



Gerardo Fasce Presidente de la Sociedad de Geriátria y Gerontología de Chile

“Covid-19: Datos para adultos mayores”

Este es un momento en que las personas se preguntan qué medidas tomar y cómo actuar frente a las distintas situaciones que se pueden dar por el Coronavirus-19.

Si bien la enfermedad puede afectar a cualquier persona sin diferenciar edad, son los adultos mayores quienes tienen mayor riesgo de sufrir complicaciones que agravan la enfermedad. “Las enfermedades crónicas debilitan el sistema inmune y la capacidad de respuesta a estas infecciones”, afirmó el doctor Gerardo Fasce, presidente de la Sociedad de Geriátria y Gerontología de Chile, quien nos da algunas recomendaciones para enfrentar estos meses de la mejor manera.

Si un adulto mayor presenta síntomas, ¿qué debe hacer?

Si los síntomas son leves, mejor manejarlos en casa con el tratamiento habitual de un cuadro respiratorio. Si se agrega dificultad respiratoria y mayor compromiso general, acudir a Urgencia.

¿Qué recomendaciones da para reducir el riesgo de exposición de los adultos mayores al virus?

Evitar asistir a actividades grupales. Si tiene familiares o cercanos que hayan viajado a lugares de riesgo, evitar reunirse con ellos por a lo menos 2 semanas desde su viaje. Mantener control de las enfermedades crónicas ya conocidas. Vacunarse contra la gripe y neumonía si le corresponde.

A lo anterior, se suma el lavado de manos frecuente y cada vez que tosa o estornude, además de todas las medidas sobre higienización que se han conocido.

¿Qué hacer si hay sospecha de contagio?

Si se contagia, las mismas recomendaciones que cuando hay síntomas. Si los síntomas son leves, creo mejor hacer aislamiento en la casa. Si síntomas empeoran, consultar a un médico o acudir a un servicio de urgencia.

¿Cómo se puede mantener activo aún en cuarentena?

Levantarse todos los días, incluir actividad física. Buena alimentación. Desarrollar rutina con actividades diversas y motivantes. Avanzar en proyectos de la casa que quedaron pendientes y podrían hacerse ahora.

¿Hay algún tipo de alimentación que fortalezca el sistema inmune?

Una alimentación completa y variada que incluya frutas y verduras, y proteínas con aportes acotados de carbohidratos.

Esta semana comenzó la vacunación para la Influenza. Se ha visto gran aglomeración.

¿Qué recomendación les da a estas personas que pertenecen al grupo de riesgo, que por querer vacunarse se pueden exponer a contagio?

Ojalá ir en horarios de menos atochamientos. OJO: hay comunas donde han implementado vacunación a domicilio, por lo que conviene revisar las recomendaciones locales.

Para que nuestros socios tengan la mejor información posible, entregamos a ustedes un instructivo con recomendaciones específicas para este grupo etáreo elaborado por la Sociedad de Geriátria y Gerontología de Chile y el Servicio Nacional del Adulto Mayor.

Para descargar visita www.circulodeperiodistas.cl

MÁS NOTICIAS...

Asistencia y Bienestar

Paz Catalán Moya es la recientemente incorporada asistente social de El Círculo de Periodistas. Anteriormente desempeñó labores en la Fundación para la Superación de la Pobreza, la Cámara Chilena de la Construcción, la Universidad de Santiago de Chile y como voluntaria para el Preuniversitario Popular Violeta Parra.

Por el momento atenderá las solicitudes de las y los socios de manera remota a través de los siguientes canales:

- Las y los socios pueden enviar sus boletas de manera digital al correo: bienestar@circulodeperiodistas.cl. Debe sacar foto de sus boletas de medicamentos, consultas médicas y otros.

- Ante cualquier duda, se puede llamar a el siguiente número: 9-74271371 en su horario de trabajo, de lunes a viernes de 9:00 a 13:30 horas. Miércoles de 9:00 a 18:30 horas.



SE SUSPENDE EL HORACIO

El Teatro Camilo Henríquez se suma a la campaña de prevención de la propagación del virus Covid-19, protegiendo de manera prioritaria a nuestro público, a la comunidad artística y a nuestro equipo de trabajo.

Es por ello que, decidimos en conjunto con el Colectivo The Braiers, suspender la temporada de “El Horacio” en nuestro Teatro. Las medidas se estarán evaluando para hacer los ajustes que sean necesarios, de los cuales les informaremos oportunamente.

Agradecemos su comprensión.
Teatro Camilo Henríquez.

*Para mas información visita www.teatrocamilohenriquez.cl

TODO ESTO Y MUCHO MÁS EN:
WWW.CIRCULODEPERIODISTAS.CL

CORREO: circulo@adsl.tie.cl
TELÉFONO: +56 2 2671 6032