Blanca Ruiz Hervás: 617 43 38 95 / [bruizh@ilunion.com](mailto:bruizh@ilunion.com)