



REPERCUSIÓN DE LA COVID-19 EN PERSONAS MAYORES

¿Las personas mayores son más vulnerables al coronavirus?

Las personas mayores son más vulnerables al COVID-19 porque poseen un sistema inmune más débil y, en muchos casos, presentan una o varias enfermedades crónicas, como diabetes, hipertensión, afecciones cardiovasculares y pulmonares (EPOC), que hacen que su capacidad para responder a las infecciones sea menor.

Al igual que el resto de los órganos del cuerpo, el sistema inmunitario también envejece, es lo que se denomina *inmunosenescencia*.

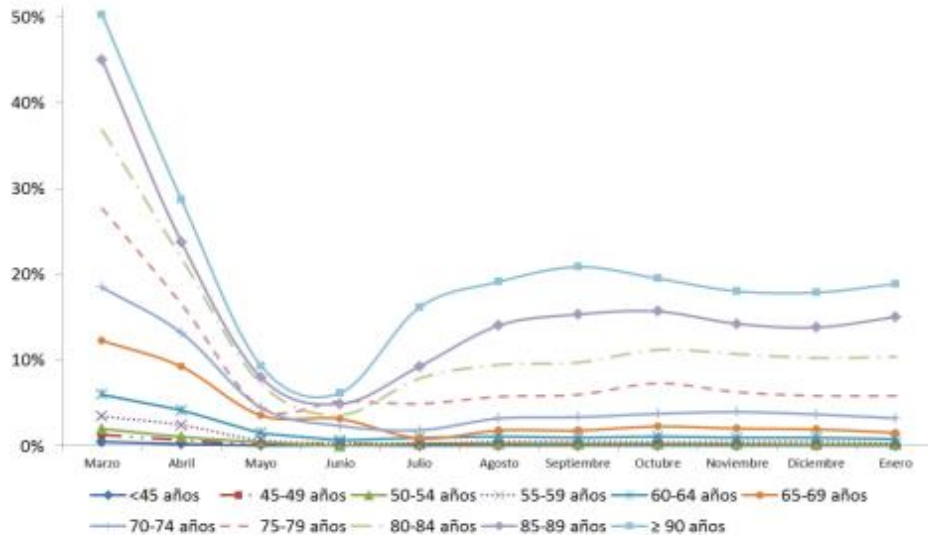
¿Qué precauciones deben tener las personas mayores frente a la COVID-19?

Deben tener las mismas precauciones que el resto de la población: lavado de manos frecuente y con jabón durante al menos 20 segundos, al toser o estornudar cubrirse la nariz y la boca con el codo flexionado, evitar tocarse los ojos, nariz y boca, ya que las manos facilitan la transmisión, limitar las relaciones sociales, mantener la distancia de seguridad, usar mascarillas homologadas, etc. En caso de sintomatología, autoaislarse en el domicilio y ponerse en contacto con los servicios sanitarios según las recomendaciones vigentes en la comunidad autónoma.

¿Es más peligroso para una persona mayor infectarse con COVID-19 que para una persona más joven?

El principal factor de riesgo de hospitalización y muerte es la edad superior a los 60 años y va aumentando a medida que la edad es mayor (Figura 1). Supone un riesgo superior a otras condiciones que también incrementan la gravedad, como son ciertas enfermedades crónicas, trasplantes y neoplasias.

Figura 1. Letalidad por COVID-19, por grupos de edad y mes. España, marzo 2020 a enero 2021



Fuente: Elaboración Ministerio de Sanidad. Información RENAVE.

¿Cuáles son los principales síntomas que esta enfermedad puede provocar en las personas mayores?

Los primeros síntomas pueden ser más leves: tos seca, fiebre, dolor de garganta y pueden ir evolucionando hasta producir neumonía e insuficiencia respiratoria. Es aconsejable, ante cualquier síntoma, acudir inmediatamente a los servicios de salud.

¿Se puede administrar la vacuna contra la COVID-19 a personas mayores?

Hoy en día, son cuatro las vacunas aprobadas por la Agencia Europea de Medicamentos:

- Comirnaty de BioNTech y Pfizer

Comirnaty está indicado para la inmunización activa para prevenir la COVID-19 causada por el virus SARS-CoV-2, en personas de 16 años y mayores.

Población de edad avanzada: no es necesario ajustar la dosis en personas de ≥ 65 años.

- Vacuna COVID-19 mRNA de Moderna

COVID-19 Vaccine Moderna está indicada para la inmunización activa para prevenir la COVID-19, causada por el virus SARS-CoV-2, en personas de 18 años y mayores.

Se ha evaluado en personas de 18 años en adelante, incluidos 3.768 sujetos de 65 años en adelante. La eficacia de COVID-19 Vaccine Moderna fue uniforme entre los sujetos de edad avanzada (≥ 65 años) y adultos más jóvenes (18-64 años).

Población de edad avanzada: no es necesario ajustar la dosis en personas de ≥ 65 años.

- Vaxzevria, Vacuna COVID-19 de AstraZeneca

El 7 de abril de 2021, el Comité para la Evaluación de Riesgos en Farmacovigilancia (PRAC) de la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) emitió un comunicado tras la evaluación del posible riesgo de acontecimientos trombóticos después de la administración de la vacuna Vaxzevria de AstraZeneca. Concluyó que dichos acontecimientos pueden aparecer, muy raramente, después de la administración de la vacuna. Los casos identificados se han presentado mayoritariamente en personas de menos de 60 años en las dos semanas posteriores a la administración de la primera dosis de la vacuna. Tras este comunicado y siguiendo el principio de precaución, en España se modifica la recomendación de uso de Vaxzevria de AstraZeneca para personas de 60 o más años.

- Vacuna de Janssen

COVID-19 Vaccine Janssen está indicada para la inmunización activa para prevenir la COVID-19, causada por SARS-CoV-2, en personas de 18 años y mayores.

Se evaluó en personas a partir de 18 años. La eficacia de COVID19 Vaccine Janssen fue consistente entre las personas de edad avanzada (≥ 65 años) y más jóvenes (18-64 años).

¿Qué recomendaciones podemos dar a las personas mayores, a sus familiares o cuidadores?

El Ministerio de Sanidad publicó la Guía de actuación para personas con condiciones de salud crónicas y personas mayores en situación de confinamiento, orientada a ofrecer pautas básicas generales para las personas más vulnerables, aquellas de edad avanzada y las que presentan condiciones de salud crónicas en confinamiento por el estado de alarma por COVID-19. Incluye un anexo con recomendaciones específicas para personas con algunas de las patologías crónicas que requieren un especial cuidado por parte de los pacientes o sus cuidadores.

Por otra parte, de forma general se pueden seguir las siguientes Recomendaciones para personas mayores:

- Mantener unas rutinas y horarios

- Hábitos de vida saludable: seguir una alimentación sana y variada, evitando alimentos con alto contenido en grasas, azúcares o sal.
- Cuidado al moverse por casa, mantener una iluminación adecuada para evitar tropezar con objetos, utilizar calzado adecuado y evitar pisar el suelo húmedo.
- Mantener el contacto con el entorno social, aunque sea solo vía telefónica.
- Intentar practicar ejercicio, dentro de las posibles limitaciones personales: caminar por la casa cada 1-2 horas durante 5 minutos, realizar estiramientos.

En cuanto a los cuidadores y familiares de personas mayores, se aconseja acompañarlos en la distancia, llamarles, mandarles vídeos, recomendarles mantenerse activos, preguntarles si necesitan ayuda. por ejemplo para hacer la compra, etc., siempre manteniendo la distancia de seguridad.

Madrid, 15 de abril de 2021

Dra. María Isabel Rodríguez Tejonero
Servicio de Información Técnica del COFM