



## Enfermedad del coronavirus 2019

# COVID-19

### Recursos para adultos mayores y sus familias

*Importante: El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado busca compartir la información más precisa disponible por el momento. Vuelva a consultar frecuentemente por si hay actualizaciones y visite la página [Enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\) en Colorado](#) para enterarse de las últimas noticias sobre el COVID-19 en Colorado.*

#### Qué necesitan saber los adultos mayores y las familias sobre el COVID-19

La enfermedad del COVID-19 es una nueva enfermedad respiratoria que se está contagiando de persona a persona en muchos países y estados, entre ellos, Colorado. Los coronavirus son una gran familia de virus. No todos los coronavirus están clasificados como COVID-19.

En el siguiente enlace encontrará más información general sobre COVID-19 y otras preguntas frecuentes: [Preguntas frecuentes sobre el COVID-19 del Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado](#)

#### Cómo proteger a la población que corre mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19

La transmisión en la comunidad está aumentando en todo el estado. Se prevé que la transmisión generalizada en la comunidad ocurra en las próximas semanas y nos estamos preparando activamente para ello. Nuestra prioridad es mantener a los habitantes del estado a salvo. Exhortamos a todos los habitantes de Colorado a ejercer la responsabilidad personal para proteger la salud pública. Las medidas diarias de prevención que tomemos todos son importantes para reducir la transmisión a las personas que corren mayor riesgo de enfermarse gravemente del COVID-19. Por ejemplo:

- Personas mayores de 60 años, especialmente aquellas mayores de 80.
- Personas que sufren de afecciones médicas crónicas, como cardiopatías, enfermedades pulmonares o renales, o diabetes.
- Las personas mayores con afecciones médicas crónicas están a un riesgo mucho mayor.

Dado que el COVID-19 es una enfermedad nueva y debemos aprender más sobre el virus, lo que actualmente se sabe sobre su propagación se basa fundamentalmente en lo que ya se sabe sobre enfermedades respiratorias similares.

Según los datos preliminares difundidos por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades en una entrevista con AARP ([El coronavirus y los adultos mayores: respuestas a sus preguntas](#)), los adultos mayores tienen el doble de probabilidades de enfermarse gravemente de COVID-19 porque, a medida que la persona envejece, su sistema inmunitario cambia y al organismo le cuesta más combatir las enfermedades e infecciones. Muchos adultos mayores también tienen más probabilidades de tener afecciones médicas subyacentes que les dificulta sobrellevar y recuperarse de la enfermedad.

Reducir las vías de contagio de la enfermedad es especialmente importante para las personas con mayores riesgos de enfermarse gravemente. Las personas que se encuentran en mayor riesgo deben permanecer en sus casas lo más posible si se produce un brote en la comunidad, así como prestar mucha atención a las medidas de prevención, como mantenerse alejados de personas enfermas, lavarse las manos con frecuencia y evitar las multitudes. Pida ayuda a otras personas si necesita algo.

### Cómo protegerse a sí mismo y a sus seres queridos del COVID-19... mediante acciones cotidianas

- Lávese bien las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos de forma frecuente. Si no hay agua y jabón, use un desinfectante para manos que contenga por lo menos un 60 % de alcohol.
- Cúbrase con un pañuelo al toser y estornudar, luego deseche el pañuelo a la basura o use la parte interna del codo o la manga.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin lavarse las manos.
- Limpie las superficies de su hogar y sus objetos personales, como teléfonos celulares, con productos comunes de limpieza del hogar.

### ... mediante el distanciamiento social

- Quédese en casa si está enfermo. Pídales a sus familiares, amigos y proveedores de servicios que no lo visiten si están enfermos.
- No dé apretón de mano. En lugar de ello, salude chocando los codos, haciendo un gesto con la mano o diciendo "hola".
- Cuando sea posible, aumente la distancia con otras personas a seis pies (dos metros) para ayudar a reducir la propagación.
- Postergue cualquier viaje innecesario. [Siga las pautas sobre viajes de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#).
- Quédese en casa y evite las multitudes mientras haya un brote en su comunidad. Evite ponerse en una situación, sin importar cuál sea, que podría aumentar el riesgo a raíz de su situación.
- Manténgase comunicado con sus seres queridos por teléfono y por Internet. Pida ayuda a otras personas si necesita algo. Busque alternativas para asistir a reuniones por teléfono o por Internet.

### ... al estar preparado

- Asegúrese de tener acceso a medicamentos, alimentos y suministros para varias semanas, en caso de que deba permanecer en su casa por un período prolongado.
- Haga un plan con su red de contactos sobre:
  - cómo estarán al tanto de la situación de cada uno;
  - cómo otras personas pueden llevarle suministros para que usted pueda evitar las aglomeraciones;
  - cómo otras personas pueden ayudarle con equipos médicos u otras necesidades ante una emergencia.

### ... al mantenerse informado

- Esté al tanto de dónde obtener información sobre el contagio en la comunidad y las medidas de salud pública en su área. Comparta información precisa con vecinos, amigos y compañeros de trabajo, especialmente con aquellas personas que tienen dificultades para recibir o comprender la información.
- COHELP es la línea de información de salud pública para atender las preguntas frecuentes sobre el COVID-19.
  - Llame al 1-877-462-2911 para obtener respuestas en muchos idiomas, que incluyen inglés, español, mandarín (普通话) y otros.

- Envíe un correo electrónico a COHELP@RMPDC.org (respuestas en inglés solamente).
- Página web de Colorado para el COVID-19: [colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus](https://colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus)
- Facebook ([facebook.com/CDPHE](https://facebook.com/CDPHE)) y Twitter (@CDPHE)
- Sitio web de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC): [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)

### *Advertencia sobre estafas y aumentos abusivos de precios*

Los atacantes cibernéticos y otros estafadores intentan aprovecharse de acontecimientos que suscitan una gran atención de los medios, como el brote del COVID-19. Buscan convertirnos en víctimas de nuestros miedos. Tenga cuidado de mensajes con las siguientes características:

- Mensajes que transmiten una enorme **sensación de urgencia**. Los criminales están tratando de apresurarlo para que cometa un error.
- Mensajes que lo **presionan** para que evite o ignore nuestras políticas y procedimientos de seguridad.
- Mensajes que **promueven curas milagrosas**, como vacunas o medicamentos que lo protegerán. Si suena demasiado bueno para ser verdad, probablemente es falso.
- Mensajes en los que se le **solicita información personal** provenientes de personas o direcciones que no reconoce, incluso si se hacen pasar por un **funcionario de la salud o una organización gubernamental**.

Obtenga más información aquí:

- [CÓMO LAS PERSONAS MAYORES PUEDEN EVITAR LAS ESTAFAS RELACIONADAS CON EL COVID-19](#)
- [Estafas relacionadas con el coronavirus: ¿Qué está haciendo la Comisión Federal del Comercio?](#)

### **Recursos comunitarios y orientación**

Es normal sentir miedo, tristeza o enojo cuando hay un nuevo brote de enfermedad infecciosa en nuestras comunidades. El miedo es una respuesta natural a lo desconocido y aún estamos aprendiendo las maneras en que el COVID-19 afectará a nuestras familias y a nuestras comunidades. Los Servicios de Crisis de Colorado están disponibles todos los días, a toda hora, si necesita alguien con quien hablar. Llame al 1-844-493-8255.

En su sitio web, el Departamento de Servicios Sociales de Colorado ofrece recursos compartidos para ayudar a los habitantes de Colorado: [Departamento de Servicios Sociales de Colorado](#)

En este sitio web, se ofrece ayuda con los siguientes temas:

- Buscar servicios para adultos mayores
- Solicitar asistencia en efectivo (TANF)
- Solicitar asistencia para el cuidado de niños
- Solicitar asistencia para el empleo
- Solicitar asistencia para gastos de energía (LEAP)
- Solicitar asistencia para la alimentación (SNAP)
- Solicitar asistencia para personas con discapacidades (DDS)

Si necesita otros servicios, como ayuda para la persona responsable del cuidado, servicios de nutrición, transporte, servicios a domicilio, coordinación de la atención e inclusión, comuníquese con la [oficina local de asuntos de la vejez de su área](#).

2-1-1 es un servicio confidencial y plurilingüe para conectar a las personas con recursos vitales de todo el estado. Sin importar dónde viva en Colorado, podrá obtener información sobre los recursos en su comunidad local. Llame al 2-1-1 o (866) 760-6489 (sin cargo). Este servicio también cuenta con un sitio web con recursos sobre el COVID-19. <https://www.211colorado.org/covid-19/>

Los familiares de pacientes con demencia pueden obtener apoyo todos los días, a toda hora, en la línea de ayuda de Alzheimer's Association llamando al 800-272-3900.

### Cómo otras personas pueden apoyar a los adultos mayores de Colorado

Practicar el distanciamiento social no necesariamente es protegerse a sí mismo, sino proteger a las personas que corren el mayor riesgo de enfermarse gravemente del COVID-19. Si no se enferma, no puede contagiar a otros que pueden desarrollar una enfermedad más grave, entre ellos, sus padres o abuelos. Todos debemos fomentar el distanciamiento social y otros comportamientos saludables en donde vivimos, trabajamos y jugamos.

Haga planes para apoyarse entre sí:

- cómo estarán al tanto de la situación de cada uno;
- qué suministros necesitarán y cómo se los entregarán para que los que corren mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19 puedan evitar las aglomeraciones;
- cómo ayudar a otras personas con equipos médicos u otras necesidades ante una emergencia;
- pensar diferentes alternativas si se llegaran a modificar algunos servicios, como la atención temporal o los centros de atención diurna para adultos, a causa del COVID-19.

La organización Alzheimer's Association creó una [página web](#) sobre los cuidados para pacientes con demencia durante el brote de COVID-19 con una serie de ideas para implementar en las instituciones de vida asistida y en el hogar, así como recomendaciones para cuidar su salud.

En Colorado, muchas personas responsables del cuidado son sus propios familiares. Cuidarse a sí mismo es una prioridad para seguir apoyando a sus seres queridos.

### La rutina y los vínculos son importantes

Mantener los vínculos y la rutina es importante para nuestro bienestar y sensación de control durante situaciones de emergencias. Además, si se encuentra dentro de los grupos de mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19, es muy importante que tome medidas adicionales para poner distancia entre usted y las demás personas a fin de reducir su riesgo de exposición a este virus nuevo.

Tanto la rutina como los vínculos se pueden mantener, incluso cuando estamos adoptando las prácticas de distanciamiento social. Tal vez se vea y se sienta diferente de lo normal, pero esperamos poder encontrar maneras de satisfacer nuestras necesidades y protegernos de la enfermedad. La distancia física no significa que tenemos que cortar totalmente el contacto con otras personas. Manténgase a 6 pies (2 metros) de distancia. Use la tecnología para conectarse.

Si las salidas formaban parte de la rutina del adulto mayor, especialmente para mantenerse conectado, es importante averiguar cómo lograr permanecer comunicado, mientras se evitan las aglomeraciones y se mantiene el distanciamiento social.

- Consulte el horario de las tiendas. Muchas están ofreciendo horarios especiales para que sus clientes adultos mayores mantengan el distanciamiento social.
- Siga una rutina saludable para dormir, hacer ejercicio y llevar una alimentación saludable.
- Converse con amigos y familiares por teléfono todos los días.
- Elabore un plan con sus vecinos o grupo religioso mediante el cual las personas puedan indicar que necesitan ayuda.
- Programe una hora para que todos miren la misma película o programa de TV en sus propias casas. Coméntenlo al otro día por teléfono.
- Fije horarios para salir a caminar, leer un libro o aprender algo nuevo.

Para compartir una idea de otros colegas de la salud pública, queremos distanciamiento social, no aislamiento social.