

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



Adultos mayores y 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 podrían correr un mayor riesgo de desarrollar complicaciones más graves si contraen la enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19). Actualmente, no hay vacuna para prevenir el COVID-19, lo que significa que la mejor manera de evitar enfermarse es evitar estar expuesto al virus. Estas son algunas acciones que puede tomar para ayudar a proteger su salud y la de sus seres queridos.

Qué puede hacer

- **Escuche y siga las indicaciones de las autoridades del estado y locales.** Revise el sitio web de su condado o estado para ver anuncios, líneas de tiempo, cierres e información local sobre COVID-19 y cómo está afectando a su comunidad.
- **Quédese en casa, pero manténgase conectado.** Quédese en casa cuanto sea posible, pero conéctese con su familia, sus amigos y sus vecinos por teléfono y videollamadas, correo electrónico, mensajes de texto o redes sociales.
- **Cree una red de apoyo personal** de personas confiables que pueden ayudarlo a configurar su teléfono, su computadora o su tablet y hablar con usted por teléfono, videollamada, mensaje de texto o correo electrónico para ver cómo está y asegurarse de que esté bien. También lo pueden ayudar con los mandados, las compras, compras en línea, y para configurar consultas de telemedicina (es decir, consultas médicas por teléfono o por video). Comparta su información médica o de salud importante con ellos y asegúrese de que sepan cómo lo pueden ayudar.
- **Practique el distanciamiento social (físico).** Evite las salidas no esenciales en su comunidad. Evite entornos grupales y reuniones de más de 10 personas. Mantenga 6 pies de distancia entre usted y otras personas cuando está en público y evite el contacto cercano con personas que no compartan su vivienda.
- **Limite las visitas con familiares, especialmente niños pequeños.** Si bien quizás necesite que un familiar le haga los mandados, manténgase a aproximadamente 6 pies de distancia. 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 a su casa.
- **Tome medidas diarias para conservar la salud.**
 - Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos. Si no tiene, use alcohol en gel con un contenido de alcohol de al menos 60%.
 - 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.
 - Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
 - Limpie y desinfecte las superficies de su hogar diariamente y las superficies que se tocan con frecuencia durante todo el día. Más información sobre [cleaning and disinfecting from the CDC](#).
- **Tenga un suministro de medicamentos que le dure 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 que le dure 1 mes incluye medicamentos recetados y

- medicamentos de venta libre, como jarabes para la tos y medicamentos para reducir la fiebre. Pregúntele a su médico o a su farmacia si le pueden llevar los medicamentos a domicilio.
- Un suministro de alimentos para 2 semanas también incluye agua, artículos de limpieza para el hogar, artículos de higiene personal, y suministros o equipos médicos. Comuníquese con sus supermercados locales para ver si ofrecen la opción de hacer el pedido en línea y que se lo envíen a domicilio. Averigüe si hay servicios locales sin fines de lucro para ayudar con la entrega de alimentos o comidas.
 - **Tenga un plan por si se enferma.** Haga una lista de medicamentos y contactos médicos, y sepa dónde encontrar documentos de atención médica como directivas por adelantado (un testamento en vida). Si no tiene un testamento en vida, considere comunicarse con su proveedor de atención de salud para hablar al respecto y luego trabaje con su abogado para crear una. Determine quién lo cuidará en casa si se enferma, y dígame qué tipo de atención querría si se enfermara gravemente y no pudiera hablar por usted. El CDC tiene una guía para brindar atención para personas en casa. Consulte [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html).
 - **Cancele todos los turnos médicos no esenciales en persona.** Utilice servicios de telemedicina, lo que le permite comunicarse con su médico por video, teléfono o correo electrónico, en lugar de en persona. Un amigo o familiar podría ayudarlo a organizar esto. Conozca los síntomas de COVID-19 y las medidas adicionales que podría tomar para protegerse; consulte [cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html).
 - **Tenga cuidado con las estafas.** Desafortunadamente, hay estafadores que se están aprovechando del miedo de la gente, y la [Comisión Federal de Comercio](https://www.ftc.gov/consumer) tiene consejos para ayudar a protegerse y a proteger a los demás. Actualmente, no hay vacunas, pastillas, lociones u otros productos recetados o de venta libre disponibles para tratar o curar el COVID-19 en línea ni en tiendas. Tenga cuidado con los “videos virales” que sugieren medidas preventivas posiblemente peligrosas o tóxicas, como beber cantidades excesivas de agua o enjuague bucal.

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.

Additional Resources:

- [cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html)
- [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- [National Institute on Aging](https://www.nia.nih.gov), [Instituto Nacional de Edad Avanzada], incluye una sección sobre [cuidado](#)
- Recursos locales para cuidar a una persona: [aarp.org/crf](https://www.aarp.org/crf); [eldercare.acl.gov](https://www.eldercare.acl.gov) o llame al 211
- Recursos de AARP sobre cuidado durante la pandemia de coronavirus: [aarp.org/coronavirus](https://www.aarp.org/coronavirus)
- Guía gratuita *Prepare to Care* [Prepararse para cuidar] de AARP: [aarp.org/preparetocare](https://www.aarp.org/preparetocare)
- Línea de ayuda nacional de [Angustia por Desastres](#): Disponible para cualquier persona que esté experimentando angustia emocional relacionada con el COVID-19. Llame al 1-800-985-5990 o envía TalkWithUs por mensaje de texto al 66746 para hablar con un asesor de cuidado. Personas sordas/con dificultades de audición: Envíe TalkWithUs por mensaje de texto al 66746. Utilice el servicio de retransmisión que prefiera para llamar a la Línea de Ayuda de Angustia por Desastres llamando al 1-800-985-5990, TTY 1-800-846-8517.