



# Preguntas y respuestas sobre la COVID-19 para personas mayores

## ¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es una enfermedad causada por un nuevo coronavirus que no había sido detectado en humanos anteriormente. En la mayoría de los casos, la COVID-19 produce síntomas leves como tos seca, cansancio y fiebre, aunque la fiebre puede no ser un síntoma en algunas personas mayores. Otros síntomas son: dolor, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Algunas personas que se infectan no presentan ningún síntoma ni se sienten mal. La mayoría de la gente se recupera de la enfermedad sin necesidad de ningún tratamiento especial. Aproximadamente una de cada seis personas enfermas de COVID-19 presenta síntomas graves y tiene dificultades para respirar.

## ¿Cómo se transmite la COVID-19?

Las personas infectadas por el virus pueden contagiar la enfermedad a otras personas. La enfermedad se contagia de persona a persona a través de las pequeñas gotículas respiratorias que el enfermo de COVID-19 expulsa por la nariz o la boca al toser o estornudar. Esas gotículas respiratorias caen sobre objetos y superficies situados en su cercanía. El contagio se produce al tocar esos objetos o superficies y llevarse luego las manos a los ojos, la nariz o la boca. También puede producirse al respirar las gotículas que el enfermo de COVID-19 expulsa al toser o estornudar.



## ¿Qué personas tienen más riesgo de tener síntomas graves?

Las personas mayores y las personas con patologías subyacentes de todas las edades (diabetes, hipertensión arterial, cardiopatías, enfermedades pulmonares o cáncer) parecen tener síntomas más graves que las demás personas.

## ¿Existe una vacuna, medicamento o tratamiento para la COVID-19?

Aunque algunas soluciones de la medicina occidental, tradicional o remedios caseros pueden resultar reconfortantes y aliviar los síntomas leves de la COVID-19, hasta ahora ningún medicamento ha demostrado prevenir o curar esta enfermedad. La OMS no recomienda automedicarse con ningún fármaco, incluidos los antibióticos, para prevenir o curar la COVID-19. Con todo, hay varios ensayos clínicos en marcha, tanto de medicamentos occidentales como tradicionales. La OMS está coordinando la labor de desarrollo de vacunas y medicamentos para prevenir y tratar la COVID-19 y seguirá proporcionando información actualizada a medida que se disponga de los resultados de las investigaciones.

## ¿Qué puedo hacer para evitar infectarme?

Para evitar infectarse hay cinco cosas que pueden hacerse.

1. **Lavarse las manos a fondo y con frecuencia** con agua y jabón y secárselas rigurosamente. También puede utilizarse desinfectante de manos a base de alcohol si las manos no parecen muy sucias. Si el virus se encuentra en las



manos, la forma de eliminarlo es el lavárselas regularmente. Puede aprender cómo lavarse las manos correctamente en el siguiente vídeo (<https://bit.ly/3eQmAXu>) o con ayuda de estos dibujos (<https://bit.ly/3cSKakr>). Si no se dispone de jabón o de desinfectante de manos a base de alcohol, puede utilizarse agua clorada (0,05%) para lavarse las manos, aunque no es ideal porque su uso frecuente puede irritar la piel.

2. **Cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar.** Recuerde desechar inmediatamente después el pañuelo usado en una basura con tapa y lavarse las manos. De esa forma estará protegiendo a los demás de los posibles virus que se expulsan al toser o estornudar.
3. **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.** Las manos tocan muchas superficies y pueden contaminarse con el virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causarle la enfermedad.
4. **Mantener una distancia física entre usted y los demás.** Si las autoridades de su país o localidad han puesto en marcha medidas de confinamiento, es importante respetarlas. Hacer ejercicio en el exterior es bueno para la salud física y mental, pero solo deberá realizarse si así lo permite la normativa de su zona. Si sale, evite los espacios concurridos y mantenga al menos un metro de distancia (3 pies o un brazo) entre los demás y usted. Evite visitas en su casa que no sean necesarias. Si las visitas son necesarias (por ejemplo, un cuidador que le ayuda con las tareas cotidianas), pregúnteles si presentan síntomas antes de la visita. Pídales también que sigan estas cinco recomendaciones, en particular la de lavarse las manos antes de entrar en casa.



5. **Cada día, limpie y desinfecte regularmente las superficies que suelen tocarse.** En particular, mesas, pomos, interruptores de luz, encimeras, tiradores, escritorios, teléfonos, teclados, baños, grifos y fregaderos. Si las superficies están sucias, utilice detergente o agua y jabón antes de desinfectar. Consulte más información al respecto en: <https://bit.ly/2Y5M8tR>

## ¿Qué pueden hacer las personas mayores en su comunidad para prepararse ante la COVID-19?

Hay muchas cosas que pueden hacerse en la comunidad para prepararse ante la COVID-19.

- **Infórmese de las medidas especiales que ha tomado su comunidad y de los servicios y fuentes de información fiables** disponibles durante la emergencia sanitaria (por ejemplo, entregas a domicilio, apoyo psicosocial, el sitio web del Ministerio de Salud, accesos alternativos a su pensión).
- **Haga una lista de los suministros básicos que necesita para, al menos, las próximas dos semanas e intente que se los entreguen en casa** (por ejemplo, alimentos no perecederos, productos del hogar, pilas para dispositivos de asistencia y medicamentos). Otra solución es solicitar a algún familiar, cuidador, vecino o líder comunitario que le ayude con el encargo y/o la entrega de alimentos y medicamentos. Asegúrese de tener crédito en su teléfono móvil y de cargar la batería regularmente para poder ponerse en contacto con familiares y amigos o para poder llamar al servicio de emergencias en caso necesario.



- **Haga una lista de números de emergencia** (por ejemplo, línea de ayuda local para COVID-19, números de emergencias sanitarias o de hospitales cercanos, líneas de ayuda para víctimas de maltrato, línea de ayuda psicosocial) **y de personas de contacto que puedan ayudarle** (por ejemplo, familiares y amigos, cuidadores, trabajadores de atención en la comunidad, asociaciones de personas de edad avanzada). Si vive solo, puede entregar esa lista a algún vecino, familiar o cuidador y solicitarle que se mantenga en contacto regular con usted, por ejemplo por teléfono o videollamada.
- **Pregunte a su profesional sanitario de referencia** cómo responder a sus necesidades sanitarias durante la pandemia de COVID-19. Por ejemplo, posponiendo citas no urgentes, hablando con su médico o profesional sanitario de referencia por teléfono o videollamada en lugar de en persona y/o revisando su calendario de vacunación.
- **Si depende de la ayuda de un cuidador, busque con este otra persona de confianza** que pueda ayudarle en su vida diaria y en sus necesidades de cuidados, por si su cuidador principal no pudiese seguir atendiéndole. Juntos pueden anotar todas las necesidades de cuidado y asistencia personal que usted necesita, y cómo atenderlas, y comunicárselas a esa persona de confianza para que esté preparada si fuera necesario.
- **Si es usted el cuidador principal de una persona que necesita ayuda** (por ejemplo, un nieto, un cónyuge más mayor, un niño con alguna discapacidad), **busque a alguien de confianza que pueda reemplazarle en sus tareas de cuidados por si usted se pusiese enfermo**. Es posible que las autoridades locales o las organizaciones de voluntarios de su comunidad que prestan ayuda en este tipo de situaciones le ayuden en ese sentido.



- **Si en su casa viven varias personas, prepare si es posible una habitación o un espacio** por si alguien mostrase síntomas de COVID-19 y fuera necesario aislarlo. Si no tiene espacio para ello, póngase en contacto con sus líderes comunitarios o las autoridades de salud pública para ver si disponen de un espacio de autoaislamiento.
- **Piense en las cosas más importantes para su cuidado y atención, incluidos los tratamientos médicos, por si le ocurriese algo y no pudiese tomar decisiones por sí mismo.** Si desea elaborar un plan detallado de cuidados en el que figuren sus tratamientos y necesidades de atención, hable con su profesional sanitario de referencia o con alguien de confianza al respecto, redáctelo y entrégueselo.

## ¿Qué puedo hacer a diario para mantenerme sano durante la pandemia de COVID-19?

Para mantenerse sano durante la pandemia de COVID-19 puede seguir estos 10 pasos.

1. **Mantenga sus rutinas habituales lo máximo posible y organícese el día** con horarios de sueño, comidas y actividades.
2. **No descuide sus relaciones sociales.** Hable con sus seres queridos y su gente de confianza todos los días o lo máximo posible, por teléfono, videollamada, mensajes, carta, etc. Aproveche ese momento para expresar sus sentimientos y realizar actividades recreativas con ellos.



3. **Manténgase físicamente activo, a diario.** Reduzca el tiempo en el que está sentado y márchese una rutina diaria con, al menos, 30 minutos de ejercicios. Asegúrese de hacer actividades seguras y adecuadas para su nivel físico, como le indique su trabajador sanitario de referencia. Puede utilizar las tareas domésticas para mantenerse físicamente activo, seguir una clase por Internet (por ejemplo de taichí o yoga) o poner música para bailar.
4. **Beba suficiente agua y coma de forma sana y equilibrada.** De ese modo se mantendrá hidratado, ayudará a reforzar su sistema inmunitario y reducirá el riesgo de padecer enfermedades crónicas e infecciosas. Puede obtener consejos de nutrición en: <https://bit.ly/2xaz2R1>
5. **Evite fumar y beber alcohol.** Los fumadores son más vulnerables ante la COVID-19 porque fumar empeora la capacidad pulmonar y aumenta el riesgo de transmisión del virus de mano a boca. Beber alcohol no solo perturba el sueño sino que puede aumentar el riesgo de caídas, debilitar el sistema inmunitario y producir efectos adversos en combinación con los posibles medicamentos que esté tomando. Limite la cantidad de alcohol que consume o no consuma alcohol en absoluto.
6. **No se informe constantemente sobre la COVID-19** puesto que podría producirle ansiedad y desesperación. Infórmese en momentos concretos del día de fuentes fiables como el sitio web de la OMS (pulse aquí: <https://bit.ly/2UlsUOf>) o canales nacionales o locales que le ayuden a distinguir los hechos de los rumores y bulos.
7. **Practique aficiones y actividades que disfrute o aprenda cosas nuevas.** Ejercitar la mente, por ejemplo leyendo un libro o haciendo un crucigrama o un sudoku, le mantendrá intelectualmente activo y le distraerá de preocupaciones. También puede utilizar este tiempo para hacer un diario de bienestar (pulse aquí para ver un ejemplo: <https://bit.ly/3aGjuSF>).



8. **Si tiene algún problema de salud**, tómese los medicamentos que le hayan prescrito y siga los consejos de su profesional sanitario de referencia sobre las visitas o consultas presenciales o por teléfono.
9. **Si tiene alguna urgencia médica no relacionada con la COVID-19**, póngase en contacto inmediatamente con el servicio de urgencias y pregunte lo que debe hacer. Siga las instrucciones que le indique el profesional sanitario.
10. **Si padece estrés, preocupación, miedo o tristeza durante sus actividades diarias a lo largo de varios días**, solicite ayuda a los servicios psicosociales de su comunidad. Si padece algún tipo de maltrato o violencia, dígaselo a alguien de confianza y denúncielo a las autoridades competentes. Si en su país hay una línea de atención telefónica para ese fin, puede también solicitarles ayuda.

## ¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19?

- **Si presenta síntomas relacionados con la COVID-19, solicite asistencia médica.** Si es posible, llame primero por teléfono e informe al profesional sanitario de sus posibles patologías subyacentes y los medicamentos que está tomando. Siga las instrucciones que le indique y vigile los síntomas regularmente.
- **Si tiene dificultad para respirar, póngase en contacto con el servicio de urgencias médicas inmediatamente** ya que podría tratarse de una infección respiratoria. Llame primero por teléfono para saber qué debe hacer.
- **Si vive con otras personas, aíslese** en el espacio que haya previsto para tal fin en cuanto sospeche haberse infectado. Además, tanto usted como las demás personas que vivan en el domicilio deberían llevar mascarillas



médicas lo máximo posible, en caso de disponer de ellas. Puede aprender a ponerse una mascarilla aquí: <https://bit.ly/2MDiFk8>.

- **Si vive con otras personas y su profesional sanitario de referencia le indica que tiene que someterse a asistencia domiciliaria por COVID-19**, esas personas deberán seguir las orientaciones disponibles sobre asistencia domiciliaria para pacientes con COVID-19 que presentan síntomas leves y la gestión de sus contactos (puede consultar las orientaciones aquí : <https://bit.ly/2VFBSqx>). Consulte los folletos para enfermos (<https://bit.ly/2SaMYI9>), miembros del hogar (<https://bit.ly/3eU5Jmv>) y cuidadores (<https://bit.ly/2VY6i6m>).
- **Si vive solo y su profesional sanitario de referencia le indica que tiene que someterse a asistencia domiciliaria por COVID-19**, solicite a un familiar, amigo, vecino, profesional sanitario u organización local de voluntariado que compruebe regularmente cómo se encuentra y le facilite el apoyo que necesita según las orientaciones existentes para cuidadores (puede consultar las orientaciones aquí: <https://bit.ly/3bFk6JD>).

## He perdido a un ser querido recientemente. ¿Qué puedo hacer para superarlo?

Perder a un ser querido siempre es duro, independientemente de la causa. En estas circunstancias extraordinarias en las que nos encontramos y en las que la rutina diaria se ve afectada y no está permitido celebrar funerales, puede ser todavía más duro. Los siguientes consejos pueden ayudarle.



- **No se critique por lo que siente.** Si ha perdido a un familiar o amigo por culpa de la COVID-19, puede que tenga muchos sentimientos diferentes. También es posible que le cueste dormir o que tenga poca energía. Todo eso es normal y no existe una forma buena o mala de pasar un duelo.
- **Dese tiempo para procesar lo que siente por su pérdida.** Puede que piense que la tristeza y el dolor que siente no desaparecerán nunca, pero en la mayoría de los casos remitirán con el tiempo.
- **Hable regularmente con personas de confianza sobre lo que siente.**
- **Procure mantener su rutina en la medida en que se sienta capaz y céntrese en actividades que le aporten alegría.**
- **Solicite consejos y busque consuelo en gente de confianza** (por ejemplo líderes religiosos/espirituales, personal de salud mental u otros miembros de confianza de su comunidad), siempre manteniendo una distancia física (por ejemplo participando en misas virtuales).
- **Piense en modos alternativos para despedirse de la persona que ha fallecido,** como escribir una carta o dedicarle un dibujo. Son pequeñas acciones que pueden ayudarle a gestionar su pérdida y su duelo, en particular en situaciones en las que no está permitida la celebración de funerales.