



Coronavirus y adultos mayores: Qué necesitas saber y cómo prepararte

Las personas de 60 años o más tienen un riesgo mayor de contraer el coronavirus. Los síntomas incluyen fiebre, tos seca y dificultad para respirar. Este virus se transmite principalmente de una persona a otra. Esto es lo que dicen los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) y los geriatras Carla Perissinotto y Samir Sinha sobre cómo los adultos mayores pueden prepararse y protegerse contra el coronavirus.

Nota: Las recomendaciones para el Covid-19 pueden cambiar a medida que las autoridades conocen más detalles, por lo tanto, debes estar pendiente de las actualizaciones de tu departamento de salud local y los CDC.

Por Scottie Andrew, Francisco Guzmán y Nicole Chavez, CNN

Toma precauciones

- Cancela citas médicas que no sean necesarias.
- Si necesitas ver a tu doctor sin falta, puedes hacer citas por teléfono o video.
- Designa un contacto de emergencia
- [Lávate las manos frecuentemente](#) (con agua y jabón durante al menos 20 segundos).

- Usa gel desinfectante cuando no tengas jabón.

Obtén provisiones

- Asegúrate de tener suficiente comida y productos de higiene personal y de limpieza para una larga temporada.
- Si las medicinas recetadas por tu doctor son difíciles de conseguir, considera pedir las por correo.

Viajes

- Evita viajar en avión si no es necesario.
- No viajes en [crucero](#): los pasajeros de cruceros tienen un riesgo más alto de infección.

Salud

- Quédate en casa todo lo que puedas si vives en un área donde hay personas infectadas.
- Mantente alejado de grandes grupos y edificios con poca ventilación.
- Mantén varios pies (centímetros) de distancia de la gente.
- Lávate las manos con jabón después de estar en una área pública.
- Si necesitas estar aislado, mantén contacto con tu familia y amigos.

Asilos de ancianos

- Llama al personal para informarte del plan de [prevención de pandemias](#).
- Si estás enfermo, no visites un asilo de ancianos.
- Si visitas un asilo de ancianos en un área infectada, hazte un examen de salud antes de entrar.
- Encuentra otras maneras de comunicarte en caso de que se prohíban las visitas.

Si crees que estás enfermo

- [Llama a tu doctor](#) antes de ir a hacerte un examen.
- No utilices transporte público y quédate en casa.
- Llama a las autoridades para obtener más información sobre el coronavirus.