

## Listas de recomendaciones

# Apoyar a los padres de edad avanzada durante el COVID-19

Hay un número de personas que corren un mayor riesgo de contraer el COVID-19 y que necesitan tomar precauciones adicionales. Entre ellos están los adultos mayores y las personas que tienen condiciones médicas preexistentes, como las enfermedades cardíacas, pulmonares o la diabetes. Puede que usted viva con sus padres de edad avanzada o esté muy cerca de ellos. O puede vivir en una región o país diferente al de sus padres. Cualquiera que sea su situación, es posible que esté experimentando una mayor preocupación, ansiedad y/o inquietud por sus seres queridos durante la pandemia.

### Medidas para reducir el riesgo

- Si ellos no lo saben, informe a sus padres sobre el aumento de los riesgos de COVID-19 y la necesidad de tomar precauciones adicionales, sin crear pánico o ansiedad.
- Aconseje a sus padres que se queden en casa si es posible.
- Busquen maneras de hacer llegar los medicamentos y los alimentos a la casa.
- Recuérdele a sus padres la importancia del autocuidado (dormir, ejercitarse, comer comidas equilibradas, meditar y evitar el alcohol).
- Lávese las manos a menudo antes y durante la visita a un padre de edad avanzada.
- Tome precauciones para mantener el espacio entre usted y un padre anciano (2 metros).
- Tengan un plan de apoyo para los cuidadores, en caso de que se enfermen o vivan lejos.
- Ayúdeles a tener todos los números de teléfono importantes en sus contactos (médicos, línea de ayuda de enfermería, centro de atención de urgencias, etc.).

### Mantenerse conectado

- El COVID-19 puede aumentar los sentimientos de soledad y/o aislamiento social en los adultos mayores:
- Manténgase conectado con su padre o madre. Muéstreles cómo usar la tecnología para llamar por teléfono, chatear por vídeo y/o enviar mensajes de texto.
  - Anime a sus padres a mantenerse en contacto con otros miembros de la familia y con sus amigos.
  - Ayúdeles a mantenerse en contacto con las organizaciones comunitarias locales a través de los servicios en línea.

### Buscar apoyo

- La página de Bienestar en [bhp.com](https://bhp.com) ([Inglés](#) | [Español](#)) proporcionan apoyo sobre una gama de información valiosa en materia de salud mental y bienestar para el trabajo y la vida, incluyendo una serie de herramientas, consejos y mecanismos de afrontamiento.
- Comuníquese sin cargo con el servicio de asesoramiento confidencial del [Programa de asistencia para empleados](#). Este beneficio está disponible para los empleados y sus familiares directos. Cada persona tiene acceso a seis sesiones de asesoramiento gratuitas por miembro, por tema, por año.
- Manténgase en contacto con su líder y manténgalo informado sobre su situación personal, necesidades y preocupaciones.
- Aproveche las políticas de la empresa (La Guía del programa de trabajo flexible, recursos para el cuidado de los ancianos) y las disposiciones locales de licencia (licencia para cuidadores).

### ¿Desea obtener más información?

- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)
- [John Hopkins Medicine](#)
- [UNICEF](#)