

# Cómo mantenerse conectado y mantener a las personas a salvo durante el COVID-19

Los ancianos están siendo golpeados duramente por el COVID-19. Según los CDC, 8 de cada 10 muertes por COVID-19 en Estados Unidos son adultos mayores de 65 años y el 43 % de las muertes está relacionado con hogares de ancianos. Las personas mayores de 65 años son más propensas a tener afecciones subyacentes como enfermedades cardiovasculares, diabetes o enfermedades respiratorias que aumentan el riesgo de COVID-19 y la muerte por COVID-19. Si usted o un ser querido se ha visto afectado por COVID-19, considere estos consejos prácticos para mantenerse en contacto y seguro durante la pandemia.

## Manténgase en contacto

Permanecer en casa y evitar las multitudes es necesario para prevenir la propagación del coronavirus, pero puede ocasionar sentimientos de aislamiento y soledad. Los tiempos difíciles son cuando las personas necesitan más a sus seres queridos, y no permitirles verse en persona puede pasar factura. Si usted o un ser querido está empezando a sentir los efectos de estar confinado en casa, pruebe estas sugerencias para estar en contacto con otras personas durante el brote.

- **Comuníquese a menudo** por teléfono, correo electrónico, texto, chat de video, cartas, etc.
- **Estructure sus conversaciones con algunas actividades:** Puede tratar de que sus seres queridos participen en actividades como jugar un juego de preguntas, cantar canciones juntos o pedirles que cuenten recuerdos agradables del pasado. En el caso de quienes tienen un historial de trauma, es mejor evitar preguntas que desencadenen recuerdos dolorosos y concentrarse en capítulos más felices en sus vidas.
- **Programe una visita de ventana:** Tenga un encuentro con su ser querido a través de una ventana en la planta baja. Puede chatear, casi en persona, y compartir sonrisas, carcajadas y tocarse a través del cristal. Para una ocasión especial, como un cumpleaños o unas vacaciones, los letreros hechos a mano también son una atracción muy especial.

- **Jueguen juegos en línea juntos:** La mayoría de los sistemas de videojuegos tiene disponibles juegos para varios jugadores. Estas son excelentes maneras de comunicarse con otras personas mientras se mantiene una distancia segura.
- **Cree un club de lectura:** Otra forma de mantenerse comunicado es leer el mismo libro y programar tiempo una vez cada pocos días para tener una llamada telefónica para hablar sobre el libro que están leyendo. Esta es una buena manera para que ambos pasen su tiempo mientras practican distanciamiento físico, y también les da algo para comunicarse. Esto no se limita a solo usted y su ser querido, ¡que se sume toda su familia!
- **Haga un libro de fotos:** Cree un libro de imágenes con fotos recientes y pasadas de lo que usted y la familia han estado haciendo. Puede ser tan simple como unas pocas páginas impresas en su impresora doméstica y unidas con grapas o un surtido de cartulinas. Incluya subtítulos que identifiquen a familiares y amigos, con una pequeña descripción. La mayoría de los centros acepta sobres o paquetes en la recepción y se entregan en la habitación si desea dejarlos en persona.

## Reconozca cuándo se puede necesitar ayuda

Incluso antes del COVID-19, muchos adultos mayores luchaban con sentimientos de soledad, aislamiento y depresión. Los principales cambios o desafíos de la vida, como la pandemia, pueden desencadenar depresión.

### Síntomas de la depresión

- Confusión y olvido
- No mantenerse en contacto con amigos y seres queridos
- Cambios en los hábitos de sueño y alimenticios
- Irritabilidad
- Baja energía
- Pensamientos o ideas suicidas

### Qué puede hacer

- Hable con su ser querido.
- No se enfade con él/ella.
- Anímelo(a) a buscar ayuda.
- Anímelo(a) a mantenerse activo(a) y a hacer ejercicio, manteniendo una distancia física segura.
- Asegúrese de que tome medicamentos correctamente.
- Descubra lo que está disponible para él/ella a través de su seguro o centro de atención a largo plazo.

Encontrar maneras de mantenerse comunicado con otras personas durante el coronavirus puede ser más difícil como adulto mayor. Intente usar estas estrategias para sentirse menos aislado y mantenerse comunicado con sus seres queridos y otras personas de todo el mundo.

**Hay ayuda disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.**

#### Fuentes:

- "Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)" ("Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)". Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html).
- Healthwise, *Depression in Older Adults (Depresión en adultos mayores)*, 31 de enero de 2020
- The New York Times. "More Than 40% of U.S. Coronavirus Deaths Are Linked to Nursing Homes" (Más del 40 % de las muertes por coronavirus en los Estados Unidos está vinculado a hogares de ancianos). The New York Times, The New York Times, 27 de junio de 2020, [www.nytimes.com/interactive/2020/us/coronavirus-nursing-homes.html](http://www.nytimes.com/interactive/2020/us/coronavirus-nursing-homes.html).