



**Preguntas Frecuentes:
Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID) y los Adultos Mayores**

¿Los adultos mayores tienen mayor riesgo con el COVID-19?

Si. El avance a nivel mundial del COVID-19 revela que los adultos mayores (más de 60 años) tienen mayor riesgo de enfermedad grave o en algunos casos, de muerte, por el virus. También tienen mayor riesgo las personas con condiciones médicas crónicas severas tales como enfermedades cardíacas, diabetes, enfermedades pulmonares, o sistemas inmunes debilitados. Si usted es un adulto mayor **Y TAMBIÉN** tiene uno o más padecimientos crónicos, es extra importante que tome las acciones necesarias para reducir su riesgo de contraer esta enfermedad.

Si soy mayor, ¿qué hago si se confirma un caso de COVID-19 en mi comunidad?

Si se da un brote de COVID-19 en su comunidad, puede durar un largo periodo. (Un brote ocurre cuando una gran cantidad de personas repentinamente se enferman.) Dependiendo de la severidad del brote, los funcionarios responsables de la salud pública podrían recomendar acciones comunitarias para reducir el riesgo de exposición al COVID-19. Dichas acciones pueden desacelerar la propagación y reducir el impacto de la enfermedad. Si el COVID-19 se está propagando en tu comunidad, tome medidas adicionales para distanciarse de otras personas y si es posible permanezca en casa.

¿Qué puedo hacer como adulto mayor para estar preparado?

- Tenga insumos médicos a la mano
 - Contacte a su médico para solicitar dosis adicionales de medicamentos que pueda usted tener a la mano. Si no puede obtener dosis adicionales, considere usar servicios de entrega de medicamento por correo postal.
 - Asegúrese de tener los medicamentos e insumos médicos que no requieren receta (pañuelos desechables, termómetro) para tratar la fiebre y otros síntomas.
 - Tenga suficientes productos del hogar, alimentos, y agua a la mano para que pueda estar preparado para quedarse en casa por un periodo extendido de tiempo.
 - Considere métodos para que le entreguen alimentos en casa a través de contactos familiares, sociales o comerciales por si se ve obligado a mantenerse en casa por más tiempo de que sus reservas le permitan.
 - Manténgase en contacto con sus conocidos a través de teléfono o correo electrónico. Puede que necesite pedir ayuda a sus amigos, familiares, vecinos, trabajadores de la salud, etc. si usted se llega a enfermar.
 - Determine quién puede brindarle cuidados si la persona que lo hace se llega a enfermar.

- Exija que **quien sea** que entre a su hogar se lave las manos inmediatamente. Coloque un aviso en su entrada recordandoselo. Tenga desinfectante de manos a base de alcohol para quien lo visite de parte del programa “meals-on-wheels”, quien le brinde cuidados en casa, o quien sea que entre por cualquier otro motivo.
- Lávese las manos después de guardar sus alimentos, tocar dinero o tocar cualquier cosa que venga de fuera de su casa. Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser, estornudar, o haber estado en lugares públicos.
- Utilice productos de limpieza comerciales para lavar las áreas que se tocan frecuentemente, tales como:
 - Bastones, agarraderas de las caminadoras, descansabrazos de las sillas de ruedas, sus manijas y frenos.
 - Pasamanos y barras de apoyo de las sillas para baño.
 - Asas de las extensiones para agarrar/alcanzar
 - Grifos, perillas de las puertas, manijas de las puertas del refrigerador
 - Teléfonos y controles remotos
 - Interruptores de luz
 - Cajas para pastillas y medicamentos

¿Qué hago si debo salir a lugares públicos?

- Evite el contacto con personas que estén enfermas; manténgase por lo menos a 6 pies de distancia.
- Evite las multitudes, especialmente en espacios poco ventilados. Su riesgo de exposición a los virus que atacan las vías respiratorias como el COVID-19 puede incrementar en entornos cerrados con poca circulación de aire si hay gente enferma.

¿Cuáles son las señales o síntomas de alerta para la enfermedad de COVID-19?

Si presenta síntomas de alerta de emergencia por COVID-19, busque atención médica de inmediato. En adultos, las señales de alerta incluyen:

- Dificultad para respirar o falta de aliento.
- Dolor o presión persistente en el pecho.
- Confusión o dificultad para mantenerse alerta.
- Labios o cara azulados.

Esta lista puede que no esté completa. Por favor consulte a su médico si presenta cualquier síntoma adicional grave o preocupante.

¿Qué hago si me enfermo?

- Quédese en casa y llame a su médico.
- Informe a su médico o proveedor de servicios de salud sobre la posibilidad de haber sido expuesto al COVID-19. Esto les ayudará a brindarle cuidados y evitar que otras personas sean infectadas o expuestas.
- Busque atención médica inmediata si presenta cualquiera de los síntomas de emergencia que se mencionaron en el punto anterior o si tiene dudas sobre otros síntomas.

¿Qué podemos hacer los demás para apoyar a los adultos mayores?

- Conozca cuales son los medicamentos que su ser querido de edad mayor está tomando y procure ayudarlo a tener dosis adicionales a la mano.
- Manténgase en contacto con amigos y familiares de edad mayor de manera regular a través de correo electrónico o vía telefónica para saber si necesitan ayuda.
- Si usted es responsable del cuidado de un ser querido que viva en un centro de atención para adultos mayores, pregunte frecuentemente sobre el estado de salud de otros habitantes y conozca el protocolo en caso de que exista algún brote de enfermedad.

¿Qué se esta haciendo en los centros de cuidado de largo plazo y centros de cuidado monitoreado?

Los centros de cuidado de largo plazo deben estar atentos para prevenir el contagio y propagación del COVID-19. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) tienen información útil para los centros de atención en este enlace: cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-long-term-care-facilities.html

El Departamento de Salud de Maryland (MDH) trabaja de la mano con los centros de cuidado de largo plazo de Maryland para asegurarse de que se encuentren preparados para el COVID-19. El MDH ha brindado capacitación sobre los signos y síntomas del COVID-19 a los centros y les ha pedido que presten particular atención para reconocerlos y reportar casos potenciales de enfermedad por COVID-19. Adicionalmente, se les ha pedido a los centros que monitoreen a sus empleados por señales de enfermedades respiratorias, que revisen y actualicen sus políticas sobre visitantes, que reeduchen a sus empleados sobre las prácticas de prevención de infecciones tales como el lavado de manos, la toma de inventario de materiales de protección personal (PPE), y la creación de planes para prepararse en caso de escases de dichos materiales de protección. El MDH ha realizado seminarios en-línea sobre el COVID-19 para centros de cuidado de largo plazo y se mantiene en comunicación con ellos para asegurar la salud de sus habitantes.