



# Mantenerse seguro en casa durante la crisis del coronavirus

**P**ara evitar exponerse al coronavirus, es importante que todos se queden en casa. Esto es particularmente cierto para los adultos mayores y las personas con algunas condiciones crónicas, que tienen un mayor riesgo de complicaciones por la COVID-19, la enfermedad causada por el coronavirus. Eldercare Locator y Alliance for Aging Research se han unido para brindarle los datos, para que pueda mantenerse seguro a sí mismo y a sus seres queridos durante esta emergencia de salud pública.

## Por qué los adultos mayores y las personas con afecciones crónicas tienen mayor riesgo

Nuestro sistema inmunitario se debilita a medida que envejecemos, lo que dificulta la lucha contra las enfermedades infecciosas. El tratamiento del cáncer, las deficiencias inmunitarias, fumar y el uso prolongado de medicamentos que debilitan el sistema inmunitario también pueden dificultar que el cuerpo luche contra el virus. Las personas con ciertas afecciones crónicas de salud, como enfermedades cardíacas, pulmonares, obesidad, diabetes o enfermedad hepática, también tienen más dificultades para combatir el virus.

## Protegerse

**Actualmente no hay una vacuna disponible para prevenir la COVID-19 y no hay medicamentos para tratarla, así que la mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar exponerse al virus. Se cree que COVID-19**

se propaga principalmente a través de las gotas respiratorias de la tos o los estornudos. También se puede transmitir después de tocar una superficie u objeto con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan a los adultos mayores:

- Quédese en casa.
- Si necesita salir en público, manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás y use una cubierta facial de tela simple para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a otros.
- Evite las superficies de alto contacto como botones de elevadores, manijas de puertas y mostradores. Si debe tocar estas superficies, use un pañuelo desechable o una toallita desechable para tocarlas.
- No se toque la cara, la nariz, los ojos ni la boca.
- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia; los desinfectantes para manos están bien si contienen al menos 60% de alcohol.

## Síntomas de COVID-19

No todas las personas con COVID-19 experimentarán síntomas, o los síntomas pueden ser lo suficientemente leves como para no darse cuenta de que está infectado, aunque es contagioso. Los síntomas de la COVID-19 generalmente aparecen de 2 a 14 días después de la exposición y pueden incluir:

- Fiebre
- Tos (generalmente una tos seca o improductiva)

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Cansancio
- Pérdida de olfato y sabor
- Dolor de cuerpo
- Náuseas, diarrea, dolor de estómago o vómitos

## Qué hacer si se enferma

Consulte con el médico si cree que puede haber estado expuesto a alguien con COVID-19 y comienza a desarrollar síntomas. Pueden aconsejarle si debe hacerse la prueba del virus. **En la mayoría de los casos, es mejor quedarse en casa para evitar infectar a otros o infectarse usted mismo.**

La mayoría de las personas que se infectan con COVID-19 pueden recuperarse en casa. Para algunas personas, sin embargo, el virus puede ser grave o mortal. Llame al 911 y busque atención médica inmediata si siente:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistentes en el pecho
- Confusión no experimentada previamente
- Labios o rostro azulados
- Cualquier otro síntoma severo

## Protegerse de las estafas

Desafortunadamente, hay estafadores que intentan aprovechar esta crisis pretendiendo venderle pruebas o medicamentos. Según la Consumer Financial Protection Bureau ([www.consumerfinance.gov](http://www.consumerfinance.gov)), la mejor defensa es decir NO a cualquier persona que no conozca que se contacte con usted (por teléfono, en persona, por mensaje de

texto o correo electrónico) y le pregunte por su Número de Seguridad Social, número de cuenta bancaria, información de tarjeta de crédito, número de identificación de Medicare, número de licencia de conducir o cualquier otra información de identificación personal.

## ¿Necesita ayuda para mantenerse seguro en casa?

Cada comunidad tiene recursos para ayudar a los adultos mayores a envejecer bien en el hogar, por ejemplo, programas que brindan comidas a domicilio, transporte a citas médicas, servicios en el hogar, recursos para cuidadores y otros apoyos que pueden ayudar a los adultos mayores a vivir de manera independiente y segura en hogar. Mientras algunas actividades se se han puesto en alto durante esta crisis, especialmente aquellas que reúnen a las personas en actividades en grupos, las agencias locales del área sobre el envejecimiento están adaptando programas para satisfacer la creciente necesidad de compromiso social.

Los adultos mayores y los cuidadores siempre pueden comunicarse con su Agencia de Envejecimiento local para averiguar qué ayuda puede estar disponible localmente. Para conocer qué hay disponible en su área, llame a Eldercare Locator al (800) 677-1116 o visite [eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov). También puede obtener respuestas a preguntas frecuentes sobre la pandemia en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.



Connecting You to Community Services



advocacy | action | answers on aging



Esta hoja informativa fue desarrollada por Alliance for Aging Research y Eldercare Locator, administrada por National Association of Area Agencies on Aging (n4a) y financiada por U.S. Administration for Community Living.

Abril de 2020/Las versiones actualizadas se pueden encontrar en [eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov) o [www.agingresearch.org/COVID19safety](http://www.agingresearch.org/)

Este proyecto fue apoyado, en parte, por la subvención número 90EEIR001, de U.S. Administration for Community Living, Departamento de Salud y Servicios Humanos, Washington, DC 20201. Se alienta a los beneficiarios que realizan proyectos bajo el patrocinio del gobierno a expresar libremente sus hallazgos y conclusiones. Por lo tanto, los puntos de vista u opiniones no representan necesariamente la política oficial de Administration for Community Living.