



Adultos mayores y Coronavirus

(COVID-19):

Mantente sano durante este momento estresante

Los adultos mayores son más susceptibles a tener reacciones severas ante el COVID-19, debido a una mayor vulnerabilidad de su sistema inmune o la presencia de una o más enfermedades crónicas. ***¡Sigue informado para estar bien!***

Mantén tu bienestar emocional

- Si no es posible ver en persona a tu familia y amigos continúa el contacto con ellos a través del teléfono o internet.
- Toma un descanso de los medios de comunicación, ten una buena alimentación y realiza ejercicios en casa para mantenerte activo.

Haz un plan y discútelo con tu familia y amigos

- Crea planes con tu familia y amigos en caso de que tú o alguien cercano a ti se enferme.
- Designa un contacto de emergencia y discute los planes con esa persona.

Prepárate para quedarte en casa

- Asegura que tengas acceso para múltiples semanas a medicamentos y víveres para ti y las personas con las que vives.
- Consigue lo esencial como comida, artículos de higiene y alimento para tu mascota, reduciendo el número de salidas al supermercado.
- Investiga cómo y qué puedes comprar en línea. Si requieres apoyo pide ayuda de tus seres queridos

Algunas precauciones que puedes tomar para protegerte:

- Limpia áreas y objetos de uso diario con desinfectantes domésticos comunes.
- Lávate las manos con agua y jabón durante al menos veinte segundos o usa gel antibacterial que contenga al menos 60% de alcohol.
- No toques tus ojos, nariz ni boca.
- Quédate en casa tanto como te sea posible.
- Practica el distanciamiento físico, al menos 6 pies (2 metros) de distancia de otros.
- Evita las multitudes, las áreas altamente pobladas y a las personas enfermas



**DISASTER
PREPWISE**



Signos y síntomas por vigilar

- Si presentas algunos de estos signos o síntomas
 - Fiebre
 - Tos
 - Problemas para respirar

Llama a tu doctor **ANTES** de acudir a que te realicen una prueba

- Si desarrollas alguno de los siguientes signos o síntomas de alarma busca atención médica de inmediato. Estos incluyen (no es una lista definitiva):
 - Dificultad para respirar o falta de aire
 - Dolor persistente o sensación de opresión en el pecho
 - Desorientación o sin respuesta a estímulos
 - Labios o cara con coloración azulada

Mantente informado:

- Consulta información de fuentes confiables como CDC y departamentos de salud.
- Comunícate con los profesionales de salud para recibir asesoramiento y evita automedicarte.
- Si se recomienda, usa cubrebocas

Recursos:

- Guidance for Older Adults (Centers for Disease Control and Prevention: CDC): <https://www.cdc.gov/aging/covid19-guidance.html>
- Social Distancing Guide (Gerontological Society of America): https://www.geron.org/images/navp/Social_Distancing_GSA_NAVP.pdf
- Manage Anxiety and Stress Due to COVID-19 Pandemic (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- Administration for Community Living website: <https://acl.gov/COVID-19>
- National Council on Aging: <https://www.ncoa.org/blog/coronavirus-what-older-adults-need-to-know/>



Desarrollado originalmente por University of Iowa College of Public Health y socios. Traducido al español por estudiantes de gerontología de la Universidad de Guadalajara, Mexico. The *Disaster PrepWise* project was funded by the RRF Foundation for Aging.