



## Guía Para Adultos Mayores y Personas con Enfermedades Subyacentes

Para proteger la salud y la seguridad de nuestros ciudadanos más vulnerables, la División de Salud Pública (Division of Public Health, DPH) de Delaware publica la siguiente guía provisional para adultos mayores (a partir de los 65 años) y personas con enfermedades subyacentes, que pueden estar en mayor riesgo de padecer enfermedades graves a causa de la COVID-19. Es posible que las recomendaciones se modifiquen a medida que haya más información.

### ¿Quiénes corren mayor riesgo?

Los adultos mayores (65 años o más) y aquellas personas con una enfermedad subyacente son los que corren mayor riesgo de padecer una enfermedad grave a causa de la COVID-19. Las enfermedades de alto riesgo comprenden las siguientes:

- Enfermedad pulmonar crónica o asma moderado a grave
- Cardiopatía grave
- Enfermedades autoinmunes
- Obesidad grave
- Diabetes
- Insuficiencia renal
- Enfermedad hepática

En este momento, la mejor forma de prevenir el contagio es evitar la exposición al virus que la provoca. Si corre riesgo de padecer una enfermedad grave a causa de la COVID-19 porque tiene más de 65 años o una enfermedad subyacente, es sumamente importante que tome medidas para reducir el riesgo de contraer la COVID-19.

### QUÉDESE EN CASA

El gobernador Carney emitió la orden de quedarse en casa, lo que significa que solo debe salir de su casa para llevar a cabo actividades imprescindibles. Como sabemos que los adultos mayores y las personas con enfermedades subyacentes son los que corren mayor riesgo de padecer una enfermedad grave a causa de la COVID-19, **le pedimos a esta población vulnerable que se quede en casa tanto como sea posible hasta que se levante la orden.** En lugar de salir de su casa, pídale a algún familiar, amigo o vecino que lo ayude con las actividades cotidianas, como ir al supermercado o a la farmacia.

## PIDA AYUDA SI LA NECESITA

Si no tiene un familiar, amigo o vecino que pueda ayudarlo en este momento, la DPH ayudará a las poblaciones vulnerables y les proporcionará información sobre medidas alternativas para llevar a cabo las actividades cotidianas. Contáctese con 2-1-1 para que lo conecten con un voluntario que pueda ayudarlo a satisfacer sus necesidades básicas sin costo. Para conectarse con un voluntario de 2-1-1, marque 2-1-1 o 1-800-560-3372. También puede enviar su código postal por mensaje de texto al 898-211. Los voluntarios llamarán de forma gratuita a los adultos mayores y las personas con enfermedades subyacentes para controlar su bienestar. Durante la llamada, evaluaremos sus necesidades y elaboraremos un plan para garantizar que se satisfagan sus necesidades de modo que no tenga que salir de su hogar.

## HÁGASE LA PRUEBA DE DETECCIÓN SI PRESENTA SÍNTOMAS

Las personas con COVID-19 pueden tener una enfermedad respiratoria de leve a grave. Los síntomas pueden incluir fiebre, tos y dificultad para respirar. Si tiene fiebre **y** tos **o** dificultad para respirar, comuníquese con su médico decabecera para solicitar una prueba de detección de COVID-19. **Debe contar con una derivación de su médico de cabecera para que puedan hacerle la prueba de detección.** Si no tiene un médico de cabecera, llame al centro de llamadas de la DPH al 1-866-408-1899. Los síntomas pueden aparecer dos a catorce días después de haber estado expuesto al virus. Es importante reconocer que otras enfermedades respiratorias (como el resfriado común y la gripe) pueden estar circulando en la comunidad al mismo tiempo que la COVID-19.

## AYUDE A DISMINUIR EL CONTAGIO DE LA COVID-19

La forma más eficaz de disminuir el contagio de la COVID-19 es quedarse en casa y evitar desplazarse si no es por un motivo imprescindible. También puede implementar las siguientes medidas de protección:

- Evite tocarse la cara, la nariz y los ojos.
- En la mayor medida posible, evite los espacios comunes y tocar superficies de alto contacto, como botones de ascensores, picaportes, pasamanos.
- Evite saludar a otras personas estrechando la mano.
- Use un pañuelo de papel o su manga para cubrirse la mano si tiene que entrar en contacto con una superficie de alto contacto.
- Mantenga una distancia de dos metros con otras personas.
- Limpie y desinfecte su casa de forma regular, especialmente las superficies que se tocan con frecuencia: mesas, picaportes, interruptores de luz, manijas, teléfonos celulares, teclados, el ratón de la computadora y teléfonos.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos veinte segundos, especialmente después de haber estado en un espacio público. Si no tiene agua y jabón, use un desinfectante para manos que contenga de un 60 % a un 95 % de alcohol.

Para conocer las últimas novedades de Delaware:  
[de.gov/coronavirus](https://de.gov/coronavirus)

## ENCUENTRE FORMAS DE COMBATIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Es normal que las personas sientan estrés y ansiedad por la pandemia de COVID-19. Para afrontar esto, es importante encontrar maneras de relajarse y permanecer conectado con la sociedad mientras se practica el distanciamiento social. Para favorecer su bienestar emocional durante este tiempo:

- Tómese un descanso de ver, leer o escuchar las noticias y las redes sociales.
- Comuníquese con sus familiares y amigos por teléfono o mediante videollamadas.
- Cuide su cuerpo.
- Respire profundo, elongue o medite.
- Trate de comer comidas saludables y equilibradas.
- Duerma mucho.
- Haga actividad física de forma regular desde la seguridad de su casa.
- Salga a tomar aire fresco, sin dejar de practicar el distanciamiento social.
- Evite consumir bebidas alcohólicas y drogas.
- Tómese un tiempo para relajarse.
- Intente hacer actividades estimulantes que le gusten.
- Conéctese con su institución religiosa por Internet.

Llame a su médico de cabecera si el estrés afecta sus actividades diarias durante varios días seguidos. Si usted o un ser querido se sienten abrumados por emociones como la tristeza, la depresión o la ansiedad, o sienten que quieren hacerse daño a ustedes mismos o a otros, llamen al 9-1-1 de inmediato. Si tiene una crisis psiquiátrica o de consumo de drogas y necesita ayuda, por favor comuníquese con los servicios móviles de intervención ante crisis:

- Línea directa para el norte de Delaware: 800-652-2929
- Línea directa para el sur de Delaware: 800-345-6785

## PROTÉJASE DE LOS ENGAÑOS RELACIONADOS CON LA COVID-19

Lamentablemente, es habitual que las personas exploten a las poblaciones vulnerables durante las emergencias nacionales. Esté atento a los posibles engaños y tome las siguientes precauciones:

- No dé nunca su número del Seguro Social o información de su cuenta bancaria por teléfono o por correo electrónico.
- Tenga cuidado con los productos engañosos que afirman proporcionar una cura para la COVID-19.
- Tenga cuidado con las llamadas o correos electrónicos de personas que dicen representar a agencias locales, estatales o federales.
- Evite dar dinero a organizaciones benéficas que no conoce.

Para conocer las últimas novedades de Delaware:  
[de.gov/coronavirus](https://de.gov/coronavirus)

- Desconfíe de las nuevas oportunidades de inversión.
- Solo permita que ingresen en su casa las personas que está esperando (por ejemplo, el servicio de entrega de comida programado).

Denuncie los engaños, los fraudes o las estafas de precios, etc., a la Unidad de Protección al Consumidor del Departamento de Justicia (Department of Justice, DOJ) a través de la presentación de una denuncia formal. Los formularios de denuncia se encuentran en [de.gov/consumer](https://www.de.gov/consumer) y deben enviarse junto con toda la documentación de respaldo a [consumer.protection@delaware.gov](mailto:consumer.protection@delaware.gov). Si tiene otras preguntas, puede comunicarse con la línea directa de Protección al Consumidor del DOJ llamando al (800) 220-5424.

## Referencias

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2020). Personas que necesitan tomar precauciones adicionales. Disponible en línea en [www.cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).

Consejo Nacional para Adultos Mayores (2020). COVID-19 Recursos para adultos mayores y sus cuidadores Disponible en línea en <https://www.ncoa.org/covid-19>.

# GUÍA DE RECURSOS LOCALES

A continuación, encontrará un resumen de los recursos locales que pueden brindar apoyo a los adultos mayores y a las personas con enfermedades subyacentes.

## DELAWARE 2-1-1

Delaware 2-1-1 ofrece un recurso central para acceder a las organizaciones de salud y servicios sociales. Puede buscar recursos locales en su sitio web en [www.delaware211.org](http://www.delaware211.org) o comunicarse con 2-1-1 por teléfono o mensaje de texto para obtener ayuda. Simplemente marque 2-1-1 o 1-800-560-3372. También puede enviar su código postal por mensaje de texto al 898-211. Delaware 2-1-1 puede ayudarlo a programar la entrega de alimentos y a identificar formas de satisfacer otras necesidades cotidianas.

## EL CENTRO DE RECURSOS PARA LA VEJEZ Y LA DISCAPACIDAD DE DELAWARE

El Centro de Recursos para la Vejez y la Discapacidad de Delaware (Delaware Aging and Disability Resource Center, ADRC) es un punto de acceso único a la información y los servicios para las personas mayores y los adultos con discapacidades físicas en todo el estado. El ADRC puede ayudarlo a conocer mejor los recursos disponibles, decidir qué servicios serían los más convenientes para usted y encontrar los servicios que necesita. Encuentre servicios en su condado con la herramienta de búsqueda en línea disponible en [www.delawareadrc.com](http://www.delawareadrc.com), o llame al ADRC al 1-800-223-9074.

Para conocer las últimas novedades de Delaware:  
[de.gov/coronavirus](https://de.gov/coronavirus)

## **BENEFICIOS DE MEDICAID**

Es posible que tenga derecho a los beneficios de Medicaid para obtener apoyo durante el brote de COVID-19 y en el futuro. Para obtener todos los beneficios de Medicaid en Delaware, debe ser residente de Delaware y ciudadano de los EE. UU. o extranjero con residencia legal. La cobertura total de los extranjeros depende de la disponibilidad de fondos del estado. Sin embargo, los extranjeros (con residencia legal o ilegal) pueden calificar para la cobertura de servicios de emergencia y servicios de parto si cumplen los requisitos de ingresos.

Los requisitos para acceder a Medicaid también se basan en la necesidad. Los ingresos familiares deben estar por debajo de ciertos límites que dependen del tamaño de la familia. Para los programas de atención a largo plazo, los recursos financieros también deben ser inferiores a un determinado monto. Además, hay programas específicos para personas que cumplen con ciertas pruebas médicas o de discapacidad.

Para obtener más información sobre los diferentes programas de Medicaid y otros programas de asistencia médica, visite el sitio web de los programas y servicios de la División de Medicaid y Atención Médica ingresando a <https://dhss.delaware.gov/dhss/dmma/medicaid.html>. Puede hablar con un representante del Centro de Servicios Estatales local para averiguar si cumple con los requisitos de Medicaid o de otros programas de asistencia médica y servicios sociales. Llame a la Oficina de Relaciones con el Cliente de Medicaid al 1-800-372-2022 o al (302) 255-9500 para que le indiquen en qué oficina puede obtener ayuda. También puede solicitar programas de atención médica y servicios sociales en línea a través de la aplicación Delaware ASSIST, que está disponible en: <https://assist.dhss.delaware.gov>.

## **TRANSPORTE**

Aunque les recomendamos a los adultos mayores quedarse en casa y buscar alternativas para satisfacer sus necesidades diarias, el transporte está disponible para personas que tengan que salir con fines esenciales. Los adultos mayores (de 65 años o más) pueden completar la solicitud de paratransito destinada a “mayores únicamente” disponible en <https://tinyurl.com/elderlyapplication>. Si tiene alguna pregunta, llame al 1-800-652-3278 y seleccione la “opción 4”. Para consultar los horarios del servicio de paratransito, visite <https://tinyurl.com/paratransithours>.

## **ACTUALIZACIONES GENERALES PARA ADULTOS MAYORES**

La División de Servicios para la Tercera Edad y Adultos Mayores con Discapacidades Físicas (Division of Services for Aging and Adults with Physical Disabilities, DSAAPD) publicará las actualizaciones relevantes sobre las modificaciones en los cierres o las reprogramaciones de los programas de día para adultos, los centros para la tercera edad y otros programas comunitarios en el sitio web en [www.dhss.delaware.gov/dsaapd/covid\\_19\\_dsaapd\\_information.html](http://www.dhss.delaware.gov/dsaapd/covid_19_dsaapd_information.html).

Para conocer las últimas novedades de Delaware:  
[de.gov/coronavirus](https://de.gov/coronavirus)