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

Estas son las medidas de protección recomendadas para personas mayores de 60 años [1]

Enviado el 18 marzo 2020 - 4:29pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:

Contribución de CienciaPR:

No

Fuente Original:

El Nuevo Día [2]

Por:

ELNUEVODIA.COM

Los adultos mayores de 60 años tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente por el coronavirus [3]. Igualmente en riesgo están aquellas personas que tienen condiciones médicas crónicas graves como enfermedad del corazón, diabetes y enfermedad pulmonar.

Por eso, los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, en inglés) han establecido varias guías para que las personas en mayor riesgo ante la pandemia de COVID-19 puedan protegerse mejor.

A continuación, algunos de los consejos:

· En Puerto Rico, fue establecido un toque de queda hasta el 30 de marzo. Solo se permite salir del hogar en el horario de 5:00 a.m. a 9:00 p.m., pero también tiene sus limitaciones. Solo se permiten “en las vías públicas las personas que necesiten ir al supermercado, farmacias, gasolineras, hospitales o a citas médicas, el resto tiene que estar en la casa 24/7”, dijo la gobernadora Wanda Vázquez.

· Si tienes una cita médica que no sea de urgencia solo de seguimiento, llama a tu médico para una nueva fecha.

· Verifica si tienes medicamentos suficientes. Llama a la farmacia o a tu médico para que te ayuden a tener adicionales en caso de que el periodo del toque de queda sea mayor. Pregunta también en la farmacia si tienen servicio de entrega.

· Asegúrate de tener medicamentos de venta libre y suministros médicos para tratar la fiebre y otros síntomas.

· Ten suficientes artículos para el hogar y comestibles a mano para que estén preparados. Aprovecha el servicio de compras en línea que ofrecen varios supermercados como Selectos, SuperMax y Econo.

· Evita el contacto cercano con personas que están enfermas.

· Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de estrujarte la nariz, toser o estornudar o haber estado en un lugar público (pero, recuerda, quédate mejor en tu casa).

· Si no hay agua y jabón disponibles, usa un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.

· En la medida de lo posible, evita tocar superficies de alto contacto en lugares públicos: botones de elevadores, manijas de puertas, pasamanos, apretones de manos con personas. Usa un pañuelo o tu manga para cubrir tu mano o dedo si debes tocar algo.

· Lávate las manos después de tocar superficies en lugares públicos.

· Evita tocarte la cara, nariz, ojos.

· Limpia y desinfecta tu hogar para eliminar gérmenes: practica la limpieza de rutina de las superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo: mesas, pomos de las puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, inodoros, grifos, lavabos y teléfonos celulares)

· Evita las multitudes, especialmente en espacios mal ventilados. Tu riesgo de exposición a virus respiratorios como COVID-19 puede aumentar en entornos cerrados y con poca circulación de aire si hay personas en la multitud que están enfermas.

· Evita todos los viajes no esenciales, incluidos los viajes en avión.

· Si el COVID-19 se está extendiendo en tu comunidad, toma medidas adicionales para poner distancia entre tú y otras personas.

· Si te enfermas, llama a tu médico, envíale un correo electrónico, mensaje de texto o, si tu plan médico ofrece el servicio de telemedicina, llámalo.

· Crea una lista de números de emergencia: 9-1-1, ambulancia, médico de cabecera, servicio al cliente de tu plan médico, familiares, amigos y vecinos.

· Mantente en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico. Es posible que debas pedir ayuda a amigos, familiares, vecinos, trabajadores de salud comunitarios, si te enfermas.

· Observa los síntomas y las señales de advertencia de emergencia. Presta atención a los posibles síntomas de COVID-19, como fiebre, tos y falta de aliento. Si sientes que estás desarrollando síntomas, llama a tu médico. Si desarrollas señales de advertencia de emergencia para COVID-19, obtén atención médica de inmediato.

· En los adultos, algunas (pero no las únicas) señales de advertencia de emergencia son: dificultad para respirar o falta de aliento; dolor o presión persistentes en el pecho; nueva confusión o incapacidad para despertar; y labios o cara azulados.

· Consulta tu médico para cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante.

Cómo los familiares y cuidadores pueden ayudar al adulto mayor:

· Deben saber qué medicamentos está tomando su ser querido y ver si puede ayudarlos a tener más a mano.

· Deben tener una lista de sus médicos y proveedores de salud.

· Controlen los alimentos y otros suministros médicos (oxígeno, incontinencia, diálisis, cuidado de heridas) necesarios y creen un plan de respaldo.

· Compren alimentos no perecederos para tener a mano en su hogar para minimizar los viajes a las tiendas.

· Si cuidas a un ser querido que vive en un centro de atención, monitorea la situación, pregunta sobre la salud de los otros residentes con frecuencia y conoce el protocolo si hay un brote.

Tags:

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

Source URL:https://www.cienciapr.org/es/external-news/estas-son-las-medidas-de-proteccion-recomendadas-para-personas-mayores-de-60-anos?language=en

Links
[1] https://www.cienciapr.org/es/external-news/estas-son-las-medidas-de-proteccion-recomendadas-para-personas-mayores-de-60-anos?language=en [2] https://www.elnuevodia.com/estilosdevida/saludyejercicios/nota/estassonlasmedidasdeproteccionrecomendadasparape 2553144/ [3] https://www.elnuevodia.com/noticias/coronavirus/ [4] https://www.cienciapr.org/es/tags/coronavirus?language=en [5] https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19?language=en [6] https://www.cienciapr.org/es/tags/covid-

19pr?language=en