

COVID-19: Orientación y asesoramiento para cuidadores de personas mayores en el hogar



© Ben Small/ HelpAge International

Si está cuidando a un ser querido en el hogar, puede parecer un momento abrumador y desalentador, especialmente si la persona o las personas que cuida tienen un mayor riesgo durante el brote de la COVID-19. Dependiendo de su edad y condiciones de salud, usted también puede compartir ese riesgo.

La información incluida aquí brinda consejos claros y precisos sobre lo que puede hacer para ayudar a los que están bajo su cuidado, al tiempo que se cuida a sí mismo. Incluye lo siguiente:

- ¿Qué es la COVID-19 y cómo se transmite?
- Reducir los riesgos de la COVID-19 mientras se proporciona atención en el hogar
- Cuidado de una persona mayor con sospecha o diagnóstico de la COVID-19
- Cuidar la salud y el bienestar de las personas mayores
- Apoyar a las personas mayores con demencia y otras discapacidades cognitivas
- Cuidar de uno mismo

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

La COVID-19 o "coronavirus" es una nueva enfermedad que surgió en 2019 y causa infección respiratoria.

- Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunas personas pueden tener dolores y molestias, congestión nasal, secreción nasal, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas generalmente son leves y comienzan gradualmente. La dificultad respiratoria es un síntoma principal que indica que se está empeorando.
- Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y aunque no se sienten mal, pueden ser contagiosas.
- Alrededor del 80% de las personas se recuperan de la COVID-19 sin necesidad de un tratamiento especial.
- Alrededor de 1 de cada 6 personas enfermará más y desarrollará dificultad para respirar.
- Las personas mayores y las personas con problemas de salud subyacentes como presión arterial alta, problemas cardíacos, diabetes o problemas respiratorios tienen más probabilidades de enfermar gravemente con la COVID-19 y tienen más probabilidades de morir.
- Las personas pueden contraer la COVID-19 de otras personas que tienen el virus.
- La enfermedad se propaga de persona a persona a través de pequeñas gotas de la nariz o la boca. Y se propaga más cuando una persona con el virus tose o estornuda.

Reducir los riesgos de la COVID-19 mientras se proporciona atención en el hogar

Hay cosas que puede hacer para reducir su riesgo y el riesgo de la COVID-19 para las personas que cuida:

Medidas generales de protección

- Es importante que tome las siguientes medidas recomendadas por la OMS para protegerse de la infección y que apoye a las personas que cuida para que también lo hagan.
- Lávese las manos completamente y de forma regular con agua y jabón. Debe lavarse las manos durante al menos 20 segundos, incluidas las palmas y el dorso de las manos, entre los dedos, los dedos, las yemas de los dedos y las uñas. Recuerde regularmente a las personas mayores que cuida que hagan esto y ayúdelos cuando sea necesario.
- Lávese las manos antes y después de comer o antes de ayudar a comer a la persona que cuida; después de usar el baño o ayudar a otra persona a hacerlo; después de proporcionar atención física o tener algún contacto

físico con la persona que está cuidando; después de tocar animales; después de tocarse la nariz, los ojos o la boca; y después de haber tocado cualquier cosa que pueda haber sido tocada por otros, incluidos manijas de puertas, superficies, pasamanos, teléfonos, interruptores de luz y teléfonos.

- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Si debe tocarse la cara, lávese bien las manos antes y después, si es posible. Recuerde regularmente a las personas que cuida que no se toquen los ojos, la nariz y la boca.
- Asegúrese de toser o estornudar en un pañuelo. Tire el pañuelo a la basura inmediatamente. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en su codo. Luego, lávese las manos inmediatamente a fondo. Intente estar a dos metros de la persona mayor que cuida si necesita toser o estornudar.
- Recuerde a las personas que cuida que hagan lo mismo. Intente mantener una distancia de dos metros de la persona que está cuidando si tose o estornuda. Si necesita ayudarlos a sonarse la nariz, deseche el pañuelo inmediatamente y lávese las manos y las suyas.
- Pida a las personas mayores que cuida y otros miembros del hogar que no salgan a menos que sea completamente necesario. Si tienen que salir, deben evitar los grupos, mantenerse a dos metros de las personas y lavarse las manos inmediatamente al regresar a casa.

Lo que puede hacer como cuidador

- Quédese en casa tanto como sea posible, solo saliendo si es inevitable adquirir alimentos o medicinas. Pídale a un familiar, amigo o vecino que haga esto por usted si es posible. Si tiene que salir, evite cualquier grupo y manténgase a dos metros de la gente.
- Pídeles a las personas que no realicen visitas en su hogar para reducir el riesgo de infección para usted y los que están a su cuidado. Si alguien necesita entregarle algo esencial, incluidos alimentos o medicamentos, pídeles que lo traigan a su puerta y luego retroceda dos metros mientras los recoge. No invite a la persona a entrar.
- Si, por lo general, recibe visitas de otras personas de las que recibe algún tipo de atención o ayuda, pídeles que no vengan si es posible.
- Si los trabajadores de salud o cuidadores tienen que hacerles una visita para brindar ayuda o atención médica, pídeles que tomen precauciones usando equipo de protección y lavándose las manos.
- Asegúrese de saber cómo comunicarse con un proveedor de salud si cree que la persona mayor que cuida pueda tener la COVID-19. El lugar más apropiado para obtener ayuda dependerá de dónde viva y de las instalaciones disponibles. Las indicaciones que haya recibido a nivel local pueden ser de no ser ir inmediatamente a su centro de salud más cercano. Intente encontrar esta información con anticipación para estar preparado, en caso de que la persona que cuida o usted no se sienta bien.

El ambiente del hogar

- Si bien usted y sus seres queridos están aislados en su hogar, es importante mantener su entorno lo más seguro posible.
- Limpie la casa con regularidad, incluidas las superficies que toca con frecuencia. Esto incluye mesas, sillas, manijas de puertas, interruptores de luz, cisternas, grifos, teléfonos y otras pantallas o dispositivos electrónicos.
- Limpie el hogar con productos de limpieza y desinfectantes domésticos, siguiendo las pautas del producto. Use guantes mientras limpia la casa si es posible.

Cuidado de una persona mayor con sospecha o diagnóstico de la COVID-19

- Tenga en cuenta los principales síntomas de la COVID-19 y esté atento a cualquier signo de ellos.
- Si sospecha que la persona mayor que cuida tiene fiebre, controle su temperatura si es posible. Compruebe su propia temperatura si no se siente bien por si tuviera fiebre.
- Si la persona mayor que cuida tiene alguno de los síntomas principales, ayúdelos a aislarse de los demás en el hogar tanto como sea posible.
- Comuníquese con un proveedor de salud y siga los consejos que le den. Si se le recomienda viajar a un centro de salud, no use el transporte público a menos que sea inevitable. Si es posible, tanto la persona mayor como usted debe usar una mascarilla.

Si no puede acceder a un centro de salud, o si lo envían a su hogar desde un centro, es posible que tenga que cuidar a la persona mayor que sospecha o sabe que tiene la COVID-19, en su hogar. Hay cosas que puede hacer para cuidar a la persona y reducir el riesgo para usted y los demás:

- Si es posible, aisle a la persona en una habitación separada de usted y de otros miembros del hogar. Si esto no es posible, trate de mantener la mayor distancia posible.
- Mantenga la casa, y particularmente la habitación en la que se encuentra la persona, bien ventilada.
- Pídale a la persona que no se mueva por la casa.
- Intente limitar el número de personas en el hogar que brindan atención y tienen contacto con la persona. Si usted es el cuidador principal y puede brindar toda la atención necesaria usted mismo, limite el contacto de otros miembros del hogar con la persona.
- Si tiene un mayor riesgo de la COVID-19 y hay alguien más en el hogar que puede brindarle atención, pídale que lo haga, siempre y cuando la persona mayor esté contenta con esto.

- Asegúrese de que la persona beba agua regularmente para mantenerse hidratada.
- Anime a la persona a comer e intente asegurarse de que haya comidas nutritivas disponibles.
- Asegúrese de que la persona tome los medicamentos que hayan sido prescritos por un trabajador de salud. Esto podría ser un medicamento para tratar los síntomas de la COVID-19 o medicamentos para otras afecciones de salud. El ibuprofeno no se recomienda para personas con la COVID-19 debido a posibles complicaciones. Se puede tomar paracetamol para bajar la fiebre.
- Anime a la persona a descansar y dormir cuando sea necesario.
- Controle los síntomas de la persona y busque ayuda médica si empeora.

Debe buscar ayuda de inmediato si nota lo siguiente:

- 1.** Mayor dificultad para respirar
- 2.** Dolor o presión persistentes en el pecho
- 3.** Confusión o si la persona no despierta
- 4.** Labios o cara azulados

- Lávese las manos con agua y jabón después de cualquier contacto físico con la persona, su ropa de cama o cualquier superficie que haya tocado.
- La persona que no está bien debe usar una mascarilla tanto como sea posible, si está disponible. También debe usar una mascarilla mientras los cuida. Las mascarillas deben cambiarse con frecuencia, y particularmente si se humedecen. Evite tocar su mascarilla mientras la usa y lávese las manos inmediatamente después de quitarla.
- Si necesita ayudar a la persona con el cuidado personal, lavarse, vestirse e ir al baño, por ejemplo, use guantes si es posible y lávese las manos inmediatamente después.
- Si la persona no puede levantarse de la cama, intente ayudarlo a cambiar de posición regularmente. Use guantes y una mascarilla mientras hace esto y lávese las manos inmediatamente después.
- Asegúrese de que la persona tenga su propia ropa de cama, toallas y utensilios para comer y beber.
- Si usted y otras personas en la casa comparten un baño y las instalaciones de lavado con la persona, esta área debe limpiarse después de cada vez que la persona la use. Si es posible, la persona debe limpiarlo ella misma. Si esto no es posible, debe intentar dejar tiempo después de que la persona haya usado esta área, antes de limpiarla. Debe limpiarse antes de que

usted u otras personas en el hogar usen estas instalaciones. Use guantes y use limpiadores domésticos.

- Si la persona usa algún tipo de ayuda, un andador, por ejemplo, límpielos después de usarlos.
- La ropa debe lavarse regularmente a la temperatura más caliente posible con detergentes normales. Intente usar guantes e intente no sacudir la ropa antes de lavarla.

Cuidar la salud y el bienestar general de las personas mayores

- Es importante que cuide la salud general de las personas que cuida, incluidas las condiciones específicas que ya tienen.
- Si la persona mayor que está cuidando no se encuentra bien, debe continuar tomando cualquier medicamento que le haya dado un médico para otras enfermedades o problemas de salud. Debe recordarles o apoyarlos para que hagan esto de la forma habitual.
- Trate de tener al menos dos semanas de suministro de sus medicamentos y cualquier medicamento que tome.
- Si la persona mayor que cuida tiene problemas de salud subyacentes, en particular diabetes, hipertensión, problemas cardíacos o pulmonares, busque atención médica de inmediato si tiene tos, fiebre o dificultad respiratoria.
- Si la persona que cuida necesita ayuda médica o asesoramiento no relacionado con la COVID-19, averigüe si hay alguna manera de evitar ir a un centro de salud, por ejemplo, pidiendo a un trabajador de salud que lo visite en su hogar, o buscando consejo por teléfono.
- Será importante pensar acerca de la salud mental de la persona que está cuidando, así como su salud física, durante este momento que puede ser estresante. Muchas personas se sentirán ansiosas y estresadas por lo que está sucediendo y las restricciones impuestas.
- Esté atento a las señales que puedan mostrar que la persona que está cuidando podría tener dificultad con su bienestar mental. ¿Se sienten tristes, retraídos, ansiosos o confundidos? Trate de ser alentador y comprensivo y pida ayuda si la necesita.
- Recuerde o ayude a las personas mayores que cuida para que se mantengan móviles y activas, haciendo ejercicio ligero en la casa si es posible, o en la cama si no pueden levantarse.
- Dormir es importante para el bienestar. Haga lo que pueda para ayudar a la persona que cuida para que descanse lo suficiente.
- Trate de pensar en formas de ocupar su tiempo. Hagan algunas actividades juntos.

- Anime a sus amigos y familiares a mantenerse en contacto desde la distancia, por teléfono, por ejemplo.

Planifique todas las eventualidades

Establezca un plan por si usted enfermarse. Hable con amigos y familiares sobre cómo pueden prestar ayuda si no puede hacerlo. Comuníquese con las organizaciones o cuidadores en el hogar de los que actualmente recibe apoyo para acordar cómo ayudarían si fuera necesario. Documente las necesidades de cuidado de la persona que cuida, incluyendo:

- 1.** Enumere todos los medicamentos que la persona que está cuidando está tomando, cuándo se toman y qué dosis, dónde encontrarlos en casa y dónde obtener más
- 2.** Haga una lista de las instalaciones y los proveedores de atención médica y de salud relevantes que utiliza o de los que recibe apoyo, incluida la información de contacto
- 3.** Proporcione información sobre la rutina diaria: qué le gusta hacer a la persona que cuida, cuándo y qué come, cuándo duerme, etc.

Apoyar a las personas mayores con demencia y otras discapacidades cognitivas

Hacer frente a la incertidumbre y los cambios causados por la COVID-19 podría ser particularmente difícil para una persona mayor con demencia.

Las siguientes sugerencias (que también pueden ser útiles para quienes no sufren demencia), podrían serles de utilidad para ayudarlas:

- **Protección contra la COVID-19:** las personas con demencia pueden tener dificultades para comprender la información de salud pública y recordar seguir las instrucciones, como lavarse las manos. Recuérdeselo con frecuencia a la persona que cuida y ayúdele a tomar estas medidas cuando sea necesario. Puede utilizar elementos de ayudas para la memoria, como notas e imágenes, y también animar y celebrar los logros cuando la persona ha sido capaz de recordarlas. Valore cuánta información es necesaria dar sobre la COVID-19 y la situación de crisis, para evitar provocarle ansiedad, pero que sea suficiente para transmitir la importancia de seguir los consejos.
- **Mantenga una rutina:** para una persona con demencia, los cambios en la rutina pueden ser difíciles y causar mayor ansiedad e irritabilidad. Podrían

conducir a cambios en el comportamiento, aumento de deambulaci3n y delirios. Esto a su vez puede ser un desaf3o para usted como cuidador. Trate de mantener las cosas lo m3s normales posible. Trate de mantener las actividades que normalmente har3a en la casa y mantenga la hora de acostarse y comer.

- **Planifique sus d3as con anticipaci3n:** con los cambios en las actividades de su d3a debido a las restricciones causadas por la COVID-19, intente planificar sus d3as con anticipaci3n, reemplazando cualquier actividad que ya no pueda hacer, con cosas nuevas en la casa. Una vez que haya planificado sus d3as, trate de cumplirlos lo m3s posible para mantener una rutina constante.
- **Manejo del comportamiento desafiante:** todav3a no hay evidencia que sugiera que la COVID-19 tenga un impacto en una persona con estado cognitivo de demencia, pero los cambios en la rutina y el aumento del estr3s pueden tener impactos psicol3gicos y conducir a cambios en el comportamiento. Si ve esto en la persona que cuida, trate de ser lo m3s tranquilizador posible y trate de mantener su rutina. Si lo desea puede hacer un diario de cu3ndo se ven comportamientos diferentes para tratar de comprender por qu3 podr3an estar sucediendo.
- **Pensando en el bienestar:** ser3 importante tratar de mantener el bienestar f3sico y mental de las personas que cuida. Algunas sugerencias:
 1. Dada la situaci3n desafiante y potencialmente causante de ansiedad de la pandemia de la COVID-19, aseg3rese de animar a la persona a hablar sobre cualquier temor. Escuche, tranquilice, consuele e intente mantener una actitud positiva.
 2. Podr3an tratar de practicar ejercicios de relajaci3n y atenci3n juntos.
 3. Tambi3n podr3a pensar en usar su tiempo juntos para aprender algo nuevo, por ejemplo, alguna actividad de artesan3a.
 4. Intente promover la estimulaci3n cognitiva. Podr3an escuchar m3sica juntos o hablar sobre objetos especiales, la terapia de recuerdo es efectiva, por ejemplo, mirar fotos u otros art3culos personales como peri3dicos o revistas viejas, cartas o postales. Esto puede ayudar a reactivar los recuerdos familiares y puede ser tranquilizador.
 5. Hagan ejercicio f3sico juntos. Aunque no podr3 salir, trate de mantenerse f3sicamente activo con algo de ejercicio ligero en la casa.
 6. Hagan alguna actividad ligera juntos, como cuidar plantas o animales.
 7. Trate de que la persona que cuida pueda disfrutar del aire fresco, en el jard3n o por la ventana.
 8. Trate de que las personas que cuida sigan una dieta equilibrada y nutritiva siempre a la misma hora cada d3a.
- **Sueño:** trate de fomentar una buena rutina de sueño para la persona que est3 cuidando y evite las siestas durante el d3a, particularmente provocada por la falta de cosas que hacer. Esto podr3 afectar el sueño de la noche.

Cuidar de uno mismo

- Es importante que, como cuidador, se cuide en este momento. Es una situación estresante y difícil para todos, y su salud y bienestar son importantes. Muchas de las sugerencias enumeradas anteriormente serán importantes para usted, así como para las personas a las que está cuidando.
- Recuerde su propio riesgo en relación con la COVID-19, especialmente si es mayor o tiene problemas de salud subyacentes, y siga las indicaciones descritas anteriormente.
- Asegúrese de cuidar su propia salud. Si está tomando algún medicamento, recuerde seguir haciéndolo e intente tener un suministro para dos semanas. Evite tomar ibuprofeno debido a su riesgo de complicaciones.
- Intente hacer ejercicio regularmente y mantenerse activo. Encuentre formas de hacer esto en la casa y en el jardín si tiene uno. Si sale a caminar, mantenga una distancia de dos metros entre usted y otras personas.
- Recuerde comer bien. Su dieta es tan importante como la de la persona a la que está cuidando. Trate de asegurarse de tener una dieta equilibrada y nutritiva y de mantenerse hidratado.
- Asegúrese de descansar lo suficiente y haga lo que pueda para garantizar un buen sueño nocturno.
- Trate de planificar con anticipación. Hable con familiares y amigos sobre cualquier ayuda que pueda necesitar si enferma o si encuentra su situación demasiado difícil. Además, asegúrese de tener toda la información necesaria de sus servicios de salud sobre lo que debe hacer si usted o la persona que está cuidando presenta síntomas de la COVID-19.
- Es importante mantenerse conectado con amigos y familiares, especialmente durante los períodos de aislamiento. Encuentre formas de mantenerse en contacto, por teléfono, por ejemplo.
- Intente tomar un descanso. Es posible que tenga que hacer más, especialmente si otros cuidadores que generalmente lo apoyan no pueden realizar visitas. Haga lo que pueda para tener tiempo para usted mismo. Intente programar pequeñas franjas de tiempo para relajarse cada.

Recursos

www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html#treat

[www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](http://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

www.alz.co.uk/news/adi-offers-advice-and-support-during-covid-19

www.francealzheimer.org/coronavirus-confinement-comment-prendre-soin-de-son-proche-malade/

www.carersuk.org/help-and-advice/coronavirus-covid-19/coronavirus-further-support

Find out more:

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

Published by HelpAge International in April 2020 PO Box 70156, London WC1A 9GB
www.helpage.org Registered charity no. 288180

Traducción al español: HelpAge International España

www.helpage.es

Más información en español sobre la COVID-19:

<https://www.helpage.org/spain/noticias/coronavirus-covid19-y-personas-mayores/>