

Recomendaciones para centros de larga estadía de personas mayores en el marco de la emergencia sanitaria por Coronavirus (Covid-19) **Sistema Nacional Integrado de Cuidados**

El presente material busca orientar sobre algunas líneas de acción a tener presentes por aquellas personas a cargo de centros de larga estadía y quienes trabajan en ellos, en el marco de la emergencia sanitaria. El foco principal es el impacto de las medidas de distanciamiento sobre las personas. Se busca apoyar las acciones y medidas de protección y prevención frente a la propagación del coronavirus y asegurar la calidad en los cuidados y el acompañamiento empático en un escenario atípico y de contingencia.

Es en el entorno de los Centros de Larga Estadía para personas mayores, donde cobran importancia las medidas de prevención y control, encaminadas a prevenir la propagación del Covid 19, ya que allí residen grupos de personas mayores, que se encuentran en una situación de vulnerabilidad ante la infección por COVID-19 por varios motivos:

- Habitualmente presentan patología de base o comorbilidad.
- Suelen presentar edad avanzada.
- Tienen contacto estrecho con otras personas (sus cuidadores/as) y otros convivientes.
- Suelen pasar mucho tiempo en entornos cerrados y con población igualmente vulnerable.

Por todo ello, es importante que todos los centros de larga estadía sigan las recomendaciones de prevención y control de la infección que se realizan desde la autoridad sanitaria.

Es importante destacar que en el marco de una coyuntura de emergencia sanitaria el distanciamiento social, recomendado en estos casos para controlar y prevenir la epidemia, puede causar aislamiento social y afectar rutinas de manera que afecten la vitalidad y salud de las personas mayores, por lo que se hace prioritario prevenir y disminuir su impacto. Se busca así, aportar no sólo a la prevención y cuidado de la salud física sino también de la salud mental de las personas mayores que viven en los Centros de Larga Estadía, así como de trabajadoras y trabajadores que cumplen tareas de cuidado.

a. Respecto de las comunicaciones con las personas mayores y su contención emocional.

En todos los casos y cualquiera sea el nivel de deterioro o fragilidad que



tengan las personas mayores residentes en centros de larga estadía, no olvidar que se trata con personas adultas. Serán conscientes de los cambios de rutinas, de las personas que dejan de circular por el centro, de las visitas que dejan de concurrir, de los implementos de protección utilizados por el personal. En ningún caso se recomienda ocultar la situación de emergencia sanitaria a las personas mayores. Esto no implica que no se socialice con lenguaje sencillo, fácil de comprender, no alarmista y que busque informar a la vez de generar calma.

Se recomienda comunicar información actualizada y confiable relacionadas al COVID-19 que transmitan las autoridades (MSP, SINAIE). En primer lugar, a la hora de explicar qué es el coronavirus a las personas es importante revisar cuánto saben los y las trabajadores del centro. Por ello deberán primero informarse acerca de la enfermedad, las formas de contagio y de prevención. Recurrir a fuentes de información confiables, ya que pululan aquellas no veraces o no científicas que sólo contribuyen a la confusión. No es obligatorio ser experto, siempre ante la duda es mejor reconocer que no se sabe.

Es importante brindar a las personas usuarias **información clara, sencilla y dosificada sobre las medidas preventivas**, de manera de no generar confusiones o aumentar la sensación de vulnerabilidad. Para ello, tener presente dosificar la cantidad de información que se brinda, minimizando la que produce mayor nivel de angustia y preocupación. Es importante generar algunas conductas de autopreservación e intentar compartir novedades que resulten esperanzadoras y que brinden tranquilidad. En todos los casos hay que ser medidos y asegurar el carácter transitorio de la situación, todo volverá a la rutina de siempre, pero para eso debemos estar seguros de que ya no hay posibilidad de contagio. Algunas recomendaciones:

- Habilitar a que las personas puedan manifestar su enojo por la interrupción de las rutinas. Y fundamentalmente por no poder ver a sus seres queridos. También tristeza o temor. Es importante explicar a la persona lo que está sucediendo, de manera sencilla y repetirlo cuantas veces sea necesario.
- En los casos en los que se hayan suspendido talleres o actividades altamente valoradas por las personas, insistir en la transitoriedad de la medida y buscar medios alternativos para suplir el espacio.
- Intentar que la conversación sea sobre temas variados, no sólo en torno a la emergencia sanitaria.
- En ningún caso se deben minimizar los sentimientos o emociones,



tampoco es necesario tener respuesta a cada planteo. A veces escuchar y ser empáticos es la mejor estrategia.

Prestar atención a cualquier indicio de angustia. La situación de por sí puede generar estrés, angustia, temor. Cualquier duda que genere la comunicación, ponerlo a consideración a la interna del equipo y transmitirlo hacia el profesional que tenga como referencia el centro.

Es fundamental promover que las personas estén conectadas con familiares, amigos/as, o cualquier referente afectivo que deseen, ya sea a través del teléfono, redes sociales o videollamada. Se recomienda **promover el contacto entre personas por los medios a distancia** que éstas manejan habitualmente, como pueden ser teléfono, whatsapp, tablet Ibirapitá, o el que sea. Se pueden promover videollamadas grupales. Los equipos de los centros conocen el manejo de la tecnología de cada persona usuaria y podrán apoyar más a quienes no la manejen o tengan mayor dificultad. En ningún caso el distanciamiento social debiese generar aislamiento.

Frente a casos de sospecha o positivos de Covid-19, tanto en personas usuarias como en personal del centro de larga estadía, puede generar estado de alarma, angustia y temor. Por ello es importante en estas situaciones brindar información clara y sencilla: por qué una trabajadora o tallerista ha dejado de concurrir al centro, por qué una persona debe quedar aislada en una habitación. Esta situación puede generar sensación de inminencia de la muerte entre las personas mayores por lo que se recomienda a profesionales vinculados a los centros de larga estadía que estén atentas y atentos no sólo a las medidas curativas, sino además a la salud mental de las personas mayores. Esto es válido también para los casos en que una persona deba ser hospitalizada o fallezca a causa del virus.

b. Sobre la promoción de autonomía y continuidad de actividades

Pensar en el marco del equipo del centro, **actividades para proponerles a las personas mayores.** Es muy importante promover el mantenimiento de las rutinas o incluso generar nuevas. Tratar de mantener los horarios de sueño y de alimentación. En el caso de existir talleristas que dejaron de concurrir, algunas estrategias posibles pueden ser:

- Que se mantenga el espacio vía videollamada o videoconferencia. Se puede instrumentar que una cuidadora apoye la ejecución presencial del mismo. Esto puede ser rotativo para que la responsabilidad no



siempre recaiga sobre la misma persona. Esto es válido principalmente para las actividades manuales, literarias, actividades sencillas. Se desaconseja para el caso de actividades físicas como yoga, fisioterapia o gimnasia, dado que en estos casos el profesional tiene un rol activo corrigiendo posturas y previniendo lesiones.

- En los casos en que el taller no se pueda replicar a distancia, valorar actividades alternativas para suplir el espacio perdido. El grupo puede oficiar de sostén y muchas veces acordar reunirse con un objetivo ayuda a suplir un espacio valorado que se pierde. Puede ser a partir de lecturas comentadas, noticias comentadas, remembranzas sobre la comunidad, compartir anécdotas. El objetivo es generar un espacio grupal de intercambio y socialización distinto al estructurado a partir del informativo o las comidas.
- Motivar la actividad física. El ejercicio ayuda a fortalecer el sistema inmune, disminuye inflamaciones y trae beneficios mentales y emocionales. Se recomienda que las personas caminen un poco cada día, así sea dentro del predio del centro. En casos donde la residencia ya tiene establecidas rutinas de ejercicio físico de cada persona usuaria, estimular que la persona las realice.

En este sentido es importante mantener rutinas, tener **actividades planificadas**, se recomienda **buscarlas junto con las personas mayores**, sin imponerlas. Contrariamente a lo que podría pensarse, tener actividades previstas no hace más pesado el trabajo, lo vuelve más interesante y llevadero.

c. Sobre las personas que tienen a familiares o personas amigas en centros de larga estadía

Se solicita respeten estrictamente las medidas de seguridad, prevención e higiene establecidas por el MSP y MIDES y por el hogar de ancianos o residencial al momento del ingreso por visitas.

Si tiene síntomas o estuvo fuera del país recientemente, se les insta a que esperen al menos 15 días de su retorno para visitar a sus familiares o allegados.

En caso de concurrir a una visita respete y siga estrictamente las disposiciones definidas por el hogar de ancianos o residencial en términos de higiene y prevención.

En caso de que no se realicen visitas como medida de prevención del



contagio:

- busque medios alternativos para comunicarse con sus familiares o allegados a la distancia: teléfono, video llamada, video grabado, etc.
- solicite al equipo del centro ayuda y apoyo para no cortar el vínculo con la persona que se encuentra en el centro de larga estadía.
- además de interiorizarse por la salud de la persona que se encuentra en el residencial, lo cual puede hacer a través del equipo del centro, busque comunicación directa con la persona. Para quien está en el residencial u hogar no es lo mismo saber que usted pasó a consultar que verlo/a a través de una videollamada o video.
- Si se comunica, por el medio que sea, busque que la conversación no sólo se centre en la emergencia sanitaria, intente conversar sobre otros temas. Si usted, se encuentra con ansiedad o angustia, evalúe si no es mejor dejar la comunicación para otro momento.
- Se recomienda dar seguridad sobre que el contacto se mantendrá activo a pesar de la distancia. No prometa una comunicación pautada en día y horario si no tiene seguridad de hacerlo, esto generaría expectativas que puede tener efectos negativos de no ser cumplidas.
- Coordinar las comunicaciones con el equipo del centro puede asegurar el éxito en el uso de tecnologías: que haya un teléfono con conexión a Internet a disposición, que no se interrumpa una actividad o el sueño, que haya una persona para asistir a la persona mayor al momento del contacto.
- La comunicación a la distancia y la necesidad de asistencia no implica la pérdida de privacidad. Si bien puede haber asistencia para el momento de inicio y fin de la conexión, no necesariamente ésta debe producirse con un acompañante todo el tiempo.
- Siempre recuerde que el distanciamiento no debe suponer aislamiento.

d. Sobre las personas trabajadoras de los centros de larga estadía

Al igual que a las personas mayores, la emergencia sanitaria puede generar angustia y ansiedad en las personas responsables del cuidado en los hogares de ancianos y residenciales. Es esperable que la angustia de cuidar a la población más vulnerable, la preocupación por su propia salud, la suspensión de las clases para quienes tienen hijos y la incertidumbre de la situación, incremente el estrés en trabajadoras y trabajadores.

Resulta fundamental valorar especialmente cómo se sienten los distintos integrantes del equipo que se encuentran en contacto directo con las personas mayores, ya que buena parte de la tarea tiene que ver con



contener física y emocionalmente a las personas y también a sus familias.

Se recomienda usar el colectivo para comentar situaciones y sensaciones producidas a partir de la tarea. Pensar con compañeras y compañeros del equipo, formas alternativas de resolver situaciones con las personas usuarias. Rotar las tareas cuando alguna persona trabajadora da muestras de sentirse desbordada al enfrentar en forma reiterada alguna situación específica. Esto es protector para trabajadoras y trabajadores y también para las personas mayores.

En épocas de contingencia, es importante que la planificación sea flexible, por períodos preestablecidos en los que se evaluará y planificará nuevamente, por cuánto tiempo, quiénes lo harán, formas rotativas según determinadas situaciones, etc.

Las personas mayores pueden en estas circunstancias volverse más demandantes con determinadas cuidadoras y peligrar que esa persona quede más sobrecargada o expuesta. Es importante que el equipo y responsables del centro puedan advertir y prevenir este tipo de situaciones, y generar alternativas que no violenten a la persona mayor y que alivien a la cuidadora.

Es importante que se diseñen protocolos de actuación, incluyendo a quienes cuidan en su elaboración, o difundiendo y compartiendo los protocolos ya diseñados por las autoridades. La claridad es la mejor socia de la confianza.

Si trabajadoras y trabajadores perciben que son cuidados en esta coyuntura, esto contribuirá a generar un mejor clima de trabajo, aliviar el estrés y a permitir una mejor eficiencia en la tarea.

d. Apoyo respecto de las medidas implementadas para prevenir el contagio

Los centros de larga estadía pueden y deben contribuir a prevenir el contagio. Se recomienda seguir el protocolo de actuación sugerido por el Ministerio de Desarrollo Social y el Ministerio de Salud Pública, en el marco del Sistema Nacional Integrado de Cuidados.

e. Guía de recursos

Información actualizada sobre covid-19 y sobre aplicaciones de la tablet de



Plan Ibirapitá: **ibirapita.gub.uy**

El portal **culturaencasa.uy** del Ministerio de Educación y Cultura, permite acceder a producciones musicales, audiovisuales, escénicas, de artes visuales y de letras de forma remota.

Servicio telefónico **0800 1919**. El mismo está habilitado por el MSP para toda la ciudadanía con el fin de evacuar dudas en torno al Coronavirus COVID-19. Quienes reciben las llamadas si bien no son médicos cuentan con el respaldo de los mismos las 24 horas. Se evalúa la consulta y en los casos pertinentes se derivará.

Las comunicaciones oficiales del Plan Nacional Coronavirus se encuentran en: **Coronavirus.uy** (del MSP)

Antel otorgará con el fin de facilitar el acceso a internet, un bono gratuito de 5 gigas que se activa automáticamente. Además existe la posibilidad de una recarga con costo llamada #mequedoencasa, en la que se deberá realizar una gestión para activarla, la información se encuentra disponible en:

<https://www.antel.com.uy/personas-y-hogares/novedades/al-coronavirus-lo-combatimos-todosjuntos>