

# COVID-19: Orientación y asesoramiento para las comunidades y las



## asociaciones de personas mayores

COVID-19 plantea serios desafíos para todos nosotros, pero hay cosas que podemos hacer como comunidad para apoyarnos mutuamente. Esta guía brinda asesoramiento a los miembros y grupos de la comunidad sobre cómo pueden comprender y mapear sus comunidades, las medidas que pueden tomar para apoyar el compromiso social y evitar el aislamiento, qué se puede hacer para garantizar que las personas mayores tengan acceso a suministros básicos y qué hacer si una persona mayor no se encuentra bien y pudiera tener COVID-19.

En estos tiempos difíciles es importante que las comunidades se unan, se apoyen mutuamente, que mantengan la cohesión social y garanticen que se atiende a los más expuestos al riesgo.

Esta guía está dirigida a los miembros de la comunidad y grupos comunitarios, incluidas las asociaciones de personas mayores (OPA), sobre cómo mantener a las personas mayores seguras y sanas durante el brote de coronavirus (COVID-19).

### ¿Qué es COVID-19 y cómo se propaga?

- COVID-19 o 'coronavirus' es una nueva enfermedad que surgió en 2019 y causa infección respiratoria.
- Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre, tos seca y dificultad respiratoria. Algunas personas pueden tener dolores y molestias, secreción nasal, dolor de garganta o diarrea.
- Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se sienten mal.
- La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de COVID-19 sin necesidad de un tratamiento especial.
- Alrededor de 1 de cada 6 personas se pondrá más grave y desarrollará dificultad respiratoria.
- Todos corremos el riesgo de adquirir COVID-19, pero las personas mayores, y las personas con problemas de salud subyacentes como la presión arterial alta, los problemas cardíacos o la diabetes, son más propensas a sufrir con mayor gravedad COVID-19, y son más propensas a morir.
- Las personas con fiebre, tos y dificultad respiratoria deben buscar ayuda médica.
- Las personas pueden contraer COVID-19 de otras personas que tienen el virus, tengan o no síntomas.
- La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de pequeñas gotas de la nariz o la boca. Estas se propagan cuando una persona con el virus tose o estornuda. Según las investigaciones realizadas, el virus puede vivir durante algún tiempo en superficies, como mesas y manillas de puertas.

## Respuestas a COVID-19

A medida que surgen casos COVID-19 en todo el mundo, los gobiernos están poniendo en marcha medidas para tratar de prevenir la propagación del virus y minimizar los riesgos para los más vulnerables. Estas medidas incluyen el distanciamiento físico, el autoaislamiento y la cuarentena.

- 1. Distancia física:** también se conoce como "distanciamiento social", consiste en tratar de mantener cierta distancia física de otras personas para reducir las tasas de infección. Las formas de hacer esto incluyen evitar lugares concurridos y grandes grupos de personas; transporte público; contacto físico con otros, incluyendo saludos como estrechar la mano o abrazar; y cierres de escuelas y negocios.
- 2. Autoaislamiento:** permanecer en el interior tanto como sea posible y tratar de evitar el contacto con otras personas. Sólo debe salir de su casa si es esencial, por ejemplo, para comprar alimentos y medicamentos.
- 3. Cuarentena:** estar completamente separado de otras personas. La cuarentena es necesaria cuando alguien tiene COVID-19 y está más grave. Es posible que le pongan en cuarentena si está en un entorno de un centro de salud.

El distanciamiento o el aislamiento físico a largo plazo es importante para reducir el impacto de COVID-19, pero presenta desafíos para el bienestar y la salud mental de las personas. Las personas mayores que dependen de otros para el cuidado y el apoyo cotidianos pueden encontrar estas situaciones particularmente difíciles, pero hay cosas que las comunidades pueden hacer para cuidarse unas a otras.

# Cómo se pueden apoyar los miembros de las comunidades

## Conozca a su comunidad

- Los grupos comunitarios, incluidas las asociaciones de personas mayores, pueden ayudar a mapear sus comunidades. Usando el conocimiento de sus vecindarios, identifique a las personas que están en mayor riesgo. Averigüe dónde viven y su situación de vida (por ejemplo, con quién viven) y qué apoyo necesitarán, incluso para acceder a suministros básicos como alimentos y medicamentos.
- Comparta esta información con las partes interesadas clave, por ejemplo, cuidadores domiciliarios, centros de salud y el Ministerio de Salud, las autoridades locales, los que proporcionan entregas de alimentos o medidas de protección social y los Ministerios de Bienestar Social.
- Considere las formas en que puede monitorear la situación en sus comunidades y compartir esta información con las partes interesadas clave. Los movimientos de las personas mayores deberán restringirse, pero si tiene cuidadores o voluntarios más jóvenes en el hogar, por ejemplo, podrían realizar un seguimiento del estado de salud de las personas mayores, identificar a cualquier persona que presente síntomas de COVID-19 y trabajar con los centros de salud para garantizar que pueden acceder a la atención que necesitan.

o En estas situaciones, se deben tomar medidas para garantizar que los cuidadores estén bien protegidos. No deberían tener un alto riesgo (personas mayores o personas con afecciones subyacentes) y se les debería proporcionar información clara y equipo de protección (por ejemplo, desinfectante para manos a base de alcohol, mascarillas y guantes).

- Poner en marcha planes para hacer llegar a los más necesitados apoyo e información.

Si no forma parte de un grupo comunitario, también puede apoyar a sus vecinos:

- Piense si alguno de sus vecinos podría necesitar apoyo para ir de compras, acceder a medicamentos o ayuda médica, por ejemplo. Esto es particularmente importante si se autoaislan.
- Si ya conoce a vecinos que son mayores o que tienen otras afecciones de salud, póngase en contacto con ellos, idealmente por teléfono. También puede publicar una nota a través de su puerta ofreciendo su apoyo. Puedes llamar a la puerta de un vecino para ver cómo está, pero aléjese de la puerta y mantenga una distancia de dos metros.
- Si no conoce personalmente a sus vecinos, trate de presentarte, ya sea por teléfono o a través de una nota, y ofrezca su apoyo a aquellos que lo necesiten.
- Averigüe si hay algún grupo en su comunidad que se reúna para organizar el apoyo a las personas mayores y a las personas con condiciones de salud subyacentes.

## Compromiso social mientras estamos aislados

- Las reuniones de las organizaciones de personas mayores y las reuniones comunitarias no podrán realizarse durante el brote de COVID-19 mientras estén en vigor las medidas de distanciamiento físico o que de autoaislamiento para las personas mayores.

- Considere los otros canales de comunicación que normalmente usa en sus grupos que no implican juntas a las personas. ¿Cómo se les podría ayudar a mantenerse en contacto y permitirles interactuar entre ellos?
- Piense si hay formas de mantener algunas actividades grupales sin reunir a las personas. Si tiene grupos de ejercicio regulares, podría acordar formas de cumplir con su horario y mantenerse activo. Si es posible, pueden hacer ejercicio juntos en línea (a través de Skype, WhatsApp, etc.) o pueden acordar con sus amigos y miembros del grupo hacer ejercicio en su propio hogar al mismo tiempo en un día determinado. Lo mismo podría usarse para las oraciones, si los servicios religiosos y las reuniones no son posibles.
- Considere un esquema de amigos. Anime a los miembros del grupo a formar pequeños grupos o parejas y acuerde un horario para comunicarse entre ellos. Esta es una buena manera de mantenerse en contacto y asegurarse de que las personas estén bien. Esto también puede funcionar en comunidades que no tienen grupos u OPA existentes. Ofrezca emparejarse con un vecino o miembro de la comunidad y sugiera un horario para comunicarse entre ellos y mantenerse en contacto.
- Piense en quién podría sentirse solo, sufrir ansiedad o tener miedo y encuentre formas de comunicarse con ellos.
- Esté atento a sus vecinos. Si nota algo inusual, por ejemplo, no ve ninguna señal de ellos en su casa, verifique que estén bien.
- Si le piden que ponga en práctica el distanciamiento físico y aún puede salir a hacer ejercicio, mantenga siempre su distancia (al menos dos metros o seis pies) de otras personas. Si ve vecinos, está bien saludar y parar para conversar, pero siempre debe mantener una distancia de dos metros.
- Comparta ideas creativas con sus vecinos y miembros de la comunidad sobre cómo mantenerse activo física y mentalmente durante el distanciamiento físico o el autoaislamiento.

### **Asegurar que las personas tengan suministros básicos**

- Es importante que las personas mayores tengan existencias adecuadas de suministros básicos, incluidos alimentos y medicinas en caso de que tuvieras que autoaislarse de forma repentina. Esto debe incluir alimentos básicos como legumbres, cereales y aceite de cocina; cualquier medicamento que la gente tome regularmente; y medicamentos básicos, como analgésicos. La orientación actual es que el ibuprofeno debe evitarse debido a posibles complicaciones en relación con COVID-19.
- Asegúrese de que los miembros de la OPA son conscientes de la importancia de mantener un suministro más duradero de alimentos y medicamentos del que normalmente tendrían. Apoye a aquellos que tienen menos movilidad para obtener estos suministros.
- Si una persona mayor se está autoaislando, los cuidadores o voluntarios que trabajen en el domicilio pueden ir de compras para ellos y hacer entregas de alimentos y medicinas. En esta situación, el cuidador o voluntario debe tomar sus propias precauciones para mantenerse seguro (véase más arriba).
- Si su OPA proporciona alimentos a las personas mayores, por ejemplo en almuerzos comunitarios o a través de bancos de alimentos, considere si hay una manera en que este servicio podría continuar a través de entregas a domicilio.

- Consulte regularmente con sus vecinos o miembros de la comunidad si tienen alimentos y medicamentos adecuados.
- Si las personas se autoaislan o tienen menos movilidad, ofrézcase para obtener suministros básicos de alimentos o medicinas para ellos. Si es posible, entregue estos en su puerta y evite el contacto cercano con la persona mayor.

### **Qué hacer si alguien está mal**

- Los grupos comunitarios, las OPA y los miembros individuales de la comunidad deben asegurarse de que tienen información sobre los centros de salud de su área local y dónde acudir para recibir cualquier apoyo en relación con COVID-19.
- Si sospecha que alguien puede tener COVID-19, debe pedirle a la persona que se quede en casa y aislarse de los miembros de su hogar en la mayor medida posible. También debe ponerse en contacto con el centro de salud local y seguir los consejos que le den.
- Si se le aconseja llevar a una persona mayor a un centro de salud, evite usar el transporte público. Si hay mascarillas disponibles, tanto la persona mayor como las que las acompañan deben usar una mascarilla.

**Recuerde: COVID-19 es una enfermedad grave, pero hay cosas que todos podemos hacer para protegernos a nosotros mismos y a los demás. Tomar precauciones sensatas es importante, pero no hay necesidad de entrar en pánico**

Más información:

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

Traducción al español: HelpAge International España

HelpAge International  
PO Box 70156, London WC1A 9GB, UK  
Tel +44 (0)20 7278 7778  
info@helpage.org  
**www.helpage.org**

 @HelpAge  HelpAge International

Publicado por HelpAge International en marzo de 2020 PO Box 70156, Londres WC1A 9GB  
www.helpage.org Organización benéfica registrada no. 288180