

# La atención a los cuidadores durante la epidemia de COVID-19



Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los adultos mayores y las personas con problemas crónicos de salud tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades serias a causa del coronavirus y de la COVID-19, la enfermedad causada por el virus.

Ya hay más de 40 millones de personas que cuidan de un ser querido en Estados Unidos. Creemos que el coronavirus aumentará la cantidad de cuidadores familiares que brindarán atención a corto o largo plazo a un adulto mayor.

AARP quiere ofrecerles orientación a estos cuidadores. En particular, queremos ayudarlos para que puedan desarrollar un plan de atención. También queremos apoyar a quienes cuidan de alguien por primera vez debido al impacto del coronavirus en la población mayor.

## 1. Organiza tu equipo

- Prepara una lista de personas en tu red de contactos de familiares y amigos, y de servicios en tu comunidad que puedan ayudarte a llevar a cabo ciertas tareas clave de cuidado.
- Averigua si los servicios de comidas a domicilio como *Meals on Wheels* pueden entregar alimentos en el hogar de la persona a quien cuidas, o si hay otras alternativas locales que puedan asistir con la entrega de alimentos o medicamentos.

## 2. Haz un inventario de los artículos esenciales

- Determina la cantidad de alimentos, medicamentos y suministros básicos que tu ser querido tiene disponible. De ser posible, recomendamos que se tenga un suministro de 2 semanas de las siguientes cosas: comida, agua, artículos de limpieza del hogar, y equipo y suministros médicos.

## 3. Organiza los medicamentos y solicita más cantidad

- Asegúrate de tener una lista de medicamentos y contactos médicos, y de saber dónde encontrar documentos de salud tales como las directivas anticipadas. Si tu ser querido tiene citas médicas de rutina programadas, reprogramalas o cámbialas por citas virtuales o de telesalud. Medicare ha expandido temporalmente su cobertura de servicios de telesalud. Llama a la compañía de seguros de salud de tu ser querido para conocer qué está cubierto.
- Recomendamos tener a mano un suministro adicional de 30 días de los medicamentos esenciales. Tampoco olvides los medicamentos de venta libre (sin receta), como el acetaminofén para la tos y la fiebre.

## 4. Haz un plan para que puedan permanecer conectados

- Al seguir las indicaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) respecto al distanciamiento social, el aislamiento se torna en un problema mucho más grave. Establece la comunicación con tu ser querido y tu equipo a través de diversas tecnologías, como FaceTime, WhatsApp, Skype, altavoces inteligentes o simplemente el teléfono y los mensajes de texto.
- Si tu ser querido vive en un centro de cuidados u hogar de ancianos, verifica para ver si están coordinando visitas virtuales mediante tecnología, y cómo planifican facilitar la comunicación con las familias.
- Una alternativa es enviarle tarjetas, cartas, revistas, rompecabezas u otros artículos que sabes que a tu ser querido le gustaría recibir. Habla con la administración del centro sobre la manera más segura de hacerle llegar los artículos a tu ser querido.

## 5. Mantén tu seguridad personal y cuídate a ti mismo

- Para permanecer seguro y mantenerte saludable, limita el contacto con los visitantes, permanece en tu hogar, y sigue las pautas de los CDC. Aunque la mayoría de nosotros nos centramos en el ser querido a quien cuidamos, es muy importante que también tú cuides de ti mismo.
- Para las personas de alto riesgo, como los que sufren de demencia o tienen enfermedades de salud subyacentes, considera la posibilidad de que el cuidador se autoaisle junto con quien recibe el cuidado.
- Asegúrate de tener un plan alternativo en caso de que el cuidador principal se enferme.

### RECURSOS

Encuentra recursos locales de cuidado en español en: [www.aarp.org/cuidar](http://www.aarp.org/cuidar) (en español) o [www.eldercare.acl.gov](http://www.eldercare.acl.gov) (en inglés), o llama al 211 para obtener más recursos locales.

Accede a información en español para cuidadores sobre el brote del coronavirus en: [www.aarp.org/elcoronavirus](http://www.aarp.org/elcoronavirus)

La guía de AARP *Cuidando a los nuestros* es gratis y la puedes descargar en: [www.aarp.org/cuidar](http://www.aarp.org/cuidar)