

Orientación y asesoramiento para cuidadores de personas mayores en el hogar en la alerta sanitaria por COVID-19

© Ben Small/ HelpAge International

Cuidar a un ser querido en el hogar puede ser un motivo de preocupación, especialmente si la persona o las personas que cuida tienen un mayor riesgo durante el brote de la COVID-19. Dependiendo de su edad y condiciones de salud, usted también puede compartir ese riesgo.

Este documento proporciona orientación y consejos claros y precisos sobre lo que puede hacer para ayudar a los que están bajo su cuidado, al tiempo que se cuida a sí mismo.

Incluye lo siguiente:

- ¿Qué es la COVID-19 y cómo se transmite?
- Reducir los riesgos de la COVID-19 mientras se proporciona atención en el hogar
- Cuidado de una persona mayor con sospecha o diagnóstico de la COVID-19
- Cuidar la salud y el bienestar de las personas mayores
- Apoyar a las personas mayores con demencia y otras discapacidades cognitivas
- Cuidar de uno mismo

¿Qué es la COVID-19 y cómo se transmite?

La COVID-19 o "coronavirus" es una nueva enfermedad que surgió en 2019 y causa infección respiratoria.

- Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunas personas pueden tener dolores y molestias, congestión nasal, secreción nasal, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas generalmente son leves y comienzan gradualmente. La dificultad respiratoria es un síntoma principal que indica que se está empeorando.

- Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y aunque no se sienten mal, pueden ser contagiosas.
- Alrededor del 80% de las personas se recuperan de la COVID-19 sin necesidad de un tratamiento especial.
- Alrededor de 1 de cada 6 personas enfermará más gravemente y desarrollará dificultad para respirar.
- Las personas mayores y las personas con problemas de salud subyacentes como presión arterial alta, problemas cardíacos, diabetes o problemas respiratorios tienen más probabilidades de enfermar de gravedad y mayor riesgo de fallecer.
- Las personas pueden contraer la COVID-19 de otras personas que tienen el virus.
- La enfermedad se propaga de persona a persona a través de pequeñas gotas de la nariz o la boca. Y se propaga más cuando una persona con el virus tose o estornuda.

Reducir los riesgos de la COVID-19 mientras se proporciona atención en el hogar

Se pueden tomar medidas para reducir el riesgo ante la COVID-19, tanto para uno mismo como para las personas que cuida:

Medidas generales de protección

- Es importante adoptar las siguientes medidas recomendadas por la OMS para protegerse de la infección y que se apoye a las personas a nuestro cuidado para que también lo hagan.
- Lávese las manos completamente y de forma regular con agua y jabón. Debe lavarse las manos durante al menos 20 segundos, incluidas las palmas y el dorso de las manos, entre los dedos, los dedos, las yemas de los dedos y las uñas. Recuerde regularmente a las personas mayores que cuida que lo hagan y ayúdelos cuando sea necesario.
- Lávese las manos antes y después de comer o antes de ayudar a comer a la persona que cuida; después de usar el baño o ayudar a otra persona a hacerlo; después de proporcionar atención física o tener algún contacto físico con la persona que está cuidando; después de tocar animales; después de tocarse la nariz, los ojos o la boca; y después de haber tocado cualquier cosa que pueda haber sido tocada por otros, incluidos los pomos de las puertas, superficies, pasamanos, teléfonos, interruptores de luz y teléfonos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Si debe tocarse la cara, lávese bien las manos antes y después, si es posible. Recuerde regularmente a las personas que cuida que no se toquen los ojos, la nariz y la boca.
- Asegúrese de toser o estornudar en un pañuelo. Tire el pañuelo a la basura inmediatamente. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en la parte interior

de su propio codo. Luego, lávese las manos inmediatamente a fondo. Intente estar a dos metros de la persona mayor que cuida si necesita toser o estornudar.

- Recuerde a las personas que cuida que hagan lo mismo. Intente mantener una distancia de dos metros de la persona que está cuidando si tose o estornuda. Si necesita ayudarlos a sonarse la nariz, deseche el pañuelo inmediatamente y lávese sus manos y las suyas.
- Pida a las personas mayores que cuida y otros miembros del hogar que no salgan a menos que sea completamente necesario. Si tienen que salir, deben evitar los grupos, mantenerse a dos metros de las personas y lavarse las manos inmediatamente al regresar a casa. Cumpla con todas las medidas de seguridad impuestas por el Gobierno.

Lo que puede hacer como cuidador

- Quédese en casa tanto como sea posible, solo saliendo si es inevitable adquirir alimentos o medicinas. Pídale a un familiar, amigo o vecino que haga esto por usted si es posible. Si tiene que salir, evite cualquier grupo y manténgase a dos metros de las demás personas.
- Pida a las personas que no realicen visitas en su hogar para reducir el riesgo de infección, tanto para usted como para los que están a su cuidado. Si alguien necesita entregarle algo esencial (alimentos o medicamentos, por ejemplo), pídale a alguien que lo traiga a su puerta y luego retroceda dos metros mientras los recoge. No invite a la persona a entrar.
- Si, por lo general, recibe visitas de otras personas de las que recibe algún tipo de atención o ayuda, pídales que no vengan si es posible.
- Si los trabajadores de salud o cuidadores tienen que hacerles una visita para proporcionar ayuda o atención médica, pídales que tomen precauciones usando un equipo de protección y lavándose las manos.
- Asegúrese de saber cómo comunicarse con su centro de salud si cree que la persona mayor que cuida pueda tener la COVID-19. El lugar más apropiado para obtener ayuda dependerá de dónde viva y de las instalaciones disponibles. Las indicaciones que haya recibido a nivel local pueden recomendar no acudir inmediatamente a su centro de salud más cercano. Intente conseguir esta información con antelación para estar preparado, en caso de que la persona que cuida o usted mismo no se sientan bien.

El ambiente del hogar

- Si bien usted y sus seres queridos están aislados en su hogar, es importante mantener su entorno lo más seguro posible.
- Limpie la casa con regularidad, incluyendo las superficies que toca con frecuencia como sillas, pomos de las puertas, interruptores de luz, cisternas, grifos, teléfonos y otras pantallas o dispositivos electrónicos.
- Limpie el hogar con productos de limpieza y desinfectantes, siguiendo las instrucciones del producto. Use guantes mientras limpia la casa, si es posible.

Cuidado de una persona mayor con sospecha o diagnóstico de la COVID-19

- Tenga en cuenta los principales síntomas de la COVID-19 y esté atento a cualquier signo de ellos.
- Si sospecha que la persona mayor que cuida tiene fiebre, controle su temperatura si es posible. Compruebe su propia temperatura si no se siente bien por si tuviera fiebre.
- Si la persona mayor que cuida tiene alguno de los principales síntomas, ayúdelos a aislarse dentro del hogar de las demás personas que vivan en el tanto como sea posible.
- Comuníquese con un centro de salud y siga los consejos que le den. Si le recomiendan el traslado a un centro de salud, no use el transporte público a menos que sea inevitable. Si es posible, tanto la persona mayor como usted debe usar una mascarilla y seguir las recomendaciones y medidas adoptadas por el Gobierno en ese momento.

Si no puede acceder a un centro de salud o envían a la persona de nuevo al hogar desde el centro de salud, es posible que tenga que cuidar a la persona mayor que sospecha o sabe que tiene la COVID-19 en su domicilio. Hay cosas que puede hacer para cuidar a esta persona y reducir el riesgo para usted mismo y para los demás:

- Si es posible, aisle a la persona en una habitación separada de usted y de otras personas que vivan en el domicilio. Si esto no es posible, trate de mantener la mayor distancia posible.
- Mantenga la casa, y particularmente la habitación en la que se encuentra la persona, bien ventilada.
- Pídale a la persona que no se mueva por la casa.
- Intente limitar el número de personas que acudan al domicilio a proporcionar atención o ayuda y que tengan contacto con la persona. Si usted es el cuidador principal y usted mismo puede brindar toda la atención necesaria, limite el contacto de otras personas que vivan en el domicilio con la persona.
- Si pertenece a un grupo de riesgo de la COVID-19 y hay alguien más en el hogar que puede atender a esa persona, pídale que lo haga, siempre y cuando la persona mayor esté de acuerdo con esto.
- Asegúrese de que la persona beba agua regularmente para mantenerse hidratada.
- Anime a la persona a comer e intente asegurarse de que las comidas sean nutritivas.
- Asegúrese de que la persona tome los medicamentos que le haya prescrito el personal sanitario, que podrían ser tanto para tratar los síntomas de la COVID-19 o como medicamentos para otras afecciones de salud.
- Anime a la persona a descansar y dormir cuando sea necesario.
- Controle los síntomas de la persona y busque atención médica si empeora.

Debe buscar ayuda de inmediato si nota lo siguiente:

- 1.** Mayor dificultad para respirar
- 2.** Dolor o presión persistentes en el pecho
- 3.** Confusión o si la persona no despierta
- 4.** Labios o cara azulados

- Lávese las manos con agua y jabón después de cualquier contacto físico con la persona, su ropa de cama o cualquier superficie que haya tocado.
- Las personas que tienen algún síntoma o no se sienten bien deben usar una mascarilla tanto como sea posible, si está disponible. También deben usar una mascarilla mientras cuidan a las personas a su cargo. Las mascarillas deben cambiarse con frecuencia, y particularmente si se humedecen. Evite tocar la mascarilla mientras la usa y lávese las manos inmediatamente después de quitarla.
- Si necesita ayudar a la persona en su cuidado personal, a lavarse, vestirse e ir al baño, por ejemplo, use guantes si es posible y lávese las manos inmediatamente después.
- Si la persona no puede levantarse de la cama, intente ayudarlo a cambiar de posición regularmente. Use guantes y una mascarilla mientras hace esto y lávese las manos inmediatamente después.
- Asegúrese de que la persona tenga su propia ropa de cama, toallas y utensilios para comer y beber.
- Si usted y otras personas en la casa comparten el baño, esta área debe limpiarse cada vez que la persona la use. Si es posible, será esa misma persona quién la limpie y desinfecte. Si esto no es posible, deje que pase un tiempo después de que la persona haya usado el baño antes de limpiarlo. El baño debe limpiarse antes de que usted u otras personas lo usen. Utilice guantes y use productos de limpieza.
- Si la persona utiliza algún tipo de apoyo para moverse, un andador, por ejemplo, límpielos después de usarlos.
- La ropa debe lavarse regularmente a la temperatura más caliente posible con detergentes normales. Intente usar guantes e intente no sacudir la ropa antes de lavarla.

Cuidar la salud y el bienestar general de las personas mayores

- Es importante que cuide la salud general de las personas que cuida, incluyendo las afecciones específicas que ya tuviese.
- Si la persona mayor que está cuidando no se encuentra bien, debe continuar tomando cualquier medicamento que le ya le hubiese prescrito un médico para otras enfermedades o problemas de salud. Debe recordarle a la persona que lo continúe haciendo de la forma habitual.
- Trate de tener disponible en el domicilio suministro de los medicamentos para, al menos, dos semanas.
- Si la persona mayor que cuida tiene problemas de salud subyacentes, en particular diabetes, hipertensión, problemas cardíacos o pulmonares, busque atención médica de inmediato si tiene tos, fiebre o dificultad respiratoria.
- Si la persona que cuida necesita ayuda médica no relacionada con la COVID-19, averigüe si hay alguna manera de evitar ir a un centro de salud, por ejemplo, solicitando atención médica en el domicilio, o buscando orientación por teléfono.
- Es importante pensar también acerca de la salud mental de la persona que está cuidando durante este momento, que puede llegar a ser muy estresante. Muchas personas sentirán ansiedad y estrés por lo que está sucediendo y las restricciones impuestas.
- Esté atento a las señales que puedan indicar que la persona que está cuidando podría tener comprometido su bienestar mental. ¿Se sienten tristes, retraídos, ansiosos o confundidos? Trate de ser cariñoso y comprensivo, y pida ayuda si la necesita.
- Recuerde o ayude a las personas mayores que cuida a que se mantengan activas, haciendo ejercicio ligero en el domicilio si es posible, o en la cama si no pueden levantarse.
- Dormir es importante para el bienestar. Haga lo que pueda para ayudar a la persona que cuida para que descanse lo suficiente.
- Trate de pensar en formas de ocupar su tiempo. Hagan algunas actividades juntos.
- Anime a sus amigos y familiares a mantenerse en contacto en la distancia, por teléfono, por ejemplo, y otros dispositivos.

Planifique todas las eventualidades

Planifique qué hacer por si usted enfermase. Hable con amigos y familiares sobre cómo pueden prestar ayuda o comuníquese con organizaciones, instituciones u otros cuidadores que ya estén acudiendo a su domicilio para acordar cómo proporcionar la atención necesaria si fuera necesario.

Documente las necesidades de la persona que está a su cuidado:

1. Enumere todos los medicamentos que la persona está tomando, cuándo se toman y qué dosis, dónde encontrarlos en casa y dónde conseguir más.
2. Haga una lista de los centros de salud y los recursos sanitarios que utiliza o de los que recibe apoyo, incluyendo la información de contacto.
3. Proporcione información sobre la rutina diaria: qué le gusta hacer a la persona que cuida, cuándo y qué come, cuándo duerme, etc.

Apoyar a las personas mayores con demencia y otras discapacidades cognitivas

Hacer frente a la incertidumbre y los cambios causados por la COVID-19 podría ser particularmente difícil para una persona mayor con demencia. Los siguientes consejos (que también pueden ser útiles para quienes no sufren demencia), podrían ser de utilidad:

- **Protección contra la COVID-19:** las personas con demencia pueden tener dificultades para comprender la información de salud pública que se esté difundiendo y para recordar seguir recomendaciones establecidas, como lavarse las manos. Recuérdeselo con frecuencia y ayúdele a tomar estas medidas cuando sea necesario. Puede utilizar herramientas de ayuda para memorizar esta información, como notas e imágenes, y también animar y celebrar los logros cuando la persona haya sido capaz de recordarlas. Valore cuánta información es necesaria dar sobre la COVID-19 y la situación de crisis, para evitar provocar ansiedad, pero tenga en cuenta que sea suficiente para transmitir la importancia de seguir los consejos.
- **Mantenga una rutina:** para una persona con demencia, los cambios en la rutina pueden ser difíciles y causar mayor ansiedad e irritabilidad. Podrían producir cambios en el comportamiento, aumento de la deambulación y

delirios. Esto a su vez puede ser un desafío para usted como cuidador. En general, trate de mantener la normalidad y las actividades que habitualmente haría en el domicilio, así como mantener la hora de acostarse y comer.

- **Planifique los días con antelación:** debido a las restricciones causadas por la COVID-19, intente planificar sus días con anticipación, reemplazando cualquier actividad que ya no pueda hacer, con otras nuevas dentro del domicilio. Una vez que haya planificado sus días, trate de cumplir lo que haya programado lo más posible para mantener una rutina constante.
- **Gestión del comportamiento agresivo:** todavía no existen evidencias de que la COVID-19 tenga un impacto en una persona con estado cognitivo de demencia, pero los cambios en la rutina y el aumento del estrés pueden tener impactos psicológicos y conducir a cambios en el comportamiento. Si ve esto en la persona que cuida, trate de ser lo más tranquilizador posible y trate de mantener su rutina. Si lo desea puede hacer un diario de cuándo se ven comportamientos diferentes para tratar de comprender por qué podrían estar sucediendo.
- **Pensando en el bienestar:** será importante tratar de mantener el bienestar físico y mental de las personas que cuida. Algunas sugerencias son:
 1. Debido a la situación de estrés y ansiedad que puede causar la pandemia de COVID-19, asegúrese de animar a la persona a hablar sobre cualquier temor. Escuche, tranquilice, consuele e intente mantener una actitud positiva.
 2. Podrían tratar de practicar ejercicios de relajación juntos.
 3. También podría pensar en utilizar el tiempo que pasan juntos para aprender algo nuevo, por ejemplo, alguna actividad de artesanía.
 4. Intente promover la estimulación cognitiva. Podrían escuchar música juntos o hablar sobre objetos especiales, la terapia de recuerdo es efectiva, por ejemplo, mirar fotos u otros objetos personales como periódicos o revistas viejas, cartas o postales. Esto puede ayudar a reactivar los recuerdos familiares y puede ser tranquilizador.
 5. Hagan ejercicio físico juntos. Aunque no podrá salir, trate de mantenerse físicamente activo con algo de ejercicio ligero dentro del hogar.
 6. Hagan alguna actividad juntos, como cuidar plantas o animales.
 7. Trate de que la persona que cuida pueda disfrutar del aire fresco, en el jardín o por la ventana.
 8. Trate de que las personas que cuida sigan una dieta equilibrada y nutritiva y que las comidas sean siempre a la misma hora cada día.
- **Sueño:** trate de fomentar una buena rutina de sueño en la persona que está cuidando y evite las siestas durante el día, particularmente si son

consecuencia de la falta de cosas que hacer. Esto podría afectar el sueño de la noche.

Cuidar de uno mismo

- Es importante que, como cuidador, se cuide en este momento. Es una situación estresante y difícil para todos, y su salud y bienestar son importantes. Muchas de las sugerencias enumeradas anteriormente serán importantes para usted, así como para las personas a las que está cuidando.
- Recuerde su propio riesgo en relación con la COVID-19, especialmente si es mayor o tiene problemas de salud subyacentes, y siga las indicaciones descritas anteriormente.
- Asegúrese de cuidar su propia salud. Si está tomando algún medicamento, recuerde seguir haciéndolo e intente tener un suministro para dos semanas.
- Intente hacer ejercicio regularmente y mantenerse activo. Encuentre formas de hacerlo dentro del domicilio o en el jardín, si tiene uno. Si sale a caminar, mantenga una distancia de dos metros entre usted y otras personas u adopte todas las medidas de protección establecidas.
- Recuerde comer bien. Su dieta es tan importante como la de la persona a la que está cuidando. Trate de asegurarse de tener una dieta equilibrada y nutritiva y de mantenerse hidratado.
- Asegúrese de descansar lo suficiente y haga lo que pueda para garantizar un buen sueño nocturno.
- Trate de planificar con anticipación. Hable con familiares y amigos sobre cualquier ayuda que pueda necesitar si enferma o si siente que su situación es demasiado difícil. Además, asegúrese de tener toda la información necesaria sobre lo que debe hacer si usted o la persona que está cuidando presenta síntomas de la COVID-19.
- Es importante mantenerse conectado con amigos y familiares, especialmente durante los períodos de aislamiento. Encuentre formas de mantenerse en contacto, por teléfono, por ejemplo, y otros dispositivos.
- Intente descansar. Es posible que tenga que hacer más, especialmente si otros cuidadores que generalmente lo apoyan no pueden realizar visitas. Haga lo que pueda para tener tiempo para usted mismo. Intente establecer periodos de tiempo para relajarse cada día.

Recursos

www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html#treat

[www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](http://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

www.alz.co.uk/news/adi-offers-advice-and-support-during-covid-19

www.francealzheimer.org/coronavirus-confinement-comment-prendre-soin-de-son-proche-malade/

www.carersuk.org/help-and-advice/coronavirus-covid-19/coronavirus-further-support

Más Información:

[Helpage.org/coronavirus-COVID19](https://www.helpage.org/coronavirus-COVID19)

Published by HelpAge International in April 2020 PO Box 70156, London WC1A 9GB
www.helpage.org Registered charity no. 288180

Traducción al español: HelpAge International España

www.helpage.es

Más información en español sobre la COVID-19:

<https://www.helpage.org/spain/noticias/coronavirus-covid19-y-personas-mayores/>