



Ministerio  
de Salud Pública

Quedarse en casa:  
un ejercicio de autonomía,  
autodeterminación y  
autocuidado de la salud

Recomendaciones para las  
**personas mayores** con relación  
al COVID-19.



Ante la pandemia de coronavirus COVID-19, las personas adultas mayores (65 años o más) y especialmente aquellas más frágiles, están más predispuestas a contagiarse y a desarrollar formas más graves y complicadas de la enfermedad.

El propio proceso de envejecimiento, la coexistencia de una o más enfermedades debilitantes y la fragilidad lo favorecen. Ello hace muy recomendable que los adultos mayores permanezcan en su casa y no salgan de su hogar, salvo situaciones extremas o de necesidad. Por lo tanto, se trata de una situación que depende en gran parte de nuestra propia conducta.

**Evite salir de la casa.** Cuanto más permanezca en su casa, más disminuye el riesgo de contagio. Evite salir a lugares donde se aglomere gente, por ejemplo, ferias (puede realizar pedidos telefónicos). **“Quedarse en casa” supone alimentarse en forma saludable, así como mantener la movilidad, condición física y capacidad funcional.**

La prevención y el autocuidado, cualquiera sea nuestra situación global de salud, es la primera y mayor estrategia de protección. Implica que los propios adultos mayores y su entorno sociofamiliar o de cuidados, incluyendo los propios servicios de salud y las instituciones de larga estadía (residencias y hogares), desarrollen las medidas previstas.

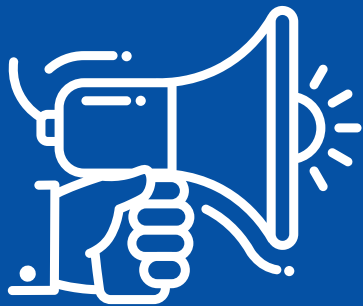


**RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS MAYORES EN RELACIÓN AL COVID-19.**  
QUEDARSE EN CASA: UN EJERCICIO DE AUTONOMÍA, AUTODETERMINACIÓN Y AUTOCUIDADO DE LA SALUD



**Quedarse en casa** no implica quedarse quieto, ni sedentario. **Quedarse en casa** supone un ejercicio de autonomía, responsabilidad y autodeterminación.





# Consejos útiles e importantes



**RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS MAYORES EN RELACIÓN AL COVID-19.**  
QUEDARSE EN CASA: UN EJERCICIO DE AUTONOMÍA, AUTODETERMINACIÓN Y AUTOCUIDADO DE LA SALUD



**1- Manténgase informado.** Siga las recomendaciones de las autoridades emitidas a través de los medios. En forma diaria, las autoridades nacionales informarán sobre la situación actual y actualizarán las recomendaciones en caso de ser necesario. **No tome decisiones basadas en rumores.**



**2- Manténgase en contacto con familiares y amigos a través de diversos medios.** Utilice y explore otras formas de comunicación: llamadas por teléfono, aplicaciones para celulares, computadoras, tablets del Programa Ibirapitá, mensajes de texto, etc.





**3- Solicite ayuda a otros para aquellas actividades que requieran salir del hogar.** Hable con su familia, amigos, vecinos o personas de su confianza; busque a través de los medios antes mencionados ayuda para aquellas actividades que requieran salir de la casa, como ser proveerse de víveres, pago de cuentas o recibir medicación.



**4- Planifique sus compras de víveres secos para períodos de unas dos semanas y vaya reponiendo su despensa.** Puede realizarlo con comercios cercanos a su domicilio o con ayuda de familiares, a través de compras realizadas mediante aplicaciones para celular. Tenga en cuenta que todo ello implica tiempo.





**5- Si necesita atención médica, es mejor que recurra a la consulta domiciliaria.** Solicite médico a domicilio, evite concurrir a policlínicas o servicios de urgencias. Muchos prestadores de salud están ofreciendo alternativas a la consulta tradicional, tales como consultas telefónicas, repetición automática de medicamentos, cadetería a domicilio para proveerse de la medicación, re coordinación de consultas y estudios no urgentes. Asesórese telefónicamente en su prestador.



**6- Evite recibir visitas, en especial si las personas han presentado sintomatología respiratoria en los días previos o han viajado a las áreas consideradas de riesgo.**





**7- Esté atento a la presencia de fiebre, tos o dificultad para respirar, procure atención médica en domicilio. Evite “remedios” caseros y antibióticos sin prescripción médica.** A la fecha no se ha descubierto un tratamiento curativo contra el coronavirus, las medidas de prevención de contagio son las recomendadas. No se automedique.



**8- Mantenga adecuadas condiciones de higiene personal y de su casa.** Lávese las manos con frecuencia. Cubra su tos con el pliegue del codo o un pañuelo desechable. Desinfecte superficies.



**RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS MAYORES EN RELACIÓN AL COVID-19.**  
QUEDARSE EN CASA: UN EJERCICIO DE AUTONOMÍA, AUTODETERMINACIÓN Y AUTOCUIDADO DE LA SALUD





**9- Continúe sus tratamientos habituales.** En la medida en que sus enfermedades de base estén bien controladas, mejor será su estado general para enfrentar una posible infección.



**10- El hecho de permanecer en su casa, no significa que adopte una actitud pasiva y sedentaria.** Si habitualmente usted es una persona activa, camine dentro de la casa, practique algún tipo de ejercicio físico de forma segura en el hogar. Recuerde la importancia de prevenir las caídas en este contexto. No olvide tener una adecuada ingesta de líquidos y mantenga una alimentación saludable. **Al final de estas recomendaciones, le informamos y listamos unos videos muy útiles sobre actividad física para realizar en su casa.**



**RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS MAYORES EN RELACIÓN AL COVID-19.**  
QUEDARSE EN CASA: UN EJERCICIO DE AUTONOMÍA, AUTODETERMINACIÓN Y AUTOCUIDADO DE LA SALUD



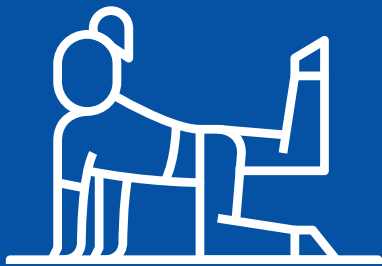
**11- Busque actividades de esparcimiento en casa; practique la lectura, use las plataformas digitales que estén a su alcance (existen contenidos audiovisuales que pueden ser de su interés), etc.**



**12- Vacúnese contra la gripe cuando comience la campaña.** Es recomendable que cuente con la vacuna anti neumocócica si sufre de otras enfermedades crónicas y no se la ha administrado, o hace más de 5 años de su última dosis. Si bien esta vacuna no protege contra el coronavirus, sí protegen contra formas graves de otras infecciones respiratorias. Esté atento al comienzo de la campaña de vacunación.



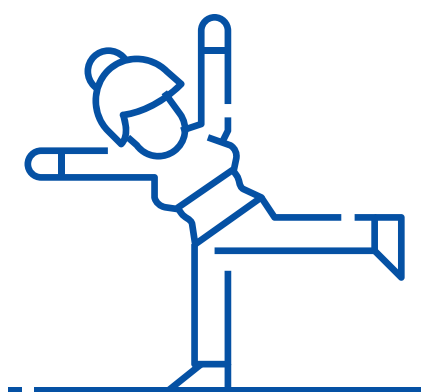
**RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS MAYORES EN RELACIÓN AL COVID-19.**  
QUEDARSE EN CASA: UN EJERCICIO DE AUTONOMÍA, AUTODETERMINACIÓN Y AUTOCUIDADO DE LA SALUD



**Ejercicios que  
pueden integrarse  
a su rutina diaria,  
en su casa, de acuerdo  
a su capacidad:**



**RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS MAYORES EN RELACIÓN AL COVID-19.**  
QUEDARSE EN CASA: UN EJERCICIO DE AUTONOMÍA, AUTODETERMINACIÓN Y AUTOCUIDADO DE LA SALUD



# Ejercicios para personas mayores. **Higiene postural**



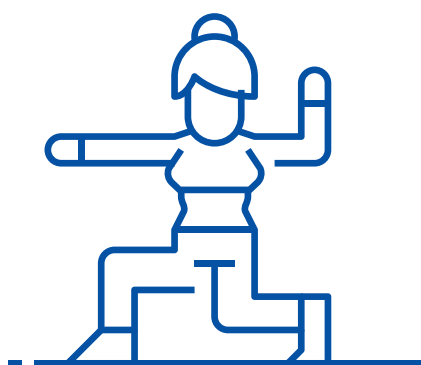
**ESCANEA EL CÓDIGO**  
PARA MÁS INFORMACIÓN

---

<https://es-la.facebook.com/Programalbirapita/videos/ejercicios-para-personas-mayores-clase-3-higiene-postural/227389891536919/>

---

**RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS MAYORES EN RELACIÓN AL COVID-19.**  
QUEDARSE EN CASA: UN EJERCICIO DE AUTONOMÍA, AUTODETERMINACIÓN Y AUTOCUIDADO DE LA SALUD



# Ejercicios para personas mayores. **Fuerza y resistencia muscular**



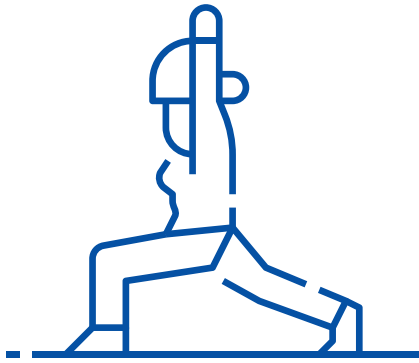
**ESCANEA EL CÓDIGO  
PARA MÁS INFORMACIÓN**

---

<https://www.facebook.com/Programalbirapita/videos/336724247192325/>



**RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS MAYORES EN RELACIÓN AL COVID-19.**  
QUEDARSE EN CASA: UN EJERCICIO DE AUTONOMÍA, AUTODETERMINACIÓN Y AUTOCUIDADO DE LA SALUD



# Ejercicios para personas mayores. **Movilidad y elongación**

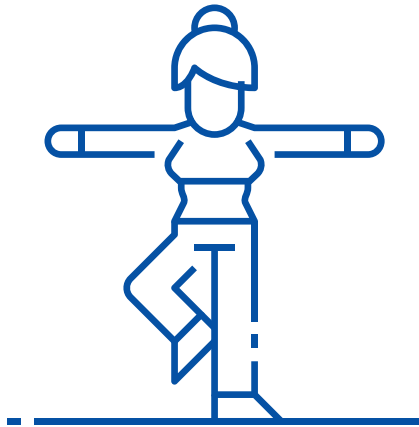


**ESCANEA EL CÓDIGO  
PARA MÁS INFORMACIÓN**

<https://www.facebook.com/Programalbirapita/videos/ejercicios-para-personas-mayores-clase-10-movilidad-y-elongacion?n=2036482129797337/>



**RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS MAYORES EN RELACIÓN AL COVID-19.**  
QUEDARSE EN CASA: UN EJERCICIO DE AUTONOMÍA, AUTODETERMINACIÓN Y AUTOCUIDADO DE LA SALUD



# Ejercicios para personas mayores. **Equilibrio y fortalecimiento**



**ESCANEA EL CÓDIGO  
PARA MÁS INFORMACIÓN**

---

<https://www.facebook.com/Programalbirapita/videos/ejercicios-para-personas-mayores-clase-8-equilibrio-y-fortalecimiento/1324971110976799/>



**RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS MAYORES EN RELACIÓN AL COVID-19.**  
QUEDARSE EN CASA: UN EJERCICIO DE AUTONOMÍA, AUTODETERMINACIÓN Y AUTOCUIDADO DE LA SALUD



[msp.gub.uy](https://msp.gub.uy)

Equipo del área programática de las personas adultas mayores  
As. responsable Prof. Dr. Italo Savio / Dirección General de la Salud



**Plan Nacional  
Coronavirus**  
COVID-19



Ministerio  
**de Salud Pública**