

# CONSEJOS PARA CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES



De acuerdo con el **Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)**, las personas mayores de 60 años son uno de los grupos más vulnerables ante el contagio con el Covid-19. Por eso, debemos enfocar nuestros esfuerzos en la prevención.

**Si cuidas a un adulto mayor, te ofrecemos algunas recomendaciones para proteger a tu ser querido:**

- Consulta con el médico primario cualquier duda que tengas sobre el Covid-19.
- Pregúntale también si las visitas médicas virtuales son una opción para que tu ser querido reciba cuidado de salud mientras dure la emergencia. Así evitas el contacto con personas enfermas.
- Oriéntate también con medios de información confiables como el Departamento de Salud de Puerto Rico, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, el CDC y el plan de salud del adulto mayor, entre otros.
- Considera recibir en el hogar solo aquellas visitas que sean necesarias. Utiliza herramientas virtuales para mantener comunicación con familiares, amigos y vecinos.
- Practica medidas de higiene como el lavado frecuente de manos con agua y jabón o desinfectante con base de alcohol de por lo menos 60%. Esto aplica para ti y tu ser querido.
- Limpia las superficies del hogar regularmente.
- Acuerda con algún familiar quién se haría cargo de tu ser querido en caso de tú no estar disponible para hacerlo.
- Como cuidador, debes velar también por tu salud. Evita salidas innecesarias fuera del hogar y lugares con grandes concentraciones de clientes. Utiliza el servicarro o pide entrega al hogar y que te coloquen la mercancía en la entrada.
- De necesitar salir, mantén una distancia de seis pies con las personas.