



## El Adulto Mayor y el COVID-19

Los coronavirus son un grupo de virus comunes. Generalmente causan infecciones leves a moderadas en las vías respiratorias superiores como el resfriado común. Además, pueden causar enfermedades más graves, como bronquitis y neumonía. El COVID-19 puede resultar peligroso para el adulto mayor, así como para pacientes de enfermedades cardíacas, pulmonares crónicas o con un sistema inmunitario debilitado.

### Signos y Síntomas del COVID-19

Los signos o síntomas del coronavirus aparecen de 2 a 14 días luego del contagio. Algunos de los síntomas son:

- Tos seca
- Fiebre
- Dificultad para respirar

### Propagación del COVID-19

- Se transmite de persona a persona, de forma directa e indirecta.
- Entre las personas que tienen contacto cercano (dentro de unos 6 pies de distancia).
- Mediante gotitas que se producen cuando una persona infectada tose, estornudar y/o hablar.
- Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca o posiblemente entrar a los pulmones al respirar.
- Podría ser posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o posiblemente los ojos.

### Recomendaciones para prevenir el contagio del COVID-19

- Solicite si es posible que le envíen la receta electrónica de sus medicamentos de rutina. No deje de usar sus medicamentos de rutina, recuerde que debe mantenerse saludable.
- Llame antes de ir al médico y dígame cuáles son sus signos y síntomas.
- Evite viajes por avión o crucero. Si ha viajado debe seguir las indicaciones del gobierno de mantenerse aislado por un periodo de 14 días.
- Si está enfermo evite visitar un asilo de ancianos.
- Si está enfermo utilice mascarilla cuando esté cerca de otras personas.
- Manténgase alejado de otras personas y de los animales en su casa.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Si no cuenta con agua y jabón use desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.
- Evite compartir artículos del hogar de uso personal.

- Limpie todos los días todas las superficies de contacto frecuente.
- No utilice transporte público.
- Edúquese y manténgase informado sobre las actualizaciones del coronavirus.

### Tratamientos/Medicamentos

- Su médico evaluará si puede recibir cuidados en su casa.
- Si se determina que usted no necesita ser hospitalizado y que puede estar en aislamiento en su casa, será monitoreado por el personal de su departamento de salud local o estatal.
- No existe en este momento un tratamiento específico para la infección por coronavirus. Sin embargo, se están realizando estudios clínicos con medicamentos que podrían convertirse en tratamiento. También se están realizando estudios para desarrollar una vacuna.
- La mayoría de las personas mejoran por sí solas.

### Comuníquese con su Médico Primario

Es importante que mantenga comunicación con su médico para recibir más información o consejería de como usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones físicas y emocionales sobre el COVID-19. Esta hoja educativa no sustituye una consulta médica.

### Importante

- Si usted necesita servicios de emergencia puede marcar el 9-1-1, o ir a cualquier sala de emergencias.



Al llamar a la Línea de Consejería Médica antes de visitar una sala de emergencias, usted estará exento de pagar el copago por los servicios recibidos durante su visita a la sala de emergencias.

Antes de visitar la sala de emergencias consulte con la línea de urgencias **First Health Call al 1-866-337-3338.**

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en mayo de 2020. ©First Medical Health Plan, Inc.

### Referencias:

- CDC. Coronavirus (COVID-19). Recuperado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html>
- CDC. Cómo se propaga el COVID-19. Recuperado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission-sp.html>
- COVID-19: Preguntas y Respuestas. Departamento de Salud. Recuperado de <http://salud.gov.pr/Pages/COVID19-Preguntas.aspx>
- Blog del Adulto Mayor. Hacienda Vida Plena. Recuperado de <http://haciendavidaplena.com/blog-del-adulto-mayor-y-personas-de-la-tercera-edad.php?num=920>