Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

COVID-19: barreras contra el contagio de adultos mayores [1]

Submitted by Leslie Michelle Díaz-Ortiz [2] on 25 March 2020 - 12:08pm

 [2]



Publicado originalmente en la sección de Opinión de El Nuevo Día [3]

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) ocho de cada diez muertes por COVID-19 son de personas mayores de 65 años. Según los datos del Censo del 2019, en Puerto Rico el 20.7% de la población se encuentra en este grupo de edad.

Hasta el momento no hay tratamiento para el COVID-19, pero se sabe que personas que no tienen síntomas lo pueden transmitir. Por ende, la forma más efectiva para contener y evitar el contagio con coronavirus sigue siendo el distanciamiento social.

Si usted tiene 65 años o más, o conoce a alguien de esta edad, estas son algunas de las medidas que pueden ayudar a evitar el contagio para adultos mayores que son independientes y viven solos.

1- Contacte a su médico de cabecera para planificar el acceso a sus medicamentos y manejar las citas médicas o al hospital. Esto evitará salidas innecesarias y le dará una idea de qué hacer en caso de enfermarse.

2- Prepare un documento que incluya condiciones de salud, procedimientos recientes, medicamentos, alergias, tipo de sangre e información de contacto suya, de un familiar y de su médico primario. Comparta este documento con otras personas a su cargo y mantenga una copia accesible. Tener esta información disponible evitará que se atrasen tratamientos y cuidados de ser necesario.

3- Si su médico de cabecera no está disponible, una búsqueda en internet o una llamada a su seguro médico le puede ayudar a conseguir profesionales disponibles. En este momento, hay profesionales ofreciendo consultas por teléfono y/o internet (telemedicina) que podrían ayudarle a aclarar dudas y conseguir recetas de medicamentos frecuentes. Profesionales de salud mental también están disponibles en caso de necesitar asistencia con el manejo de emociones.

4- Evite recibir visitas aun cuando piense que quién lo visita no ha estado expuesto al virus y no presenta síntomas. Utilice el teléfono o el internet para comunicarse con familiares y amistades. Aproveche para discutir cómo se siente y sus preocupaciones.

5- Considere el uso de servicios de entrega al hogar para ordenar alimentos o hacer compra, o pídale a algún familiar o conocido que haga las compras por usted.

En el caso de adultos mayores que viven con otras personas, es importante seguir las indicaciones anteriores y limitar la entrada y salida de personas a su hogar.

Para los adultos mayores diagnosticados con demencia o con dificultades recordando información, la familia puede:

1- Colocar en el baño las instrucciones escritas sobre el lavado correcto de manos.

2- Si repite las mismas preguntas, preparar un documento con respuestas cortas y colóquelo en varios lugares visibles ayudara a la persona a recordar la información.

3- Tener a la mano música de su agrado y fotos viejas puede ayudar a calmar a su familiar en momentos de crisis.

4- Llamadas frecuentes de otros familiares, pueden mantener a la persona entretenida y estimulada por periodos de tiempo, esto a su vez le da un respiro al cuidador.

Las decisiones individuales que tomemos durante esta pandemia marcarán el efecto que tendrá el virus en los puertorriqueños. En este momento, el distanciamiento social es la decisión más responsable y científicamente informada que podemos tomar.

Leslie Díaz Ortiz es neuropsicóloga clínica con experiencia en el estudio, evaluación y desarrollo de intervenciones para personas con condiciones médicas o neurológicas que afectan el estado de ánimo y el comportamiento.

Tags:

- coronavirus [4]
- covid19 [5]
- covid-19PR [6]
- covid19-cienciaboricua [7]

Copyright © 2006-Present CienciaPR and CAPRI, except where otherwise indicated, all rights reserved
Privacy | Terms | Community Norms | About CienciaPR | Contact Us

---

Source URL:https://www.cienciapr.org/en/node/108359

Links
[1] https://www.cienciapr.org/en/node/108359 [2] https://www.cienciapr.org/en/user/chinky [3] https://www.elnuevodia.com/opinion/columnas/covid19barrerascontraelcontagiodeadultosmayores-columna-2555683/ [4] https://www.cienciapr.org/en/tags/coronavirus [5] https://www.cienciapr.org/en/tags/covid19 [6] https://www.cienciapr.org/en/tags/covid-19pr [7] https://www.cienciapr.org/en/tags/covid19-cienciaboricua