

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



Cuidadores familiares de adultos mayores durante el COVID-19

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), los adultos mayores y las personas de cualquier edad que tienen condiciones médicas subyacentes graves tienen mayor riesgo de desarrollar complicaciones más graves si contraen la enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19). Aprenda cómo puede ser un cuidador eficaz mientras que también cuida de sí mismo durante la pandemia del COVID-19. Siempre siga las pautas de los [CDC](#), y considere los siguientes consejos:

Qué puede hacer

- **Use prácticas saludables.** Como cuidador, debe tomar todas las precauciones para evitar infectarse. Asegúrese de que su ser querido también esté tomando las precauciones. Estos son algunos puntos básicos:
 - Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos (el tiempo que lleva cantar el “Feliz Cumpleaños” dos veces). El agua y el jabón siempre se prefieren, pero si no los tiene disponibles, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.
 - Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar, o estornude o tosa en el pliegue del codo. Tire los pañuelos usados en un cubo con bolsa. Lávese las manos inmediatamente.
 - Evite tocarse los ojos, nariz y boca.
 - Limpie y desinfecte las superficies de su hogar diariamente y las superficies de mucho contacto con frecuencia. Las superficies de mucho contacto incluyen: mesas, picaportes, interruptores de luz, mesadas, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, lavabos, e incluye equipos de movilidad y médicos, como andadores, sillas de ruedas, bastones y barandas. Más información sobre [limpieza y desinfección de los CDC](#).
- **Cree un equipo de apoyo de cuidado** compuesto por varias personas de confianza que puedan ayudarlos a realizar algunas de las tareas clave de cuidador. Asigne tareas prácticas que puedan hacer para ayudar, por ejemplo, llamar a su ser querido con regularidad, ayudar con los mandados, hacer las compras, hacer compras en línea y configurar los servicios de telemedicina para su ser querido (es decir, citas médicas por teléfono o video). Averigüe sobre los servicios confiables que puedan estar disponibles en su comunidad, como organizaciones sin fines de lucro que ofrecen entrega de alimentos a domicilio y casas de culto que ofrecen servicios religiosos en línea. Llame al 211 para recursos comunitarios en su área o visite el [sitio web de búsqueda de Centro de Atención 211](#). Para recursos locales adicionales, visite [auntbertha.com](#). Encuentre su banco de alimentos local en [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](#).
- **Planifique qué hará si usted o su ser querido se enferman.** Elabore un plan de cuidado para usted mismo y ayude a su ser querido a desarrollar también un plan de cuidado. Un plan de cuidado resume sus condiciones de salud, los medicamentos, proveedores de atención médica, contactos de emergencia y las opciones de cuidado de final de vida, como por ejemplo, las directivas por adelantado (un testamento en vida). Ayude a su ser querido a hablar con su médico por teléfono para completar su plan de cuidado. Los CDC tienen una guía para desarrollar un [plan de cuidado](#) y un [formulario del plan de cuidado para completar](#) para ayudarlo. Determine quién cuidará de usted y de su ser querido en caso de que se enferme. Asegúrese de que entienda las necesidades médicas de ambos, y que tengan una copia de cada uno de sus planes de cuidado.
- **Asegúrese de que usted y su ser querido sigan las indicaciones de las autoridades estatales y locales.** Revise el sitio web de su condado o estado para ver líneas de tiempo, cierres e información local sobre COVID-19 y cómo afecta a su comunidad. Obtenga información de contacto de los gobiernos estatales, locales y tribales en [usa.gov/state-tribal-governments](#). Obtenga información de contacto de los departamentos de salud locales en [naccho.org/membership/lhd-directory](#).
- **Recomiende a su ser querido que se quede en casa lo más posible.** Ayúdelo a evitar todas las salidas no esenciales y las reuniones grandes y pequeñas en privado y en público. Si tiene que salir, ayúdelo a practicar el distanciamiento social, también llamado “distanciamiento físico” asegurando que mantenga una distancia de 6 pies con los demás cuando está con otra gente y evitar el contacto cercano con las personas que no comparten su hogar. Además, ayude a su ser querido a cubrirse la boca y la nariz con una mascarilla de tela si debe salir y estar con gente. Los CDC recomiendan no colocar mascarillas de tela en niños pequeños menores de 2 años, una persona que tenga dificultad para respirar, o que esté inconsciente, incapacitado o que no pueda sacarse la mascarilla sin asistencia. Para obtener información detallada, consulte <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>.
- **Ayude a su ser querido a mantenerse en contacto.** Ayude a su ser querido a mantenerse en contacto con sus amigos y la familia a través de llamadas telefónicas, video llamadas o correos electrónicos frecuentes.
- **Limite las visitas con familiares, especialmente niños pequeños.** Si bien los miembros de la familia pueden ayudar a hacer los mandados, su adulto mayor siempre debe

mantener una distancia de 6 pies de ellos. Pídale a sus visitas que dejen los alimentos o las compras en la puerta en lugar de ingresar a su hogar. Evite invitar a niños pequeños al hogar porque es difícil que entiendan la importancia del distanciamiento social.

▪ **Asegúrese de que su ser querido tenga un suministro de medicamentos para 1 mes y un suministro de alimentos para 2 semanas, para evitar salir a comprar con frecuencia y limitar su posible exposición al virus.**

- Un suministro de medicamentos recetados para 1 mes incluye los medicamentos de venta libre como antitusivos y antifebriles. Pregunte en la farmacia si pueden entregar medicamentos recetados a su vivienda, o si usted puede retirar los medicamentos con retiro desde el auto (drive thru). Ordene la reposición de medicamentos como lo haría normalmente. Considere tener a mano un termómetro y suministros de agua destilada para máquinas de CPAP si es necesario.
- Un suministro de alimentos para 2 semanas también incluye agua, artículos de limpieza y desinfección para el hogar, jabón en barra o líquido, productos de papel, artículos de higiene personal y suministros o equipos médicos. Contacte a las tiendas de comestibles locales para averiguar si ofrecen el servicio de pedido en línea

con opciones de entrega a domicilio sin contacto o retiro en la acera.

- **Cancele todos los turnos médicos no esenciales en persona.** Ayude a organizar los servicios de telemedicina para su ser querido, lo que le permite comunicarse con un médico por video, teléfono o correo electrónico, en lugar de personalmente. Conozca los síntomas de COVID-19 y las medidas adicionales que podría tomar para protegerse usted y su ser querido; visite [cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html). Llame a su profesional de atención médica si tiene alguna inquietud o si usted o su ser querido se enferman.
- **Tenga cuidado con las estafas.** Desafortunadamente, hay estafadores que se están aprovechando del miedo de la gente, y la [Comisión Federal de Comercio](#) tiene consejos para ayudar a protegerse y a proteger a los demás. En la actualidad, no hay vacunas, pastillas, lociones u otros productos de venta libre o con receta disponibles para tratar o curar el COVID-19 en línea o en las tiendas. Tenga cuidado de los “videos virales” que sugieren medidas preventivas caseras posiblemente peligrosas o tóxicas, como beber una cantidad excesiva de agua o enjuague bucal.

Sobrellevar el estrés

El miedo y la ansiedad causados por la pandemia de COVID-19 pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes. Ingrese a [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus) para ver información sobre cómo lidiar con el estrés.

Recursos adicionales

- Visite [cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html) para obtener más información y recursos.
- Visite [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus) para obtener más información y recursos.
- [National Institute on Aging](#), [Instituto Nacional de Edad Avanzada] ofrece amplia información en línea, incluso una sección sobre [cuidado](#).
- Encuentre recursos de cuidado locales en: [aarp.org/crf/](https://www.aarp.org/crf/); [eldercare.acl.gov](https://www.eldercare.acl.gov) o llame al 211.
- Visite los recursos de Cuidado durante el coronavirus de AARP en: [aarp.org/coronavirus](https://www.aarp.org/coronavirus) La guía *Prepararse para cuidar* de AARP está disponible de manera gratuita para todos en: [aarp.org/preparetocare](https://www.aarp.org/preparetocare).
- Encuentre su banco de alimentos local en [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank). Los diferentes bancos de alimentos tienen diferentes procedimientos. Llame primero para verificar los requisitos de su banco de alimentos.
- Llame al 211 para averiguar recursos y derivaciones de la comunidad. O visite el [sitio web de búsqueda de Centro de Atención 211](#) nacional para encontrar información de 211 y el centro de derivación más cercano.
- Visite [auntbertha.com](https://www.auntbertha.com) para otros recursos locales.
- Contacte la Línea de Ayuda de Crisis HOPE para recibir apoyo virtual gratuito de expertos financieros sobre cómo mitigar los impactos financieros del COVID-19. Para asistencia, llame al 1-888-388-HOPE (4673) o visite [OperationHOPE.org](https://www.operationhope.org).
- Línea de ayuda nacional de [Angustia por Desastres](#): Disponible para todos los que experimentan estrés emocional en relación con el COVID-19. Llame al 1-800-985-5990 envíe el mensaje de texto TalkWithUs al 66746 para hablar con un asesor de cuidado.
 - Sordos/capacidad auditiva reducida. Envíe el mensaje de texto TalkWithUs al 66746. Use su servicio de retransmisión preferido para llamar a la [Línea de ayuda por estrés ante desastres](#) al **1-800-985-5990**, TTY **1-800-846-8517**.
 - Hispanohablantes. Llame al **1-800-985-5990** y presione “2”. Desde los 50 estados, envíe el mensaje de texto Hablanos al 66746. Desde Puerto Rico, envíe el mensaje de texto Hablanos al 1-787-339-2663.
- Si se siente abrumado con emociones como tristeza, depresión, ansiedad o si siente que quiere lastimarse o lastimar a otra persona, llame al 911 o a la Línea de Ayuda Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).