

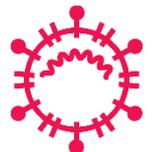


## COVID-19: Orientación y asesoramiento para personas mayores.

Este documento proporciona orientación y asesoramiento para personas mayores sobre el COVID-19. Proporciona información básica sobre qué es COVID-19 y cómo se propaga, seguido de consejos clave sobre lo que las personas mayores pueden hacer para reducir el riesgo de contraer el virus y qué deben hacer si necesitan ayuda o apoyo médico.

### ¿Qué es el COVID-19?

- El COVID-19 o “coronavirus” es una nueva enfermedad que surgió en 2019.
- El COVID-19 se detectó por primera vez en China, pero actualmente se está extendiendo por todo el mundo y en el mes de marzo del año 2020 ya existen casos en más de 100 países.
- El COVID-19 causa una infección respiratoria.
- Los síntomas más comunes del COVID-19 son fiebre, tos seca y falta de aliento. Algunas personas pueden tener dolores y molestias, secreción nasal, dolor de garganta o diarrea.
- Algunas personas pueden infectarse y no desarrollan ningún síntoma ni sentirse mal.
- La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan del COVID-19 sin necesidad de un tratamiento especial.
- Alrededor de 1 de cada 6 personas tienen síntomas más graves y dificultades para respirar.
- Las personas mayores y aquellas con problemas de salud subyacentes, como presión arterial alta, problemas cardíacos o



diabetes, son más propensos a enfermarse gravemente con COVID-19 y tienen más probabilidades de morir.

- Las personas con fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

## ¿Cómo se propaga el COVID-19?

- Se puede contraer el COVID-19 de otras personas que tienen el virus.
- La enfermedad puede contagiarse de una persona a otra a través de las gotitas expulsadas de la nariz o la boca. Estas gotitas se propagan cuando una persona con el virus tose o estornuda.
- Las personas pueden contagiarse del COVID-19 si:
  1. Alguien con el virus tose o estornuda y las gotas caen sobre un objeto o una superficie. Si otras personas tocan esas superficies y luego se tocan la boca, la nariz o los ojos, pueden llegar a infectarse.
  2. Alguien con el virus tose o estornuda sobre otra persona que respira esas gotas.
  3. Alguien con el virus tose o estornuda sobre su mano y luego toca a otra persona en la cara, o toca la mano de otra persona, y luego esta se toca la boca, la nariz o los ojos.



## ¿Cómo puedo protegerme a mi mismo?

Hay algunas cosas básicas que todos podemos hacer para reducir el riesgo de contraer el COVID-19:

- Lavarnos las manos regular y minuciosamente con agua y jabón. Debe lavarse las manos durante al menos 20 segundos, incluyendo las palmas y el dorso de las manos, entre los dedos, los dedos, las yemas de los dedos y las uñas.
- Si bien es preferible lavarnos las manos con agua y jabón, si está fuera o no tiene acceso a agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol y frotelas. Esto también debe hacerse durante al menos 20 segundos con suficiente producto para que se frote las manos durante ese tiempo y se mantengan húmedas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, especialmente si no se ha lavado las manos.
- Asegurese de toser o estornudar en un pañuelo. Tire el pañuelo inmediatamente. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en su codo. Luego, inmediatamente, nos lavase las manos



minuciosamente.

- Manténgase, al menos, a 2 metros (6 pies) de distancia de cualquier persona que esté tosiendo o estornudando.
- Quédese en casa o lejos de otras personas si no se siente bien con fiebre, tos o le falta de aliento.
- Trate de encontrar información sobre los lugares que están afectados por el COVID-19 y evite ir a esas zonas.
- Considere evitar grupos grandes de personas, como por ejemplo, eventos sociales, reuniones comunitarias y actividades culturales.
- Evite dar la mano o abrazar a otras personas.
- Solo use mascarilla si enfermo o si está cuidando a alguien que lo está. Las mascarillas no son muy útiles en evitar que llegue a contagiarse. Ahora hay una escasez mundial de mascarillas, así que solo use una mascarilla en estas circunstancias
- Si usa una mascarilla, lávese las manos antes de ponérsela, después de tocarla mientras la lleva puesta y después de quitársela y tirarla.
- Las mascarillas de un solo uso deben usarse solo una vez y no se deben usar múltiples mascarillas al mismo tiempo. Las mascarillas deben quitarse y reemplazarse tan pronto como estén húmedas.

## ¿Cómo puedo gestionar mi salud?

- Las personas mayores y otras con problemas de salud, especialmente hipertensión, diabetes y enfermedades cardíacas, son más propensos a enfermarse más gravemente con COVID-19. Es importante que cuide su salud general, incluidas las afecciones específicas que ya tenga.
- Si tiene alguna condición existente, es particularmente importante hacer todo lo posible para reducir el riesgo de contraer COVID-19, por ejemplo, lavarse las manos, evitar grandes reuniones de personas y mantenerse alejado de cualquier persona enferma.



### *Medicación*

- Es importante que, si no se encuentra bien, continúe tomando cualquier medicamento que le haya recetado un médico para otras enfermedades o problemas de salud.
- Asegúrese de tener suficiente de sus medicamentos y si se siente mal

pídale a un amigo, a un familiar o a un cuidador que recoja las medicinas por usted.

### *Diabetes*

- Las personas con diabetes tienen un riesgo mayor. Si tiene diabetes, continúe tomando su medicación, controlando de cerca su nivel de azúcar en la sangre y busque atención médica si tiene fiebre, tos o le falta el aliento.

### *Asma*

- Las personas con asma deben continuar usando su inhalador como de costumbre.
- Si cree que su asma está empeorando o tiene fiebre, tos o falta de aliento, busque ayuda médica.

### *Cáncer*

- Las personas con cáncer tienen un mayor riesgo, particularmente los cánceres que afectan al sistema inmunitario, y las personas que estén bajo tratamiento, incluyendo la quimioterapia.
- Si tiene cáncer es importante que siga los pasos descritos para reducir el riesgo de contraer el COVID-19. Si no se siente bien con fiebre, tos o falta de aliento, busque ayuda médica.

## **¿Qué sucede si necesito ayuda o el apoyo de otras personas?**

- Si necesita quedarse en casa, o está confinado en casa, pida apoyo a amigos, familiares o cuidadores. Tanto usted como aquellos que lo ayudan deben hacer lo que puedan para protegerse, como se describe anteriormente, incluido lavarse las manos.
- Podemos pedir ayuda para:
  1. Recoger medicamentos
  2. Comprar comida
  3. Realizar las tareas de la casa
  4. Conseguir información sobre el COVID-19
  5. Conseguir información sobre dónde y cómo conseguir atención médica
  6. Cómo llegar a un centro de salud
- Asegúrese de que sus amigos, familiares o cuidadores sepan si se siente mal.
- Pida a sus amigos, familiares o cuidadores que no lo visiten si se



siente mal, particularmente con fiebre, tos o falta de aliento, hasta que obtenga algún consejo médico, a menos que necesite su ayuda con urgencia.

- Pídale a sus amigos, familiares o cuidadores que no lo visiten si se sienten mal, especialmente con fiebre, tos o falta de aire.

### ¿Dónde puedo acudir para recibir atención médica?

- Actualmente no existe una vacuna o medicina para curar el COVID-19.
- Se puede proporcionar ayuda médica para ayudar con los síntomas del COVID-19 si no se encuentra bien. La mayoría de las personas que se contagian del COVID-19 se recuperarán con asistencia médica.
- Si no se siente bien, no se asuste ni oculte su situación. Busque ayuda médica.
- Si se enferma gravemente con COVID-19, necesitará tratamiento en un hospital.
- Asegúrese de que usted y su familia, amigos o cuidadores sepan dónde acudir en busca de ayuda o consejo médico si no se siente bien con fiebre, tos o falta de aire. El lugar más apropiado para obtener ayuda dependerá de dónde viva y de las instalaciones disponibles. Su consejo a nivel local puede no ser ir inmediatamente a su centro de salud más cercano. Intente encontrar esta información con anticipación para estar preparado y saber qué hacer, si no se siente bien.



**Recuerde: COVID-19 es una enfermedad grave, pero hay cosas que todos podemos hacer para protegernos a nosotros mismos y a los demás. Tomar precauciones razonables es importante pero no hay necesidad de entrar en pánico**

**Estas pautas se basan en el asesoramiento global de la OMS sobre COVID-19.**

**Más información disponible en**

**[www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses](http://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses)**

**[www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public)**

**Más información:**

**[Helpage.org/coronavirus-covid19](http://Helpage.org/coronavirus-covid19)**

HelpAge International  
PO Box 70156, London WC1A 9GB, UK  
Tel +44 (0)20 7278 7778  
info@helpage.org  
**www.helpage.org**



@HelpAge



HelpAge International