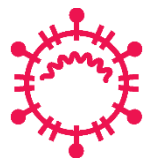


Covid-19: Orientaciones y consejos para personas mayores.

Este documento es una guía con orientaciones y consejos para las personas mayores sobre el coronavirus (Covid-19). Proporciona información básica sobre qué es y cómo se propaga, además de una serie de consejos sobre lo que las personas mayores pueden hacer para reducir el riesgo de contraer el virus y qué deben hacer si necesitan atención médica.

¿Qué es el coronavirus (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 son fiebre, tos seca y dificultad para respirar. Algunas personas pueden tener dolores y molestias, secreción nasal, dolor de garganta o diarrea.
- Algunas personas infectadas no desarrollan ningún síntoma ni sienten malestar.
- La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan 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, tienen más probabilidades de tener síntomas más graves y la tasa de mortalidad entre ellas es más alta.
- Las personas con fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.



¿Cómo se contagia 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, al toser o estornudar.



- Las personas pueden contagiarse del Covid-19 si:
 1. Alguien con el virus tose o estornuda y las gotas caen sobre algún objeto o superficie. Si otras personas tocan esas superficies y luego se tocan la boca, la nariz o los ojos, pueden infectarse.
 2. Alguien con el virus tose o estornuda y otra persona 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 del coronavirus?

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

- Lavarnos las manos regularmente con agua y jabón. Debemos lavarnos las manos durante al menos 20 segundos, incluyendo las palmas y el dorso, el espacio que existe 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 estamos fuera o no disponemos de agua y jabón, usaremos un desinfectante para manos a base de alcohol. Esto también debe hacerse durante al menos 20 segundos con suficiente producto para que nuestras manos se mantengan húmedas durante ese tiempo.
- Evitemos tocarnos los ojos, la nariz y la boca, especialmente si no nos hemos lavado las manos.
- Es importante asegurarnos de toser o estornudar en un pañuelo, que tiraremos a la basura inmediatamente. Si no tenemos un pañuelo, toseremos o estornudaremos en el codo. Luego, inmediatamente, nos lavaremos bien las manos.
- Nos mantendremos, al menos, a 2 metros de distancia de cualquier persona que esté tosiendo o estornudando.
- Nos quedaremos en casa o lejos de otras personas si no nos sentimos bien, tenemos fiebre, tos o respiramos con dificultad.
- Trataremos de conocer qué lugares están más afectados por el Covid-19 y evitaremos ir a esas zonas.
- Evitaremos las reuniones con otras personas, como por ejemplo, los actos sociales y las actividades culturales.
- Evitaremos dar la mano o abrazar a otras personas.



- Solo usaremos mascarilla si estamos enfermos o si cuidamos a alguien que lo está. Las mascarillas no son muy útiles para evitar contagiarnos y al existir escasez, es importante destinar estos recursos a las situaciones que verdaderamente lo requieran.
- Si usamos una mascarilla, nos lavaremos las manos antes de ponérsela, después de tocarla mientras la usamos y después de quitárnosla y tirarla.
- Las mascarillas de un solo uso deben usarse una vez y, en general, debemos reemplazarlas cuando estén húmedas.

¿Cómo puedo proteger mi salud?

- Las personas mayores o aquellas que padecen alguna enfermedad, como hipertensión, diabetes y enfermedades cardíacas, tienen más probabilidades de tener síntomas de gravedad. En estos casos es muy importante que cuidemos nuestro estado de salud.
- Si tiene alguna enfermedad, es especialmente importante hacer todo lo posible para reducir el riesgo de contraer el Covid-19, siguiendo las recomendaciones que ya se han explicado previamente: lavándose las manos y evitando el contacto con otras personas, especialmente si están enfermas.



Medicación

- Es importante que, si no se encuentra bien, continúe tomando cualquier medicamento que un médico le haya recomendado para otras enfermedades o problemas de salud.
- Asegúrese de tener suficientes medicamentos y si necesita ayuda para conseguirlos, pídaselo a un amigo a un familiar.

Diabetes

- Las personas con diabetes tienen un riesgo mayor. Debe controlar su nivel de azúcar en la sangre y buscar atención médica si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar.

Asma

- Las personas con asma continuarán usando sus inhaladores como de costumbre.
- Si cree que el asma está empeorando o tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, busque atención médica.

Cáncer

- Las personas con cáncer tienen un mayor riesgo, particularmente si padecen un cáncer que afecta al sistema inmunitario, así como aquellas que estén bajo algún tipo de tratamiento.
- Es importante que siga las recomendaciones que se describen en esta guía para reducir el riesgo de contraer el Covid-19. Si no se siente bien y tiene fiebre, tos o dificultad para respirar busque atención médica.

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

- Si estamos aislados en casa podemos pedir ayuda a amigos o familiares, siempre tomando las precauciones que ya se han descrito.
- Podemos pedir ayuda para:
 1. Recoger medicamentos
 2. Comprar comida
 3. Realizar las tareas del hogar
 4. Conseguir información actualizada sobre el Covid-19
 5. Saber dónde y cómo conseguir atención médica
 6. Cómo llegar a un centro de salud
- Si no nos sentimos bien debemos avisar a amigos, familiares o cuidadores.
- Deberemos pedir a nuestros amigos, familiares o cuidadores que no nos visiten si no nos sentimos bien, especialmente si tenemos fiebre, tos o dificultad para respirar, a menos que necesitemos ayuda con urgencia.
- Y pedir a nuestros amigos, familiares o cuidadores que no nos visiten si se sienten mal, especialmente si tienen fiebre, tos o dificultad para respirar.



¿Dónde puedo acudir para recibir atención médica?

- Actualmente no existe una vacuna o medicamento para curar el Covid-19.
- Se puede proporcionar atención médica para aliviar los síntomas del Covid-19. La mayoría de las personas que se contagien se recuperarán con atención médica.



- Si no nos sentimos bien, no debemos asustarnos ni ocultar nuestra situación. Buscaremos atención médica.
- Solo si enfermamos gravemente necesitaremos el ingreso hospitalario.
- Nos aseguraremos de que tanto nosotros como nuestros familiares, amigos o cuidadores sepan dónde acudir para conseguir atención médica si no nos sentimos bien, especialmente si tenemos fiebre, tos o dificultad para respirar. El lugar más apropiado para conseguir ayuda dependerá del lugar dónde vivamos y de las instalaciones disponibles. Es importante buscar esta información con antelación y estar preparados para saber qué hacer y dónde acudir por si necesitamos atención médica.

Por favor, recuerde: El Covid-19 es una enfermedad grave, pero hay cosas que todos podemos hacer para protegernos a nosotros mismos y a los demás. Tomar precauciones con sensatez es fundamental, es muy importante no sentir miedo, ni actuar con pánico.

Más información:

[Helpage.org/coronavirus-covid19](https://www.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