

# CUIDADO PARA ADULTOS MAYORES, CUIDADORES Y PERSONAS CON TRASTORNOS DE SALUD SUBYACENTES



1

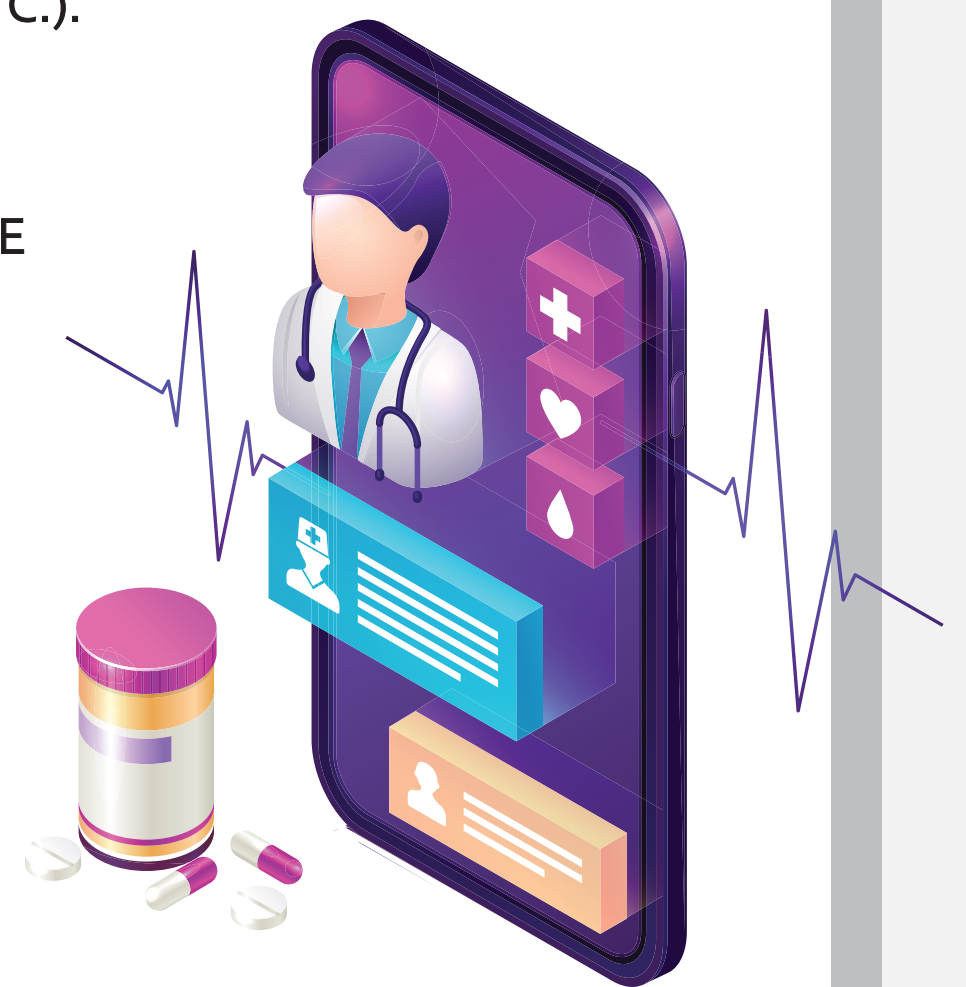
LAS PERSONAS MAYORES, EN ESPECIAL SI ESTÁN AISLADAS Y TIENEN ALGÚN DETERIORO COGNITIVO O PATOLOGÍA SUBYACENTE, PUEDEN VOLVERSE MÁS ANSIOSAS, ENOJADAS, ESTRESADAS, AGITADAS Y RETRAÍDAS DURANTE UN BROTE O MIENTRAS ESTÁN EN CUARENTENA. SUMINISTRE APOYO PRÁCTICO Y EMOCIONAL POR PARTE DE FAMILIARES, CUIDADORES Y PROFESIONALES DE LA SALUD.

2

TRANSMITA DATOS SENCILLOS ACERCA DE LO QUE ESTÁ PASANDO Y SUMINISTRE INFORMACIÓN CLARA SOBRE LA MANERA DE REDUCIR EL RIESGO DE INFECCIÓN, EN PALABRAS QUE LAS PERSONAS CON O SIN DETERIORO COGNITIVO PUEDAN ENTENDER. REPITA LA INFORMACIÓN CADA VEZ QUE SEA NECESARIO. LAS INSTRUCCIONES DEBEN COMUNICARSE DE MANERA CLARA, CONCISA, RESPETUOSA Y PACIENTE; ES POSIBLE QUE TAMBIÉN RESULTE ÚTIL TRANSMITIR INFORMACIÓN POR ESCRITO O POR MEDIO DE IMÁGENES. HAGA QUE LA FAMILIA Y OTRAS REDES DE APOYO PARTICIPEN EN APORTAR INFORMACIÓN Y AYÚDELES A PRACTICAR LAS MEDIDAS PREVENTIVAS (POR EJEMPLO, LAVADO DE LAS MANOS, ETC.).

3

SI USTED TIENE UNA AFECCIÓN DE SALUD SUBYACENTE, ASEGÚRESE DE TENER ACCESO A TODOS LOS MEDICAMENTOS QUE ESTÉ USANDO ACTUALMENTE. ACTIVE SUS CONTACTOS SOCIALES PARA QUE, DE SER NECESARIO, LE BRINDEN ASISTENCIA.



4

ESTÉ PREPARADO Y SEPA DE ANTEMANO DÓNDE Y CÓMO OBTENER AYUDA PRÁCTICA SI LA NECESITA, COMO LA MANERA DE LLAMAR A UN TAXI, RECIBIR COMIDA O SOLICITAR ATENCIÓN MÉDICA. ASEGÚRESE DE TENER AL MENOS DOS SEMANAS DE TODA LA MEDICACIÓN REGULAR QUE PUEDA NECESITAR.

5

APRENDA EJERCICIOS FÍSICOS SIMPLES QUE PUEDA REALIZAR A DIARIO EN SU CASA, EN CUARENTENA O EN AISLAMIENTO PARA MANTENER LA MOVILIDAD Y REDUCIR EL ABURRIMIENTO.



6

MANTENGA LA RUTINA Y LOS HORARIOS HABITUALES EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE O AYUDE A CREAR NUEVAS RUTINAS U HORARIOS, INCLUIDO EL EJERCICIO REGULAR, LA LIMPIEZA Y LAS TAREAS DOMÉSTICAS DIARIAS, Y OTRAS ACTIVIDADES COMO CANTAR Y BAILAR.

7

MANTENGA CONTACTO REGULAR CON SUS SERES QUERIDOS (POR EJEMPLO, POR TELÉFONO O DE OTRA MANERA).

