

# COVID-19: barreras contra el contagio de adultos mayores <sup>[1]</sup>

Enviado por [Leslie Michelle Díaz-Ortiz](#) <sup>[2]</sup> el 25 marzo 2020 - 12:08pm



<sup>[2]</sup>



*Publicado originalmente en la sección de [Opinión de El Nuevo Día](#) <sup>[3]</sup>*

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-Presente CienciaPR y CAPRI, excepto donde sea indicado lo contrario, todos los derechos reservados

[Privacidad](#) | [Términos](#) | [Normas de la Comunidad](#) | [Sobre CienciaPR](#) | [Contáctenos](#)

---

**Source URL:**<https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/covid-19-barreras-contra-el-contagio-de-adultos-mayores?language=en>

## Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/covid-19-barreras-contra-el-contagio-de-adultos-mayores?language=en> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/chinky?language=en> [3] <https://www.elnuevodia.com/opinion/columnas/covid19barrerascontraelcontagiodeadultosmayores-columna-2555683/> [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> [7] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19-cienciaboricua?language=en>