

ESTRATEGIA DE RESIDENCIAS SANITARIAS

GUÍA PARA EL PERSONAL QUE TRABAJA CON PERSONAS MAYORES: RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO DE CUIDADORES Y CUIDADORAS

SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
DIVISIÓN DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES
EQUIPO DE GESTIÓN CLÍNICA DE RESIDENCIAS SANITARIAS



Esta guía de recomendaciones fue elaborada por el Ministerio de Salud, a través de la División de Prevención y Control de Enfermedades, Departamento de Salud Mental, Departamento de Ciclo Vital, Oficina de Salud Integral para Personas Mayores.

Ministerio de Salud. Septiembre de 2020.

Documento sujeto a evaluación y actualización constante según aparición de nueva evidencia científica.

CONTENIDOS

ANTECEDENTES GENERALES	4
Principios esenciales que rigen los cuidados.	4
Evaluación del nivel de funcionalidad	5
CONOCIMIENTO Y COMPETENCIAS PARA EL TRABAJO EN RESIDENCIAS SANITARIAS	5
Habilidades y conocimientos deseables o esperados en la persona a cargo de los cuidados	6
Principales funciones de la persona a cargo de los cuidados	7
Turnos de la persona a cargo de los cuidados	7
Consideraciones especiales para la comunicación efectiva con una persona con demencia	7
FACTORES A CONSIDERAR EN CONTEXTO COVID-19 PARA EL BIENESTAR DE PM.	9
EL AUTOCUIDADO DE LA PERSONA A CARGO DE LOS CUIDADOS	11
Recomendaciones para el autocuidado	11
REFERENCIAS	13
ANEXO	14
Anexo N°1: Índice de Barthel	15
Anexo N°2: MMSE	16

ANTECEDENTES GENERALES

El cuidado a una **persona mayor (en adelante PM)** es un apoyo que se realiza a diario, y que dependiendo de las características físicas o cognitiva de la persona, podría ser permanente para el desarrollo de actividades cotidianas, como, por ejemplo: bañarse, comer, vestirse, subir escaleras, entre otras (1).

Cuando la situación de dependencia es significativa, podría ser necesario de un esfuerzo y dedicación mayor por parte de la persona a cargo de los cuidados, que en varias ocasiones lleva a renunciar a otras formas de vida, a dedicar a menos tiempo para compartir con familiares y/o personas significativas; pero también, lleva a descubrir que se posee cualidades y talentos que de otra manera no se hubieran manifestado si no se estuviera a cargo de los cuidados de otra persona (1). Por lo cual, el proceso de cuidado puede convertirse en una actividad trabajosa pero que en ocasiones es también gratificante, tanto por la complicidad emocional de quien cuida, como por la satisfacción que proporciona la obtención de pequeños logros diarios (1).

Principios esenciales que rigen los cuidados.

Los principios esenciales que rigen los cuidados (ver tabla N°1) de una PM son la autonomía, independencia, dignidad, privacidad, satisfacción y realización personal y participación (1). A continuación, la tabla N°1 presenta una descripción de los principios.

Tabla N° 1: Principios que rigen los cuidados de las PM.

PRINCIPIO	DESCRIPCIÓN PRÁCTICA
AUTONOMÍA	Cuando cuidamos a otra persona, podemos caer en la “tentación” de decidir por él o ella, por lo tanto, un ejercicio permanente que debemos hacer es preguntar a la PM qué es lo que desea, de esta forma la motivamos a que lleve el control de su propia vida.
INDEPENDENCIA	Para determinar cuanta asistencia o apoyo necesita la PM, es importante observar con detención, qué es capaz de hacer la persona por sí misma y qué apoyos son necesarios considerar para que lo haga en forma independiente. De esta forma contribuimos a que la PM preserve su autoestima, autosuficiencia y confianza en sí misma.
DIGNIDAD	El cuidado personal como la higiene o el uso del baño son acciones donde debemos poner mayor atención en el resguardo de la dignidad de la PM.
PRIVACIDAD	Permitir que la PM comparta lo que desee compartir y se reserve lo que le parezca, es decir, respetar su decisión.
SATISFACCIÓN Y REALIZACIÓN PERSONAL	La persona a cargo de los cuidados puede facilitar la conversación y motivar a la PM a tomar acciones para avanzar en lo que se propone, y concretar sus deseos, reconocer sus fortalezas y las oportunidades que puede encontrar en el entorno.
PARTICIPACIÓN	Averiguar en su entorno, qué posibilidades de participación existen en la comuna. Conocer la red existente es un factor protector, no sólo para la PM, sino también para la persona a cargo de los cuidados.

Fuente: Elaboración propia en base a (1).

Evaluación del nivel de Funcionalidad

Para que el cuidado de una PM sea individualizado y según sus necesidades y capacidades, es vital conocer el grado de dependencia de la persona. Para ello, en Chile está estandarizado el índice de Barthel (IB), el cual es una medida genérica que **valora el nivel de independencia de la persona, respecto a la realización de algunas Actividades básicas de la Vida Diaria (AVD)**, asignando diferentes puntuaciones y ponderaciones según la capacidad de la PM para realizar las actividades (para mayor detalle ver anexo N°1 y N°2 para conocer estas actividades). En la siguiente tabla se encuentra la interpretación resumida según puntaje obtenido:

Tabla N° 2: Interpretación Índice de Barthel.

Resultado	Grado de dependencia
< 20	Total
20-35	Grave
40-55	Moderado
≥ 60	Leve
100 ¹	Independiente

Fuente: Tabla extraída de (2)

CONOCIMIENTO Y COMPETENCIAS PARA EL TRABAJO EN RESIDENCIAS SANITARIAS

Para aquellas personas mayores que requieran de asistencia permanente por parte de un cuidador o cuidadora, se coordinará con SENAMA, quien proveerá del recurso humano capacitado adecuadamente para su cuidado.

El personal de enfermería de la RS se encarga de las siguientes actividades:

- * Orientación en la RS (horarios, localización de baños de uso del personal, comedor, estación de enfermería, áreas limpias y sucias)
- * Orientación y capacitación en el uso de **Elementos de Protección Personal (en adelante EPP)**: según normativa entregada por MINSAL en el uso de EPP y material de apoyo Hospital Digital (3).
- * Modo de proceder ante situaciones de emergencia.

1- Puntaje máximo de 90 en personas que usan silla de ruedas.

- SEREMI de Salud se encargará de aportar las EPP para las personas a cargo de los cuidados y proporcionará la alimentación a través de la RS.

Habilidades y conocimientos deseables o esperados en la persona a cargo de los cuidados

Para cuidar a PM que requieran apoyo, es muy importante que la persona de la Residencia Sanitaria (**en adelante RS**) a cargo de los cuidados de PM, estén motivadas y cuenten con una actitud colaborativa, siempre teniendo presente que se cuide a sí mismo o misma, realizando las actividades de una manera segura para todos y todas (1). A continuación, en la tabla N°2 se dan a conocer algunas habilidades y conocimientos esperados y/o mantener o desarrollar por parte de las personas a cargo de los cuidados de PM en RS.

Tabla N°3: Habilidades y conocimientos deseables por parte de la persona a cargo de los cuidados

HABILIDADES REQUERIDAS POR PARTE DE LA PERSONA A CARGO DE LOS CUIDADOS	
Disposición para cuidar.	Ser creativo o creativa.
Disposición para aprender y cuidar mejor.	Ser flexible.
Una visión y actitud positiva hacia la vejez.	Tener la habilidad de ponerse en el lugar de la otra persona (empatía)
Ser paciente y tolerante.	Tener compasión por las demás personas.
Ser respetuoso o respetuosa	Capacidad para reconocer cuando está con sobrecarga
CONOCIMIENTOS ESENCIALES DE LA PERSONA A CARGO DE LOS CUIDADOS	
RECOMENDACIONES GENERALES	RECOMENDACIONES EN CONTEXTO COVID-19
Tener presente los cambios esperados del proceso de envejecimiento	Limpieza y desinfección de superficies.
Tener presente los medicamentos que tiene prescritos la PM, así como sus efectos y la forma de administrarlos.	Conceptos generales de neumonía por COVID-19 y cómo se manifiesta en PM.
Conocer medidas de prevención para la pérdida de las capacidades y funcionalidades físicas y mentales durante la estadía en la RS.	Precauciones estándares y adicionales. Ejemplo: saber que el virus COVID-19 se transmite por gotitas y contacto.
Saber qué necesita la PM que está a su cuidado para que se sienta bien, cómoda y segura.	Uso adecuado de Elementos de Protección Personal (EPP) en todas las acciones vinculadas con el cuidado de la PM durante su permanencia en la RS.
Tener presente qué hacer para ayudarlo a recuperar su salud y bienestar, así como saber a quien solicitar ayuda en la RS en caso de urgencia.	Técnicas y herramientas de autocuidado, para evitar la sobrecarga.

Fuente: En base al documento (1).

Principales funciones de la persona a cargo de los cuidados

Las acciones a realizar por parte de la persona a cargo de los cuidados son clave para la PM que requiere apoyo, ya que cumple tanto el rol de informante brinda cuidados, junto con ser quien toma decisiones importantes en la organización de actividades cotidianas de la PM en contexto de aislamiento por COVID-19 (1). A continuación, se mencionan las principales funciones identificadas (1):

- * Asistencia en las acciones de aseo personal o ejecución directa de las mismas, según necesidad de las personas de la RS².
- * Asistencia en el comer o suministro de alimentos orales a las personas de la RS que lo requieran.
- * Asistencia en el aseo de la cama y habitación o ejecución directa en su caso.
- * Acompañamiento al baño, asistencia o supervisión si fuese necesario.
- * Desarrollo de actividades para el mantenimiento de la movilidad o asistencia en su ejecución.
- * Asistencia en el traslado.
- * Acciones de prevención de lesiones por decúbito, heridas y similares.
- * Suministro de medicamentos orales y demás similares.
- * Actividades de autocuidado, que le permitan evitar la sobrecarga.
- * Realizar ejercicios de estimulación física y cognitiva.

Turnos de la persona a cargo de los cuidados

Se recomienda que las personas a cargo de los cuidados formales en las RS tengan turnos de vigilia de 12 horas que **aseguren el cuidado continuo de las personas durante las 24 horas del día**. Se deberán contemplar 2 periodos de descanso de 30 minutos cada uno por cada turno de 12 horas. Durante ese tiempo será reemplazado por personal de la RS, al igual que en circunstancias que no estén previstas durante el turno, ejemplo, baño.

Consideraciones especiales para la comunicación efectiva de cuidadores y cuidadoras de una persona con demencia

Ante situaciones de confinamiento prolongado, es altamente probable que las PM puedan verse afectadas además de su esfera física, su esfera mental (4). Por lo tanto, conocer datos básicos, y en especial de cada PM con antecedentes de deterioro cognitivo. Esto último puede ser de utilidad para implementar estrategias dirigidas a prevenir y abordar conductas que puedan resultar desafiantes, como, por ejemplo: aumento en la actividad psicomotora, inestabilidad emocional, entre otros (5).

En ocasiones puede tornarse difícil, pues algunas personas pueden presentar problemas para comprender lo que estamos diciendo y, con ello, presentar signos de angustia o agitación. Para ello, le sugerimos algunas estrategias que facilitan la comunicación (5):

- * Contacte visualmente a la persona con la que desea comunicarse.
- * Diríjase hacia la PM a través de su nombre o sobrenombre que sea de su agrado.

2- En el documento de Estrategia de Residencias Sanitarias, se establece el personal de salud que está dispuesto para cada residencia. En aquella que acojan algunos grupos especiales, se considera una mayor dotación de TENS para apoyar a la persona a cargo de los cuidados en algunas funciones asistenciales.

- * Utilice un tono de voz suave y calmado, ya que ello predispone a la persona de mejor manera a recibir la información.
- * Procure apoyarse del lenguaje no verbal: expresiones faciales, gesticulaciones, movimiento de manos, tono de voz, volumen, etc.
- * Brinde información clara y concisa cada vez que las PM lo requieran, evitando explicaciones largas y complicadas, y entregue las indicaciones un paso a la vez.
- * Si la PM no tiene mayores problemas de memoria, evite cambiar su discurso de forma frecuente, ya que podría notarlo y aumentar la probabilidad de que comience a desconfiar de usted.
- * Evite las preguntas amplias y proporcione preguntas con opciones limitadas. Por ejemplo, en vez de preguntar ¿Qué actividad quiere hacer?, pregunte ¿Prefiere jugar al dominó o a los naipes?, inclusive pudiera mostrarle las opciones y así facilitar la comprensión de lo que se le está diciendo.
- * No utilice un volumen alto para dirigirse a las personas con demencia sino tiene un motivo para hacerlo, ya que, en caso de no presentar hipoacusia, podría interpretar su acción como un reto o discusión.
- * Considerar que, para comunicarse verbal y no verbalmente en época de pandemia, usando EPP como mascarilla, escudos faciales, se debe acentuar la modulación y aumentar el volumen, así como el contacto visual es importante, ya que no ven la expresión facial completa.
- * Dirija su atención hacia la PM, mostrando una actitud corporal de escucha, ya sea aproximándose o poniéndose al nivel de la PM, si es que este se encuentra sentada.
- * Destine tiempo para escucharle, y no se apresure en la entrega del mensaje, ni intente adivinar lo que desea expresar. Ello facilitará la comunicación de lo que le preocupa.
- * Valide los sentimientos expresados, “siga la corriente”, evite contradecirle y procure proporcionar calma, inclusive si muchas veces no logra comprender el mensaje, ofrezca frases como “tranquilo o tranquila, todo va a estar bien” o “está todo bajo control”.

Es importante ser receptivos a las emociones de las PM respecto a la pandemia, pero no es recomendable promover intencionalmente la conversación sobre el tema (5). Si la PM de la RS realiza consultas sobre COVID-19, o los pasos del desconfinamiento, y usted desconoce la respuesta, se sugiere que lo converse con alguien del equipo profesional de la RS, para que aborde o le entregue información oficial de la situación (5).

En caso de que sienta preocupación por su salud o por la de alguien de la residencia, recuerde que nuestra actitud y conducta dicen más que las palabras (5). Mantenga la calma y el buen ánimo, ya que esto influye positivamente y más de lo que usted se imagina en el ánimo y conducta de las personas de la RS, pues les da la sensación de seguridad y confianza (5).

Si la situación que le inquieta o se vuelve persistente, evite conversar del ello frente a personas de la RS, y solicite ayuda a compañeros o compañeras o informe a la persona a cargo, para que de este modo, el equipo de la RS aborde la situación, y usted resguarde su bienestar y el de las PM en la RS (5).

FACTORES POR CONSIDERAR EN CONTEXTO COVID-19 PARA EL BIENESTAR DE PM.

Por las características del contexto actual, es posible que exista una alta rotación de personas a cargo de los cuidados, y algunas de ellas podrían no conocer a cada PM en la RS en profundidad.

Una forma de favorecer un mejor acercamiento y minimizar las dificultades y riesgos al entregar atenciones, puede ser: colocar en la puerta, closet o mesa de noche de cada PM con deterioro cognitivo, una hoja plastificada o un sobre plástico (que permita su desinfección), que contenga aspectos biográficos mínimos e intereses de la PM (5).

En el cuidado de PM existen diversos factores a considerar para poder llevar de mejor durante la pandemia por COVID-19, y así beneficiar la salud mental de la PM. En la tabla N°4 se presentan recomendaciones para implementar al momento de brindar cuidados (5).

Tabla N°4: Factores de la esfera mental a considerar para los cuidados de PM en contexto pandemia por COVID-19

FACTOR	DESCRIPCIÓN
GENERAL	La pandemia puede agudizar cuadros ansiosos o depresivos preexistentes en las PM debido al aumento en la carga de estrés mental por la posibilidad de contagiarse con COVID-19 y/o no poder salir. PM que están en aislamiento por contagio, o como medida preventiva, y en especial aquellas con deterioro cognitivo, pueden estar más ansiosas, enojadas, estresadas, agitadas y retraídas durante el brote y/o mientras está en cuarentena.
	Podría existir un aumento de estrés en PM, en vista de que son población de riesgo, e incrementar así su sensación de fragilidad.
	El aislamiento social por la cuarentena puede disminuir o interferir en las redes de apoyo social con la que cuentan muchas PM, pudiendo acrecentar la sensación de soledad o falta de acompañamiento.
	Puede aumentar la amenaza a perder relaciones significativas con otras amistades que también son PM, debido al posible aumento de la mortalidad en ese grupo de riesgo.

PREVENCIÓN	En lo posible, intente que la PM pueda comunicarse regularmente, ya sea telefónicamente o por video llamada con sus familiares, otras personas significativas, para saber su situación actual y hacerlas sentir acompañadas en la estadía en la cuarentena.
	En caso de que ingrese una PM sin ninguna persona que lo acompañe, acercarse a conversar regularmente y escuchar cómo se siente. En caso de que manifieste desinterés, hágale saber que ante cualquier necesidad lo puede contactar.
	Pregúntele cómo se han sentido, de qué manera su rutina ha cambiado, y qué cosas están haciendo para poder sobrellevar la situación actual.
	Incentive a que siga realizando o inicie nuevas actividades que estén permitidas en la RS, y que no tengan riesgo de contagio, caídas o lesiones. Caminar en patios cerrados, tomar sol en terrazas de departamentos, escuchar música, leer, jugar juegos de mesa, hacer deporte o yoga, podrían ayudar al bienestar mental.
	En lo posible trate de mantener rutinas lo más estable posible. Mantener ritmos de sueño, de aseo y comidas pueden permitir sobrellevar este tiempo de mejor manera.
	Regule la cantidad de información a la cual las PM puedan tener acceso respecto a la pandemia. Comparta hechos simples sobre lo que está sucediendo y brinde información clara sobre cómo reducir riesgo de infección, en palabras que las PM con o sin deterioro cognitivo pueden entender.
CUIDADO	Consulte a un profesional de la psicología o psiquiatría en caso de que note algún síntoma de deterioro en la salud mental en la PM. (Pena, aislamiento, disminución de la actividad física, irritabilidad, menos comunicación, y pérdida de apetito, insomnio, entre otros).
	Repita la información cuando sea necesario. Las instrucciones deben comunicarse en una forma clara, concisa, respetuosa y paciente. También puede ser útil que la información sea exhibida en escritura o imágenes. Involucre a su familia y otras redes de apoyo para proporcionar información y ayudarles a practicar medidas de prevención (por ejemplo: lavado de manos, distanciamiento físico, entre otros.)
	Mantenga actividades en las que se pueda llegar a una meta o un logro disfrutable, pudiendo ser tareas individuales o en grupales.
	Expresa su agradecimiento y aprecio por cualquier apoyo que usted haya recibido en la relación con las PM.

Fuente: Elaboración propia en base a (6, 7).

EL AUTOCUIDADO DEL QUE CUIDA

Cuidar de otra persona representa una experiencia muy valiosa y altamente necesaria en la sociedad para apoyar a que otras personas puedan desarrollarse en su día cotidiano. Sin embargo, esta actividad conlleva una gran responsabilidad y esfuerzo mayor dado el aumento de las actividades, dependiendo del estado físico o cognitivo de la PM (1). Por lo cual, cuidar de alguien supone una demanda y esfuerzo importante tanto en lo físico como emocional. En este sentido, es muy relevante que la persona a cargo de los cuidados tome conciencia respecto a la experiencia que significa cuidar, identificando el nivel de carga que está sobrellevando y el impacto que está provocando en su salud física y mental, así como también las posibles repercusiones en sus relaciones sociales, entre otros eventos (1). El autocuidado de quien cuida es fundamental, ya que, al no ocuparse de él, pone en riesgo su salud, capacidad de seguir cuidando y/o aumenta el riesgo de realizar algún tipo de maltrato, negligencia, agresividad psicológica o física hacia la persona cuidada o hacia familiares o personas significativas (5, 7, 8). El éxito en los cuidados de una PM depende muchas veces del grado en que la persona a cargo de los cuidados se cuida de sí misma (1,5).

Recomendaciones para el autocuidado

Para cuidar a otras personas, requiere estar en buenas condiciones de salud no solo física, sino también mental. Por lo tanto, para favorecer su estado de bienestar, le proponemos las siguientes recomendaciones (5):

- * **Mantenga una buena hidratación.** Incorpore en su rutina de autocuidado pausas de hidratación, ya sea con líquidos fríos o calientes.
- * **Utilice siempre sus EPP.** No olvide el uso de su mascarilla, guantes y otros elementos de protección de acuerdo con lo indicado por la autoridad sanitaria.
- * **Respete sus horarios de comidas.** Es fundamental una buena alimentación para tener la energía necesaria que implica cuidar a otra persona. Procure respetar los horarios y espacios de alimentación, de modo que resulten en una actividad que realice de forma consciente.
- * **Respete sus horas de sueño.** Es esperable que en este contexto uno pueda presentar alteraciones asociadas al ciclo sueño-vigilia, como dificultad para conciliar el sueño, o para mantenerlo. Es importante respetar las horas que acostumbra a dormir para sentirse mejor y en descanso, ello permite que su cuerpo se recupere de la jornada vivida y facilita que inicie sus actividades con energía y buen ánimo.
- * **Viva un día a la vez:** intente ir sorteando los desafíos día a día, en vez de angustiarse por el futuro incierto, esto le permitirá mantenerse activo o activa y con energía.
- * **Ponga en práctica valores personales:** el cuidado de una persona con demencia y el cumplimiento de las medidas sanitarias, permite llevar a la práctica valores como solidaridad, empatía, respeto, entre otros. Intente otorgarle un nuevo significado al distanciamiento físico y la cuarentena.
- * **Incorpore pausas en su jornada:** En ocasiones no resulta sencillo, más aún cuando las tareas son diversas. Incorpore espacios de pausas breves y en estas reflexione sobre cómo se siente y reconozca sus propias emociones. También dedique este tiempo a la distracción, hablando de otros temas que no generen ansiedad y sean de su agrado, realizando ejercicios de respiración y relajación, tomando contacto con su familia o simplemente viendo una película, de alguna comida favorita, entre otros.

- * **Mantenga una buena nutrición:** una adecuada alimentación e hidratación son fundamentales para tener la energía necesaria que implica cuidar a otra persona. Procure respetar los horarios y espacios de alimentación, incorporando a su vez pausas de hidratación, ya sea con líquidos fríos o calientes, de modo que resulten en una actividad que realice de forma consciente.
- * **Mantenga contactos con familiares u otras personas significativas:** La tecnología actual permite mantener comunicación permanente con otras personas de manera remota. Recuerde que la indicación es distanciamiento físico y no emocional.
- * **Reconozca sus emociones:** es normal sentirse ansioso o ansiosa, triste o con un poco de preocupación o temor durante o por el futuro de la pandemia (5). Reconozca estas emociones, pues el mal manejo de estas sensaciones nos hace más propensos a estar irritables y en ocasiones reaccionar de una forma poco adecuada.

Para evitar reacciones o respuestas impulsivas, se sugiere practicar la técnica de “PARE”(6):

Cuadro N°1: Aspectos a considerar por parte de la persona a cargo de los cuidados de PM

- ▶ **PAUSA:** realice un alto en el momento, deje de realizar toda acción.
- ▶ **ATENCIÓN:** a las emociones que está experimentando en ese momento (pena, rabia, miedo, entre otros.)
- ▶ **RESPIRAR:** realice 3 respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, siempre inflando y desinflando el abdomen.
- ▶ **ELEGIR:** escoja qué reacción tener frente a la situación.

Fuente: Obtenido en base a (6).

El cuidado y en especial en contexto de pandemia, es tarea de todas las personas, por lo que considerar estas recomendaciones favorece no solo el bienestar personal, sino también de las personas en la RS, favoreciendo el poder tener una buena actitud y sensación de bienestar en su jornada laboral, intentando que toda esta situación sea más llevadera.

Este tiempo de pandemia pudiese resultar inquietante en términos personales, sociales, familiares y laborales, porque el aislamiento social, es un tiempo en el cual se afectan significativamente las actividades de la vida cotidiana, pudiendo favorecer la aparición de malestar, angustia, ansiedad, miedo, o para otras personas será falta de aire, sensación de encierro y molestias corporales, incluso aparecer insomnio, cambios en la alimentación o ingesta, dificultades para concentrarse (5). Esto puede deberse a que las personas por lo en general funcionan en base a la organización de rutinas con acciones concretas (ir al trabajo, juntarte con gente, hacer deporte, realizar actividades de ocio, entre otros), y el no tener libertad para desenvolverse en el medio, pueden afectar nuestro estado de ánimo (5). Lo importante es mantenerse atento o atenta a la manifestación de algunos síntomas de salud mental, los cuales son esperables que aparezcan, y buscar un apoyo psicosocial adecuado, caso de que lo requiera (5).

REFERENCIAS:

- (1) SENAMA-MINSAL. (2019). Yo me cuido y te cuido: Manual para el cuidador de personas mayores en situación de dependencia.
- (2) MINSAL Programa de Salud del Adulto Mayor, Manual de Aplicación del Examen de Medicina Preventiva del Adulto Mayor
- (3) Morales B., Enfermera Gestión en Salud Departamento Salud Digital. (6 de mayo 2020). Medidas de Prevención Básicas en las Personas Mayores: Definición, forma de contagio y refuerzo de signos y síntomas de COVID 19. Lavado de manos y sus momentos. Uso de EPP. Limpieza y desinfección. Disponible en <https://bit.ly/ELEAM-HospitalDigital>
- (4) Philip, Joel & Cherian, Vinu. (2020). Impact of COVID-19 on mental health of the elderly. International Journal Of Community Medicine And Public Health. 7. 10.18203/2394-6040.ijcmph20202513.
- (5) Orientaciones Y Recomendaciones Para Equipos De ELEAM que trabajan con Personas Mayores con Demencia en el Contexto de Pandemia COVID-19, 2020)
- (6) Técnica derivada del Mindfulness o Atención Plena, rescatada de serie de videos "Cuidémonos en tiempos de COVID-19", Fac. de Medicina Pontificia Universidad Católica, Red UC-CHRISTUS y MIDAP, 2020.
- (7) Mutual de Seguridad. (2020). Consideraciones para la salud mental durante el brote de covid-19 para cuidadores de adultos mayores.
- (8) Somarriva, F. Sunkel, R. (2020). Prevención y cuidados en la salud mental para adultos mayores en cuarentena por COVID-19.

ANEXOS

Índice de Barthel

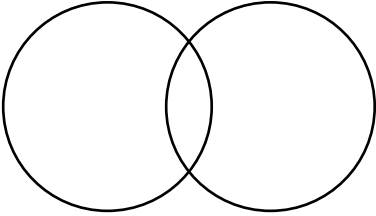
PARÁMETRO	SITUACIÓN DEL PACIENTE	PUNTUACIÓN
Comer	- Totalmente independiente.	10
	- Necesita ayuda para cortar carne, pan, etc. pero es capaz de comer sólo.	5
	- Dependiente: necesita ser alimentado por otra persona.	0
Lavarse (baño)	- Independiente: además, entra y sale sólo del baño.	5
	- Dependiente: Necesita algún tipo de ayuda o supervisión.	0
Vestirse	- Independiente: capaz de ponerse y de quitarse la ropa, abotonarse, atarse los zapatos.	10
	- Necesita ayuda.	5
	- Dependiente.	0
Arreglarse (aseo)	- Independiente para lavarse la cara, las manos, peinarse, afeitarse, maquillarse, etc.	5
	- Dependiente.	0
Deposición (valórese la Semana Anterior)	- Continencia normal.	10
	- Ocasionalmente algún episodio de incontinencia, o necesita ayuda para administrarse supositorios o lavativas.	5
	- Incontinencia.	0
Micción (valórese la Semana Anterior)	- Continencia normal, o es capaz de cuidarse de la sonda si tiene una puesta.	10
	- Un episodio diario como máximo de incontinencia, o necesita ayuda para cuidar de la sonda.	5
	- Incontinencia.	0
Usar el retrete	- Independiente para ir al cuarto de aseo, quitarse y ponerse la ropa...	10
	- Necesita ayuda para ir al retrete, pero se limpia solo.	5
	- Dependiente.	0
Trasladarse	- Independiente para ir del sillón a la cama.	15
	- Mínima ayuda física o supervisión para hacerlo.	10
	- Necesita gran ayuda, pero es capaz de mantenerse sentado solo.	5
	- Dependiente.	0
Deambular	- Independiente, camina solo 50 metros.	15
	- Necesita ayuda física o supervisión para caminar 50 metros.	10
	- Independiente en silla de ruedas sin ayuda.	5
	- Dependiente.	0
Escalones	- Independiente para bajar y subir escaleras.	10
	- Necesita ayuda física o supervisión para hacerlo.	5
	- Dependiente.	0

Fuente: Extraído del Examen Preventivo del Adulto, MINSAL.

ANEXO N°2:

MMSE MINIMENTAL STATE ABREVIADO (MMSE)

<p>1. Por favor, dígame la fecha de hoy (<i>mes, día del mes, año y día de la semana</i>)</p>	<p>Total: _____/4 puntos</p>																
<p>2. Ahora le voy a nombrar tres objetos. Después que se los diga, le voy a pedir que repita en voz alta los que recuerde, en cualquier orden. Recuerde los objetos porque se los voy a preguntar más adelante. ¿Tiene alguna pregunta que hacerme? <i>Explique bien para que el entrevistado entienda la tarea Lea los nombres de los objetos lentamente y a ritmo constante, aproximadamente una palabra cada dos segundos.</i> <i>Si para algún objeto, la respuesta no es correcta, repita todos los objetos hasta que el entrevistado se los aprenda (máximo 5 repeticiones). Registre el número de repeticiones que debió hacer.</i></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 30%;"></td> <td style="width: 35%;">Correcta</td> <td style="width: 35%;">No sabe</td> </tr> <tr> <td>Árbol</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Mesa</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Avión</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">Total: _____/3 puntos</p> <p>Número de repeticiones: _____</p>		Correcta	No sabe	Árbol			Mesa			Avión						
	Correcta	No sabe															
Árbol																	
Mesa																	
Avión																	
<p>3. Ahora voy a decirle unos números y quiero que me los repita al revés:</p> <p style="text-align: center;">1 3 5 7 9</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 15%;">Respuesta entrevistado</td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;"></td> </tr> <tr> <td>Respuesta correcta</td> <td>9</td> <td>7</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">Total: _____/5 puntos</p>	Respuesta entrevistado						Respuesta correcta	9	7	5	3	1				
Respuesta entrevistado																	
Respuesta correcta	9	7	5	3	1												
<p>4. Le voy a dar un papel; tómelo con su mano derecha, doble por la mitad con ambas manos y colóqueselo sobre las piernas:</p> <p><i>Entregar el papel y anotar un punto por cada acción realizada correctamente</i></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 80%;">Toma papel con la mano derecha</td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> <tr> <td>Dobla por la mitad con ambas manos</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Coloca sobre las piernas</td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">Total: _____/3 puntos</p>	Toma papel con la mano derecha		Dobla por la mitad con ambas manos		Coloca sobre las piernas											
Toma papel con la mano derecha																	
Dobla por la mitad con ambas manos																	
Coloca sobre las piernas																	
<p>5. Hace un momento le leí una serie de 3 palabras y Ud., repitió las que recuerda. Por favor, dígame ahora cuáles recuerda.</p> <p><i>Anote un punto por cada palabra que recuerde. No importa el orden</i></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 30%;"></td> <td style="width: 20%;">Correcta</td> <td style="width: 20%;">Incorrecta</td> <td style="width: 30%;">No recuerda</td> </tr> <tr> <td>Árbol</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Mesa</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Avión</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">Total: _____/3 puntos</p>		Correcta	Incorrecta	No recuerda	Árbol				Mesa				Avión			
	Correcta	Incorrecta	No recuerda														
Árbol																	
Mesa																	
Avión																	

<p>6. Por favor copie este dibujo:</p>  <p><i>Muestre al entrevistado el dibujo con los círculos que se cruzan. La acción es correcta si los círculos no se cruzan más de la mitad. Contabilice un punto si el dibujo está correcto</i></p>	<table border="1" data-bbox="863 541 1390 688"> <thead> <tr> <th>Correcto</th> <th>Incorrecto</th> <th>No recuerda</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>Total: _____/1 punto</p>	Correcto	Incorrecto	No recuerda			
Correcto	Incorrecto	No recuerda					
	<p>Total puntaje: _____</p>						

INTERPRETACIÓN

≤ 13 puntos	Alterado
14 puntos	Normal

Fuente: Extraído de Orientación técnica para la atención de salud de las personas adultas mayores en atención primaria, MINSAL, 2013.

