



RECOMENDACIONES DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA (SEGG) PARA UNA CELEBRACIÓN MÁS SEGURA DE LAS FIESTAS NAVIDEÑAS CON LAS PERSONAS MAYORES VULNERABLES

1. CONSIDERACIONES GENERALES

- El aislamiento y las escasas relaciones sociales tienen consecuencias graves en las personas mayores, tanto en su bienestar psicológico como físico.
- Por otro lado, es conocido que tanto las reuniones familiares como el aumento del número de visitantes en las residencias son prácticas que aumentan el riesgo de contagio del COVID que pueden resultar fatales en personas mayores vulnerables. Por ello es necesario encontrar un equilibrio que favorezca los beneficios del contacto familiar, especialmente en estas fechas navideñas, pero de forma segura.
- Estas recomendaciones pueden variar en función de la situación epidemiológica de cada comunidad autónoma o de cada residencia y deben estar supeditadas a las directrices emitidas por las direcciones locales de salud pública.
- Ahora más que nunca deben reforzarse los mensajes afectivos, de apoyo y esperanza a las personas mayores, especialmente a las más vulnerables.
- El uso de la tecnología para favorecer la comunicación frecuente con los mayores (videollamadas, chats, teléfono,...) es útil y muy recomendable. Por ello, se debe favorecer en cualquier entorno y circunstancia.

2. RECOMENDACIONES PARA REUNIONES FAMILIARES

- No superar nunca el número máximo de personas recomendado por las autoridades sanitarias.
- Reunirse en lugares con buena ventilación y situar a las personas mayores en las áreas más ventiladas, pero a una temperatura adecuada.
- Permanecer todos los miembros de la reunión familiar el máximo tiempo posible con la mascarilla puesta dentro de la casa, retirándola solo para comer y volviendo a colocársela para la sobremesa.
- Extremar la higiene de manos, sobre todo antes de sentarse a la mesa.
- Servir los alimentos en cada plato de forma individual, evitando bandejas comunes y platos a compartir.
- Evitar besos y abrazos en las celebraciones.



3. VISITAS A CENTROS RESIDENCIALES

- Es muy importante favorecer que los residentes puedan ser visitados por sus familiares.
- Las visitas se podrán realizar siempre supeditadas a las recomendaciones de Salud Pública.
- Las visitas deben ser programadas para facilitar la organización interna del centro y optimizar las medidas de seguridad.
- Debe haber espacios adecuados habilitados para recibir las visitas.
- Se recomienda la visita de solo una persona, o dos como máximo, por cada residente. Preferiblemente siempre la misma persona si los visitan varios días.
- Las visitas no deben ser largas y, si el tiempo y la salud lo permiten, deberían acompañarse de un paseo por el exterior.
- Se utilizarán siempre las medidas de protección recomendadas por cada centro (uso de geles, distancia de seguridad, medidas de protección, por supuesto siempre mascarilla, etc.).
- La sala de visitas se limpiará entre una visita y otra.
- En las situaciones de final de vida debe permitirse el acompañamiento permanente por una persona, administrando las medidas de protección necesarias.

4. SALIDAS DESDE LAS RESIDENCIAS

- La salida del mayor de la residencia para celebrar reuniones familiares o pasar unos días de vacaciones es una de las acciones que más riesgo conlleva, tanto para la persona que sale como para el resto de los residentes tras la vuelta al centro. Por ello se deberá valorar con el residente y su familia la conveniencia o no de cada salida.
- No existe en estos momentos un protocolo con base científica suficiente que permita una recomendación única, lo que explica que existan diferencias entre las recomendaciones de las diferentes Comunidades Autónomas.
- La salida se debe evitar si la persona mayor presenta sintomatología o ha tenido un contacto estrecho reciente con una persona afectada de COVID.
- El tener anticuerpos IgG frente al virus disminuye claramente el riesgo de nuevo contagio, pero no se puede asegurar con certeza que anule del todo ese riesgo, ni descartar que la persona pueda ser transmisora asintomática de la enfermedad. No recomendamos tomar la decisión de entradas y salidas en base a este criterio.



- Los test de detección rápida de anticuerpos para el autodiagnóstico tienen falsos positivos y falsos negativos, que no son fáciles de interpretar. No se recomiendan, por lo tanto, para cambiar la conducta respecto a las salidas de residencias o reuniones familiares.
- Las salidas de menos de 24 horas comportan un alto riesgo por lo que se recomienda que sean de una duración superior.
- El residente que haya pasado fuera de la residencia 24 horas o más deberá realizarse una prueba diagnóstica al regreso a la residencia, preferiblemente una prueba PCR.
- Al regreso también se deberá cumplir un periodo de cuarentena, establecido por los servicios de Salud Pública.
- Los test de antígenos son útiles para el diagnóstico rápido en personas con síntomas. Aunque un test positivo en personas con síntomas confirma la infección, un test negativo no la descarta. Por lo tanto, estos test no se recomiendan como primera opción en personas asintomáticas para tomar decisiones de salidas o entradas, asumiendo que si son negativos no hay riesgo de contagio.
- Para incrementar la seguridad la mayoría de recomendaciones de Salud Pública combinan la realización de test con un periodo de cuarentena.
- Durante los periodos de aislamiento y cuarentena recomendamos intensificar las actividades físicas, ocupacionales, recreacionales y las relaciones con terceras personas siguiendo las medidas de seguridad adecuadas.
- Los responsables de las residencias deben favorecer las salidas de los residentes en la medida de lo posible pero velando por la seguridad y bienestar del resto de los residentes. Esto tiene que ser entendido así por las personas mayores y sus familias.
- El residente y su familia tienen obligación de comunicar si alguna persona con la que han convivido en las reuniones familiares ha comenzado con síntomas o ha sido diagnosticado de COVID.

Apelamos a la responsabilidad tanto de las personas mayores como de sus familiares para buscar el equilibrio entre el beneficio y el riesgo de las salidas y/o visitas.