

## CoronaVirus (COVID-19)

### ¿Qué deben saber los adultos mayores y las personas con discapacidad?

Los primeros datos sugieren que las personas mayores tienen el doble de probabilidades de tener la enfermedad de COVID-19. Esto puede deberse a que los sistemas inmunes cambian con la edad, lo que dificulta la lucha contra las enfermedades y las infecciones. Los adultos mayores también tienen más probabilidades de tener afecciones de salud subyacentes que hacen que sea más difícil lidiar con la enfermedad y recuperarse de ella.

Además, las personas de todas las edades, con o sin discapacidades, parecen estar en mayor riesgo de enfermarse gravemente con COVID-19 si tienen afecciones médicas crónicas graves, como enfermedades cardíacas, pulmonares o renales.

¡Reducir la exposición es especialmente importante para las personas con mayor riesgo de complicaciones!

Si tiene mayor riesgo, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), recomiendan lo siguiente:

- Quédate en casa tanto como sea posible si COVID-19 se está extendiendo en su comunidad.
- Asegúrese de tener acceso a varias semanas de medicamentos y suministros en caso de que necesite quedarse en casa por períodos prolongados de tiempo. El CDC tienen excelentes recursos para ayudarlo a planificar ([cdc.gov](https://www.cdc.gov))
- Cuando salga en público, manténgase alejado de otras personas enfermas, limite el contacto cercano y lávese las manos con frecuencia.
- Evite las multitudes, especialmente en espacios mal ventilados.
- Evite los viajes en crucero y los viajes aéreos no esenciales. Manténgase actualizado sobre los avisos de salud de viaje de los CDC (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>)
- Planifique ahora lo que hará si usted, o las personas de las que depende para recibir apoyo, se enferman.

### Palabras sabias: ¡La planificación es clave!

Un brote de COVID-19 podría durar mucho tiempo en su comunidad. Dependiendo de la gravedad del brote, los funcionarios locales de salud pública pueden recomendar acciones comunitarias diseñadas para ayudar a mantener a las personas sanas, reducir la exposición al COVID-19 y retrasar la propagación de la enfermedad. Crear un plan familiar puede ayudar a proteger su salud y la salud de las personas que le importan en caso de un brote de COVID-19 en su comunidad. Debe basar los detalles de su plan familiar en las necesidades y la rutina diaria de los miembros de su hogar. Los recursos de planificación de CDC pueden ayudar

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>)

### Acciones cotidianas para prevenir enfermedades:

Puede obtener más información sobre cómo se propaga el virus aquí (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>) Todas las personas, independientemente de su edad o discapacidad, deben seguir las recomendaciones de los CDC para ayudar a prevenir la propagación de todas las enfermedades respiratorias, incluidos los resfriados y la gripe y COVID-19.

Por ejemplo:

- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Cubra su tos o estornude con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura.
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia con un spray o paño de limpieza doméstico.
- Consulte la lista de desinfectantes de la EPA que son efectivos contra COVID-19 ([https://www.epa.gov/sites/production/files/2020-03/documents/sars-cov-2-list\\_03-03-2020.pdf](https://www.epa.gov/sites/production/files/2020-03/documents/sars-cov-2-list_03-03-2020.pdf) 3 de marzo de 2020)
- Siga las recomendaciones de los CDC para usar una máscara facial. Los CDC no recomiendan que las personas que están bien usen una máscara facial para protegerse de las enfermedades respiratorias, incluido COVID-19.
- Las personas que muestran síntomas de COVID-19 deben usar máscaras faciales para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a otras personas.
- El uso de máscaras faciales también es crucial para los trabajadores de la salud (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/infection-control/control-recommendations.html>) y las personas que cuidan a alguien en entornos cercanos en el hogar o en un centro de atención médica (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-home-care.html>)
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol. Siempre lávese las manos con agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.
- Para obtener más información, consulte el sitio web de lavado de manos de los CDC (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/infection-control/control-recommendations.html>)
- Para obtener información específica sobre la atención médica, consulte Higiene de las manos de los CDC en lugares de atención médica (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-home-care.html>)

Esté atento a los síntomas y las señales de advertencia de emergencia:

Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar. Si siente que está desarrollando síntomas, llame a su médico. Si desarrolla señales de advertencia de emergencia para COVID-19, obtenga atención médica de inmediato.

Éstos incluyen:

- ✓ Dificultad para respirar o falta de aliento
- ✓ Dolor o presión persistentes en el pecho
- ✓ Confusión o incapacidad para despertar
- ✓ Labios o cara azulados
- ✓ Esta lista no es del todo inclusiva. Consulte a su proveedor médico para cualquier otro síntoma que sea grave o le cause preocupación.

Siga la guía de su estado:

Los funcionarios locales y estatales tomarán decisiones sobre las medidas comunitarias, en consulta con los funcionarios federales, según corresponda, en función del alcance del brote y la gravedad de la enfermedad. Es importante que los adultos mayores y las personas con discapacidad, así como las familias y las organizaciones en las redes de personas mayores y discapacitadas que los apoyan, presten mucha atención a la información y las instrucciones publicadas por los estados. Estamos publicando enlaces aquí; si tiene recursos adicionales que deberíamos considerar agregar, envíenoslos a través de nuestro formulario web (<https://acl.gov/contact>)

<https://acl.gov/COVID-19>