

COVID-19: Orientación y asesoramiento para las comunidades y las asociaciones de personas mayores

La pandemia de COVID-19 plantea serios desafíos para todos nosotros, pero hay cosas que podemos hacer como comunidad para apoyarnos mutuamente. Esta guía brinda asesoramiento a los miembros y grupos de comunidades sobre cómo pueden comprender y mapear su entorno, las medidas que pueden tomar para fomentar el compromiso social y evitar el aislamiento, qué se puede hacer para garantizar que las personas mayores tengan acceso a suministros básicos y qué hacer si una persona mayor no se encuentra bien y pudiera tener la COVID-19.

En estos tiempos difíciles es importante que las comunidades se unan, se apoyen mutuamente, mantengan la cohesión social y garanticen que se atiende a las personas más expuestas al riesgo.

Esta guía está dirigida a los miembros de comunidades y a los grupos comunitarios, incluidas las asociaciones de personas mayores (OPA), sobre cómo mantener a las personas mayores seguras y sanas durante el brote de coronavirus (COVID-19).

¿Qué es la COVID-19 y cómo se propaga?

- La COVID-19 o 'coronavirus' es una nueva enfermedad que surgió en 2019 y causa una infección respiratoria.
- Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, tos seca y dificultad respiratoria. Algunas personas pueden tener dolores y molestias, secreción nasal, dolor de garganta o diarrea.
- Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se sienten mal.
- La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la COVID-19 sin necesidad de un tratamiento especial.
- Alrededor de 1 de cada 6 personas se pondrá más grave y desarrollará dificultad respiratoria.
- Todos corremos el riesgo de adquirir la COVID-19, pero las personas mayores, y las personas con problemas de salud subyacentes como presión arterial alta, problemas cardíacos o diabetes, son más propensas a sufrir con mayor gravedad la COVID-19, y son más propensas a morir.
- Las personas con fiebre, tos y dificultad respiratoria deben buscar ayuda médica.
- Las personas pueden contraer la COVID-19 de otras personas que tienen el virus, tengan o no síntomas.

- La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de pequeñas gotas de la nariz o la boca. Estas se propagan cuando una persona con el virus tose o estornuda. Según las investigaciones realizadas, el virus puede vivir durante algún tiempo en superficies, como mesas y picaportes de puertas.

Respuestas ante la COVID-19

A medida que surgen casos de COVID-19 en todo el mundo, los gobiernos están poniendo en marcha medidas para tratar de prevenir la propagación del virus y minimizar los riesgos para las personas más vulnerables. Estas medidas incluyen el distanciamiento físico, el autoaislamiento y la cuarentena.

- 1. Distancia física:** también se conoce como "distanciamiento social", consiste en tratar de mantener cierta distancia física de otras personas para reducir las tasas de infección. Las formas de hacer esto incluyen evitar lugares concurridos y grandes grupos de personas, transportes públicos, el contacto físico con otros (incluyendo determinados saludos como estrechar la mano o abrazar) y el cierre de escuelas y negocios.
- 2. Autoaislamiento:** permanecer en el interior tanto como sea posible y tratar de evitar el contacto con otras personas. Sólo debe salir de su casa si es esencial, por ejemplo, para comprar alimentos y medicamentos.
- 3. Cuarentena:** estar completamente separado de otras personas. La cuarentena es necesaria cuando alguien tiene la COVID-19 y está más grave.

El distanciamiento o el aislamiento físico a largo plazo es importante para reducir el impacto de la COVID-19, pero presenta desafíos para el bienestar y la salud mental de las personas. Las personas mayores que dependen de otros para el cuidado y el apoyo cotidianos pueden encontrar estas situaciones particularmente difíciles, pero hay cosas que las comunidades pueden hacer para cuidarse unas a otras.

Cómo se pueden apoyar los miembros de las comunidades

Conozca a su comunidad

- Los grupos comunitarios, incluidas las asociaciones de personas mayores, pueden ayudar a mapear sus comunidades. A través del conocimiento de sus propios vecindarios, identifique a las personas que están en mayor riesgo. Averigüe dónde viven y su situación (por ejemplo, con quién viven) y qué apoyo necesitarán, incluso para acceder a suministros básicos como alimentos y medicamentos.
- Comparta esta información con las partes interesadas clave, por ejemplo, cuidadores domiciliarios, centros de salud y el Ministerio de Salud, las autoridades locales, los que proporcionan entregas de alimentos o medidas de protección social y los Ministerios de Bienestar Social.
- Considere las formas en que puede monitorear la situación en sus comunidades y cómo compartir esta información con las partes interesadas clave. Los movimientos de las personas mayores deberán restringirse, pero hay cuidadores que viven con

ellas o voluntarios más jóvenes, por ejemplo, podrían realizar un seguimiento del estado de salud de las personas mayores, identificar a cualquier persona que presente síntomas de la COVID-19 y trabajar con los centros de salud para garantizar que pueden acceder a la atención que necesitan.

o En estas situaciones, se deben tomar medidas para garantizar que los cuidadores estén bien protegidos. No deberían pertenecer a un grupo de riesgo alto (personas mayores o personas con afecciones subyacentes) y se les debería proporcionar información clara y un equipo de protección (por ejemplo, desinfectante para manos a base de alcohol, mascarillas y guantes).

- Poner en marcha planes para hacer llegar a los más necesitados apoyo e información.

Si no forma parte de un grupo comunitario, también puede apoyar a sus vecinos:

- Piense si alguno de sus vecinos podría necesitar apoyo para comprar, acceder a medicamentos o a atención sanitaria, por ejemplo. Esto es particularmente importante si se autoaislan.
- Si ya conoce a vecinos que son mayores o que tienen otras afecciones de salud, póngase en contacto con ellos, idealmente por teléfono. También puede dejar una nota a través de su puerta ofreciendo su apoyo. Puede llamar a la puerta de un vecino para ver cómo está, pero aléjese de la puerta y mantenga una distancia de dos metros.
- Si no conoce personalmente a sus vecinos, trate de presentarse, ya sea por teléfono o a través de una nota, y ofrezca su apoyo a aquellos que lo necesiten.
- Averigüe si hay algún grupo en su comunidad que se reúna para organizar el apoyo a las personas mayores y a las personas con afecciones de salud subyacentes.

Compromiso social mientras dure el aislamiento

- Las reuniones de las organizaciones de personas mayores y las reuniones comunitarias no podrán realizarse durante el brote de COVID-19 mientras estén en vigor las medidas de distanciamiento físico o que de autoaislamiento para las personas mayores.
- Considere otros canales de comunicación que normalmente use y que no implican juntar a las personas. ¿Cómo se les podría ayudar a mantenerse en contacto y permitirles interactuar entre ellos?
- Piense si hay formas de mantener algunas actividades en grupo, que ya se venían desarrollando, sin reunir a las personas. En las actividades de ejercicio físico puede acordar otra forma de cumplir con el horario y mantenerse activo. Si es posible, pueden hacer ejercicio juntos en línea (a través de Skype, WhatsApp, etc.) o pueden acordar con sus amigos y miembros del grupo hacer ejercicio en su propio hogar al mismo tiempo en un día determinado. Podría utilizarse este mismo sistema para los servicios religiosos y otras actividades en grupo.
- Considere crear una red de amigos. Anime a los miembros del grupo a formar pequeños grupos o parejas y acuerde un horario para comunicarse entre ellos. Esta

es una buena manera de mantenerse en contacto y asegurarse de que las personas estén bien. Esto también puede funcionar en comunidades que no tienen grupos u OPA existentes. Puede ofrecerse para formar pareja con un vecino o miembro de la comunidad y establecer un horario para establecer contacto y mantener la comunicación.

- Piense en quién podría sentirse solo, sentir ansiedad o miedo y encuentre formas de comunicarse con ellos.
- Esté atento a sus vecinos. Si nota algo inusual, por ejemplo, no ve ninguna señal de ellos en su casa, verifique que estén bien.
- Si le piden que ponga en práctica el distanciamiento físico y aún puede salir a hacer ejercicio, mantenga siempre la distancia (al menos dos metros o seis pies) de otras personas. Si ve vecinos, es correcto saludar y parar para conversar, pero siempre debe mantener una distancia de dos metros.
- Comparta ideas creativas con sus vecinos y miembros de la comunidad sobre cómo mantenerse activo física y mentalmente durante el distanciamiento físico o el autoaislamiento.

Asegurar que las personas tengan suministros básicos

- Es importante que las personas mayores tengan suficientes suministros que cubran sus necesidades básicas, incluyendo alimentos y medicinas como legumbres, cereales y aceite de cocina, cualquier medicamento que la persona tome regularmente y otros medicamentos básicos, como analgésicos. Actualmente se aconseja que se evite el ibuprofeno por posibles complicaciones en relación con la COVID-19.
- Asegúrese de que los miembros de la OPA son conscientes de la importancia de mantener un suministro más duradero de alimentos y medicamentos del que normalmente tendrían. Apoye a aquellas personas que tienen menos movilidad para conseguir estos suministros.
- Si una persona mayor está aislada, los cuidadores o voluntarios que trabajen en el domicilio pueden comprar los alimentos y medicinas que necesite. En esta situación, el cuidador o voluntario debe tomar precauciones que mantengan su seguridad (véase más arriba).
- Si su OPA proporciona alimentos a las personas mayores, por ejemplo, a través de comedores comunitarios o de bancos de alimentos, considere si existe una manera en continuar con este servicio a través de entregas a domicilio.
- Consulte regularmente con sus vecinos o miembros de la comunidad si tienen alimentos y medicamentos adecuados.
- Si las personas se autoaislan o tienen problemas de movilidad, ofrézcase para obtener suministros básicos de alimentos o medicinas para ellas. Si es posible, deje estos suministros en su puerta y evite el contacto con la persona mayor.

Qué hacer si alguien se siente mal o tiene síntomas

- Los grupos comunitarios, las OPA y los distintos miembros de la comunidad deben asegurarse de que tienen información sobre los centros de salud que existan en su área y dónde acudir para recibir atención en relación con la COVID-19.
- Si sospecha que alguien puede estar contagiado por la COVID-19, debe pedirle a la persona que se quede en casa y se aísla del resto de los miembros que vivan en su mismo hogar, en la mayor medida posible. También debe ponerse en contacto con el centro de salud más cercano y seguir los consejos que le den.
- Si se le aconseja llevar a una persona mayor a un centro de salud, evite usar el transporte público. Si hay mascarillas disponibles, tanto la persona mayor como las que las acompañen deben usar una mascarilla.

Recuerde: la COVID-19 es una enfermedad grave, pero hay cosas que todos podemos hacer para protegernos a nosotros mismos y a los demás. Tomar precauciones sensatas es importante, pero no hay necesidad de entrar en pánico

Más información:

[Helpage.org/coronavirus-COVID19](https://www.helpage.org/coronavirus-COVID19)

Traducción al español: HelpAge International España

Publicado por HelpAge International en marzo de 2020 PO Box 70156, Londres WC1A 9GB
www.helpage.org Organización benéfica registrada no. 288180

HelpAge International
PO Box 70156, London WC1A 9GB, UK
Tel +44 (0)20 7278 7778
info@helpage.org
www.helpage.org

 @HelpAge  HelpAge International