

GUÍA PARA PERSONAS MAYORES

Recomendaciones prácticas
y accesibles para cuidar
tu salud y tus derechos
en tiempos de coronavirus



DISCAPACIDAD CON TODAS SUS LETRAS



1. ¿Qué es el coronavirus?

- Es un nuevo virus llamado SARS-Cov2 que afecta la salud de las personas, empezando por las vías respiratorias.
- La enfermedad que este virus provoca se llama COVID-19 y es muy contagiosa.
- Surgió en Wuhan, China en diciembre de 2019 y para marzo de 2020 ya se había extendido por el mundo, por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la declaró como pandemia mundial.

¿Cómo se transmite?



- **De una persona a otra** a través de las gotitas de saliva o fluidos que salen despedidas de la boca o nariz de una persona infectada cuando estornuda, tose o habla y que ingresan al cuerpo de la persona sana por la boca, nariz u ojos.
- También es posible que alguien se infecte al tocar **objetos o superficies contaminadas** por el virus y después tocarse la boca, nariz u ojos.

¿Cuáles son sus síntomas?

Los síntomas pueden aparecer de 1 a 12 días después del momento de contagio de coronavirus y son distintos dependiendo la gravedad.

Empieza como si fuera una gripa común con:



- Tos seca.
- Fiebre.
- Dolor de cabeza.

También puede generar cansancio, dolor o ardor de garganta, escurrimiento nasal, dolor muscular o de articulaciones, y ojos enrojecidos.

Los síntomas son graves cuando la persona enferma tiene:



- Fiebre alta y constante.
- Dificultad para respirar.
- Dolor en el pecho.



- Es común que las personas mayores presenten síntomas atípicos como confusión, disminución de la capacidad física y caídas, incluso antes de presentar los síntomas más comunes del coronavirus.
- Tener algunos de los síntomas comunes no necesariamente significa que sea coronavirus, podría ser un resfriado u otra infección respiratoria.
- En caso de tener síntomas, consulta a un médico de confianza o comunícate con alguno de los servicios de [orientación médica](#) [indicados en la página 41 de esta Guía.](#)

¿Cómo se atiende?



- No existe aún una vacuna para prevenir la enfermedad por coronavirus, solo medicamentos que pueden ayudar a la persona enferma a sentirse mejor y que siempre debe recetar un médico.
- La mayoría de las personas se mejoran por sí solas, sin requerir atención hospitalaria, en alrededor de dos semanas.
- Las personas que enferman de gravedad deben ser atendidas en un hospital. Cuando sus pulmones están muy dañados, se pueden utilizar oxígeno suplementario y ventilación mecánica para ayudarles a respirar.



¿Por qué las personas mayores tienen mayor riesgo de contagio?

La OMS estima que las personas de más de 60 años tienen el doble de probabilidades de contraer coronavirus que las personas de menor edad. Esto podría deberse a que con el envejecimiento, el sistema inmune sufre cambios que afectan la capacidad de las personas para luchar contra enfermedades e infecciones. Eso las hace más vulnerables.

Otros factores que pueden influir son:

- Enfrentar barreras físicas para aplicar las medidas básicas de higiene, sobre todo en el caso de las personas mayores que tienen una movilidad limitada.
- Necesidad de tocar objetos, superficies y dispositivos para apoyarse, moverse o incluso reconocer el entorno, cuando tienen limitaciones motrices o visuales.
- No poder guardar la sana distancia por requerir el apoyo de otras personas para realizar sus actividades cotidianas.
- Encontrar dificultades para cumplir con el distanciamiento físico cuando viven en una residencia o casa de retiro para personas mayores.
- La falta de información clara y en formatos accesibles para saber lo que deben hacer para no contagiarse.

¿Por qué tienen mayor riesgo de enfermarse de gravedad a causa del coronavirus?

Las personas mayores tienen más probabilidades de tener problemas de salud crónicos como diabetes, hipertensión, obesidad, afecciones respiratorias cardíacas o inmunológicas, lo cual afecta su capacidad para combatir la enfermedad y recuperarse de ella.



Para más información, puedes visitar las páginas coronavirus.gob.mx y coronavirus.gob.mx/adultos-mayores/

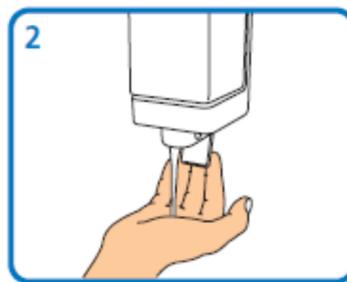
2. Protégete

Sigue estas medidas generales para disminuir el riesgo de contagiarte de coronavirus:

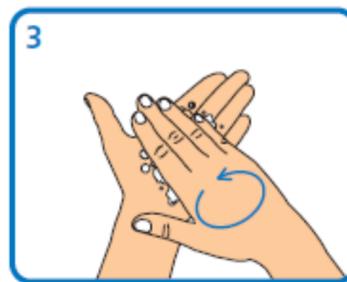
Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón frotando tus dedos, palmas, dorsos y muñecas, por lo menos durante 20 segundos. Todo el proceso de lavado lo puedes calcular cantando Cielito Lindo o [hacer aquí tu poster con tu canción favorita.](#)



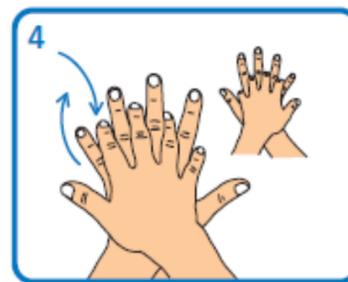
1 De la sierra morena



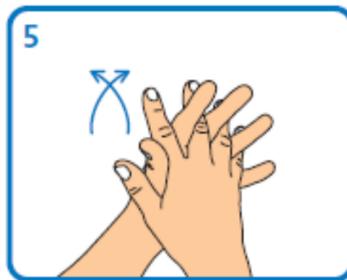
2 Cielito lindo vienen bajando



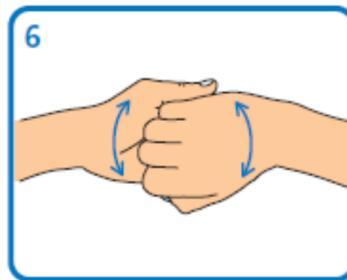
3 Un par de ojitos negros



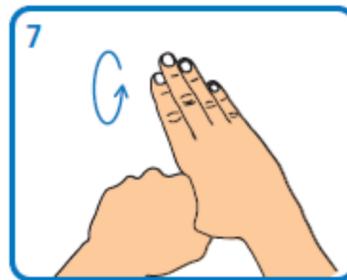
4 Cielito lindo de contrabando



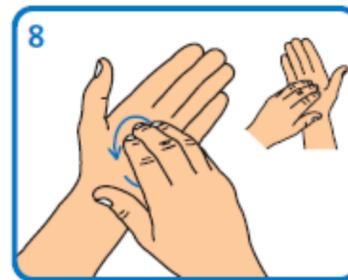
5 Ese lunar que tienes, cielito lindo



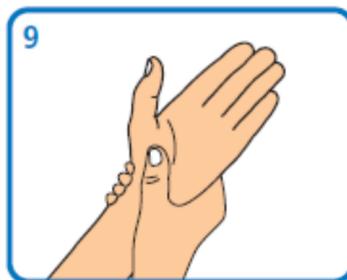
6 Junto a la boca no se lo des a nadie



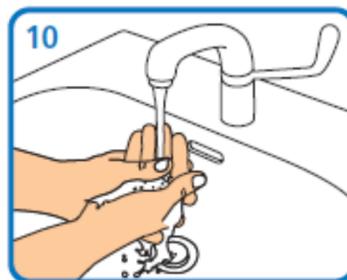
7 Cielito lindo que a mi me toca



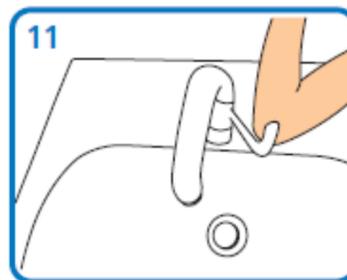
8 Ay, ay, ay, ay, canta y no llores



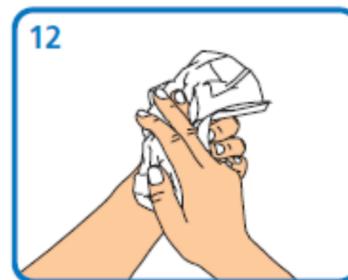
9 Porque cantando se alegran



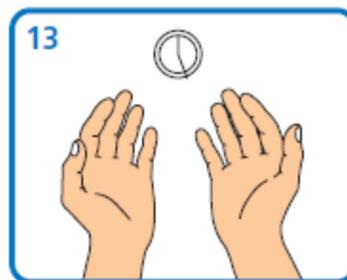
10 Cielito lindo, los corazones



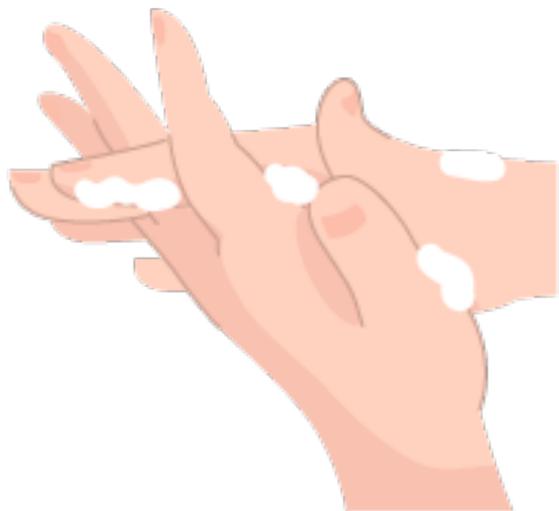
11 Ay, ay, ay, ay, canta y no llores



12 Porque cantando se alegran



13 Cielito lindo, los corazones



Si no puedes lavar tus manos por ti solo o sola, pide apoyo a algún familiar o persona de asistencia personal.

Es importante asear muy bien tus manos antes de tocar tu rostro, tus medicamentos o tus alimentos.



Si no tienes acceso a agua y jabón, usa gel desinfectante con una concentración de alcohol de al menos 60% o prepara tu propia solución marcando en un bote tres partes iguales y llenando las primeras dos con alcohol y la última con agua.



Cubre tu boca y nariz con el interior del codo cuando estornudes o tosas. Si no te es posible, puedes pedir apoyo para limpiarte o utilizar un cubreboca para hacer la función de protección. Si usas pañuelos desechables, tíralos a la basura y lávate las manos.

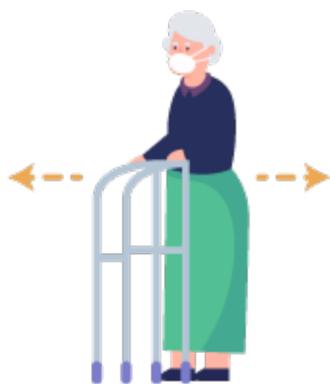
Evita tocar tu cara, en especial boca, nariz y ojos.



Limpia y desinfecta lo que tocas por lo menos una vez al día: superficies como mesas y cómodas, objetos como libros y el control de la televisión, y aparatos electrónicos como celular o tableta.



Limpia y desinfecta a diario tus ayudas técnicas como bastón, andadera, silla de ruedas, **y tus auxiliares** como lentes, aparatos auditivos, prótesis dental, entre otros.



Cumple con la sana distancia manteniendo un espacio de por lo menos un metro y medio entre tú y las demás personas. Puedes calcularlo extendiendo tus brazos hacia los lados, adelante y atrás, o utilizando tu ayuda técnica, como andadera o bastón.



Evita el contacto con personas que tengan infecciones respiratorias.



Abre las ventanas de tu casa y de tu dormitorio para que corra aire limpio.



Si vives en casa:

- **Intenta no salir.** Mantente al pendiente del sistema de semáforo de tu localidad con el cual podrás saber cuándo es seguro salir. Por ejemplo, [aquí puedes consultar el semáforo de CDMX.](#)
- **Si necesitas salir, usa cubreboca y, de preferencia, también careta.** Lleva contigo un gel desinfectante y cumple con la sana distancia. Al regresar a casa, deja tus zapatos cerca de la entrada para desinfectarlos, lávate muy bien las manos y si te es posible, cámbiate de ropa. [Consulta aquí cómo debes usar el cubreboca.](#)
- **Evita recibir visitas.** Comunícate con tus familiares y amigos por teléfono, chat o videollamadas. Si no puedes evitarlo, utilicen cubreboca y respeten la sana distancia.



- **Prepara un botiquín médico** con pastillas de paracetamol, alcohol en gel, cubrebocas, careta, guantes, termómetro y, si te es posible, un oxímetro de pulso, el cual es un pequeño aparato que colocas en el dedo de tu mano para conocer tu nivel de oxígeno en el cuerpo.

Si vives solo o sola:

Además de las recomendaciones de la página 12 de esta Guía, pide el apoyo de otras personas para que puedas tener lo que necesites sin tener que salir de casa.



Para hacer tus compras puedes:

- Pedirle a algún familiar, amigo o vecino de mucha confianza que cuando vaya a la tienda o al mercado, haga también las tuyas.
- Hacer tu pedido, por teléfono o WhatsApp, a la tienda o mercado de tu colonia que esté haciendo entregas a casa o, si te es posible, utilizar los servicios a domicilio de los grandes supermercados. Si no lo has hecho antes, pídele a algún familiar o amigo que te muestre cómo hacerlo.



Recuerda desinfectar todos los productos antes de guardarlos en tu despensa o refrigerador:

- Para los artículos empaquetados puedes utilizar toallas o aerosol desinfectantes, o rociarlos con la solución de alcohol y agua que te indicamos cómo preparar en la página 10 de esta Guía.
- Las frutas y verduras debes lavarlas con agua y jabón de trastes, y usar desinfectante especial (bactericida) en las que lo requieren como las fresas o la lechuga.



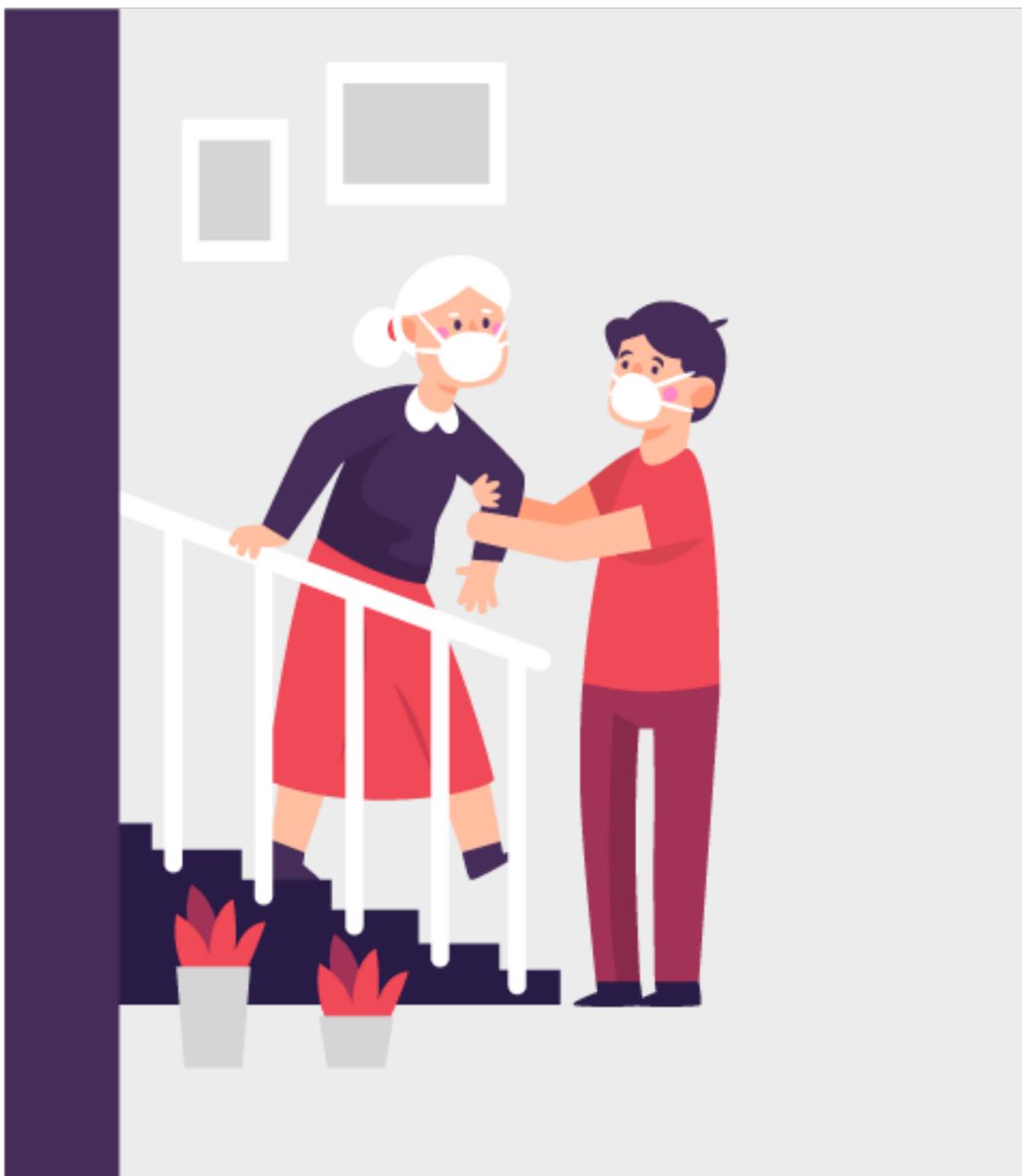
Si tomas medicamentos de manera regular asegúrate de tener lo necesario para todo un mes o más si es posible. Anota la fecha en que debes renovar tu receta o acudir a tu centro de salud por más medicamento.

Para tener suficiente abasto de medicamentos, pídele a algún familiar o persona de confianza que se coordine con tu médico particular o que acuda a la clínica que te corresponde, para obtener una receta con la que puedas resurtirlos.



Para que tus personas de confianza sepan que te encuentras bien y puedan apoyarte en lo que requieras, acuerda con un familiar tener una llamada diaria en un horario establecido por la mañana y pide a algún vecino de confianza que llame a tu puerta en un horario establecido por la tarde todos los días. Esto también ayudará a que tú te sientas más tranquilo o tranquila.

Si vives en una residencia o casa de retiro para personas mayores y **deseas abandonarla:**



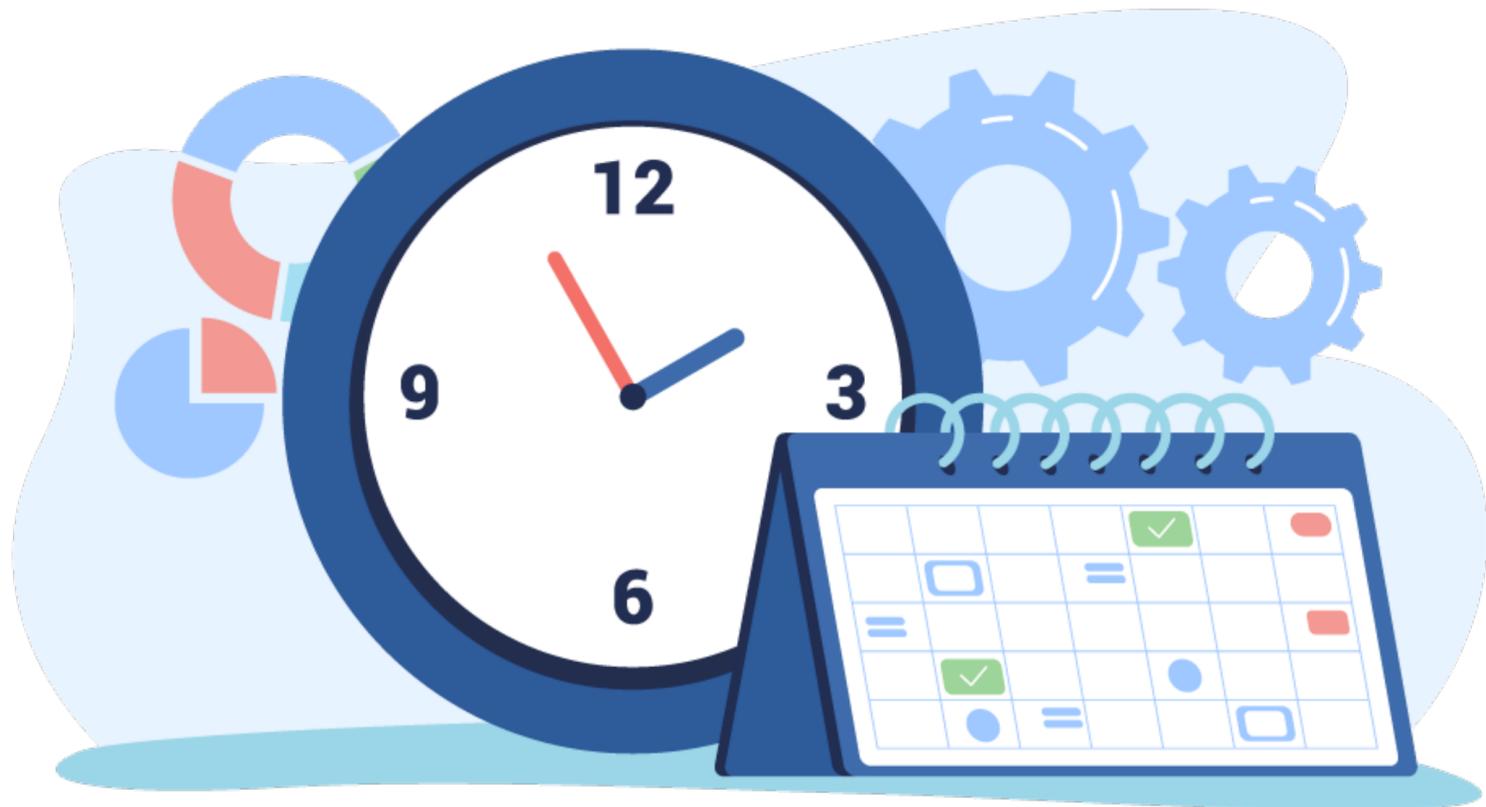
Busca el apoyo de algún familiar u otra persona de confianza con quien puedas vivir mientras pasa la emergencia por coronavirus.

Si vives en una residencia o casa de retiro para personas mayores y **deseas permanecer ahí:**



Pide a un familiar o persona de confianza que se asegure que las personas que trabajan en la residencia:

- ▶ Elaboren un censo de la población que se encuentra en el lugar.
- ▶ Monitorean constantemente tu salud.
- ▶ Garanticen acceso a agua, jabón y gel desinfectante en tu dormitorio y baño, así como equipo de protección como cubreboca y careta que puedas utilizar en caso de salir de la residencia para algún chequeo médico u otra necesidad urgente.
- ▶ Reacomoden los espacios para cumplir con las medidas de higiene y sana distancia, reduciendo el número de residentes por dormitorio y aumentando el espacio entre las camas utilizando barreras neutrales como casilleros y cortinas.
- ▶ Desinfecten constantemente espacios, superficies, equipos de uso común y ayudas técnicas.



- ▶ Establezcan distintos horarios para comer y para las actividades cotidianas para que así tengas menos contacto con otras personas.
- ▶ Te faciliten el acceso a información sobre lo que está pasando y cómo debes cuidarte del coronavirus.
- ▶ Limiten las visitas para prevenir contagios, pero faciliten el uso de teléfono, celular, tableta o computadora para que puedas comunicarte con tus familiares y amigos.
- ▶ Suspendan reuniones grupales, talleres o cualquier actividad donde participen muchas personas.
- ▶ Aseguren que corra el aire limpio en los dormitorios y, si es posible, tener espacios con iluminación natural.
- ▶ Destinen una habitación particular y, de ser posible, un baño, para los residentes que se contagien de coronavirus. La persona que realice la limpieza deberá contar con equipo de protección personal como cubreboca, careta, goggles y bata.

Limpieza de ayudas técnicas:

Para limpiar y desinfectar tus ayudas técnicas como bastón, andadera o silla de ruedas, te recomendamos tener en casa o en la residencia dos cubetas con trapos, jabón, botella con agua, desinfectante en aerosol, toallitas desinfectantes y/o rociador con [la solución de agua y alcohol que te indicamos cómo preparar en la página 10 de esta Guía.](#)



Cubeta 1 - Úsala cuando únicamente hayas estado en casa o en la residencia. Lo ideal es tenerla en un lugar de fácil acceso para ti.



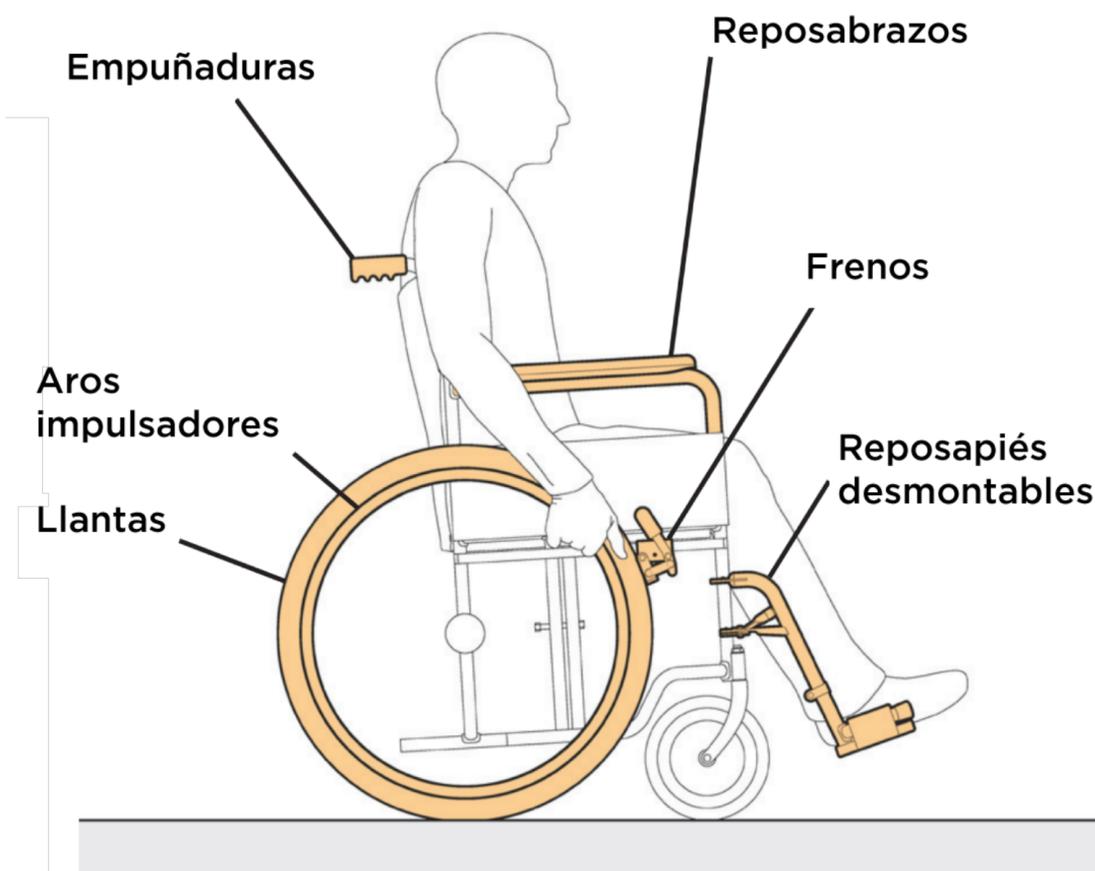
Cubeta 2 - Úsala cuando hayas salido de casa o de la residencia. Lo ideal es tenerla en el baño más cercano a la puerta de entrada para que puedas hacer el proceso de limpieza antes de entrar de lleno.

Quien realice el proceso de limpieza y desinfección, debe seguir estos pasos:

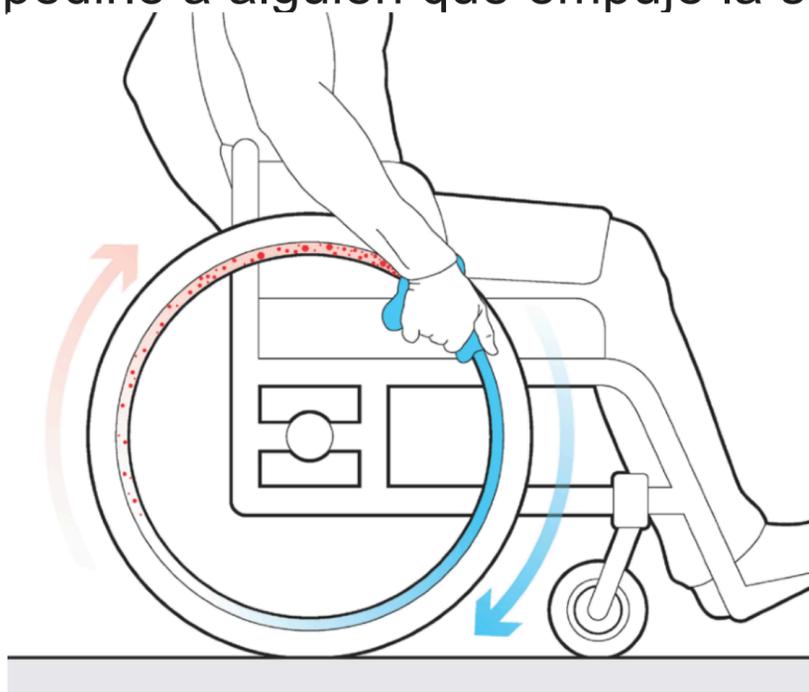
1. Lavarse muy bien las manos antes de limpiar y desinfectar tus ayudas técnicas.
2. Limpiar con especial atención las partes que tú o alguien más tocan, así como las que tienen contacto con el piso.
3. Lavarse las manos al concluir la limpieza.
4. Esperar a que tu ayuda técnica se seque antes de volver a usarla.

Si eres usuario de silla de ruedas:

- Limpia con mayor profundidad estas partes:



- Una manera sencilla de limpiar los aros impulsadores y las llantas es tomando en cada mano un trapo con agua y jabón, o una toallita desinfectante, y empujar la silla hacia adelante por una distancia de 6 metros en sentido recto o en círculos. Si lo necesitas, puedes pedirle a alguien que empuje la silla mientras tú realizas la limpieza.

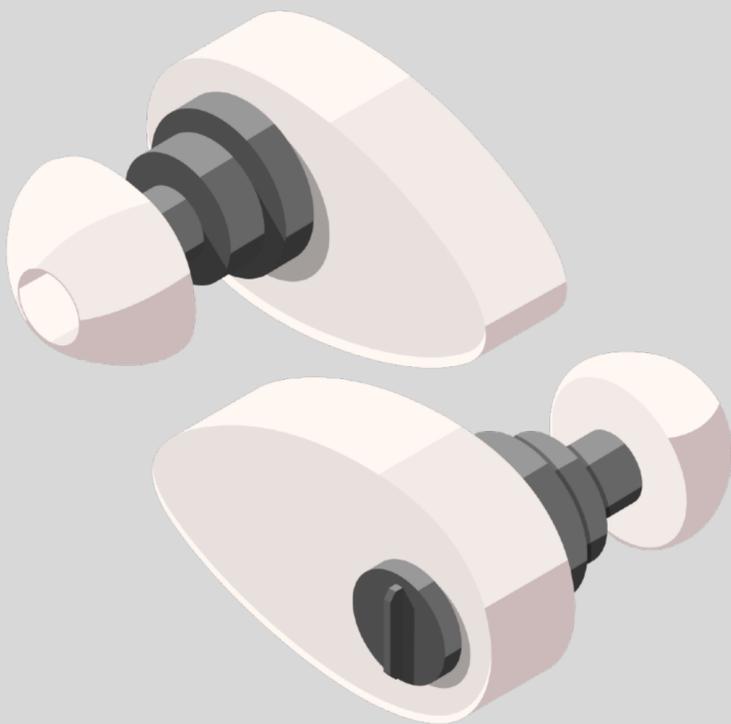


- Si tu silla de ruedas es eléctrica, limpia también la palanca y los controles.

Fuente: Peter Axelson, Beneficial Designs

Si utilizas un aparato auditivo como audífonos intracanal o retroauriculares, o implante coclear, debes limpiarlo a diario. Cuando salgas a la calle, hazlo tan pronto regreses a casa.

A continuación te compartimos algunas recomendaciones que pueden serte útiles:



1. Lávate muy bien las manos antes de realizar la limpieza.
2. Utiliza toallitas húmedas o un trapo ligeramente húmedo con un poco de jabón neutro. No se recomienda usar alcohol, ni en las toallitas ni en el trapo, pues algunos aparatos son sensibles a esa sustancia.
3. Lávate las manos al finalizar la limpieza
4. Deja secar el aparato durante una hora antes de volver a usarlo.

3. Cuida tu salud

El coronavirus está generando cambios en el mundo entero, modificando lo que hacemos todos los días. Esto le está sucediendo a todas las personas en todo el mundo, por eso ahora debemos tener cuidados especiales para protegernos a nosotros mismos y a los demás.

Aquí te compartimos recomendaciones para **cuidar tu bienestar físico, mental y emocional que pueden servirte a ti y quizá también a otras personas de tu familia o comunidad.**





Cuida tu cuerpo:

- **Procura tener una alimentación sana.** Si sigues alguna dieta por hábito o por salud, como en el caso de la diabetes, continúa con ella. Para una dieta balanceada, puedes considerar [el plato del bien comer.](#)
- **Toma suficiente agua:** 8 vasos al día. [Conoce aquí la jarra del buen beber.](#)
- **Fortalece tus defensas** consumiendo alimentos ricos en vitaminas A, C y D como cítricos, pimiento, brócoli, y probióticos como yogurt u otros alimentos fermentados.
- **Procura mantener tu rutina diaria de aseo personal** aunque pases más tiempo en casa o en tu dormitorio.
- **Intenta hacer por lo menos 20 minutos de ejercicio al día.** En casa o en tu dormitorio puedes hacer ejercicios de fuerza, resistencia o flexibilidad, lo que te haga sentir mejor. [Aquí puedes encontrar algunas ideas.](#) Si decides salir a caminar, que sea un paseo corto y cerca de casa, [siguiendo los cuidados explicados en la página 12 de esta Guía.](#)
- **Cuida tu sueño procurando dormir 8 horas al día.** El tiempo puede variar, lo importante es que te sientas descansado o descansada.
- **Evita consumir alcohol y tabaco.**
- **Si pasas mucho tiempo acostado o acostada, procura acolchonar con almohadas las partes de tu cuerpo que son puntos de apoyo,** así como cambiar de posición cada 2-3 horas para prevenir la generación de escaras. [Encuentra aquí más recomendaciones y cuidados al respecto.](#)



Seguimiento médico:

1. Continúa tomando tus medicamentos habituales a menos de que tu médico te dé otra indicación.
2. Ten una comunicación constante con tu médico.
3. Mantén actualizada tu lista de medicamentos indicando para cada uno su nombre, ingrediente activo y horarios en que lo tomas.
4. Si tienes algún problema de salud crónico, lleva un registro de los indicadores clave para informarlos a tu médico. Por ejemplo, si sufres hipertensión arterial, debes tomar tu presión arterial por lo menos una vez al día.
5. Cambia de fecha las citas médicas que no sean esenciales, con la autorización previa de tu médico. Si necesitas consultar a algún especialista y no tienes un médico particular de confianza, [una opción es utilizar el servicio de consultas gratuitas por chat que la red de médicos en línea, Top Doctors México,](#) puso a disposición del público en general durante la emergencia por coronavirus. Te pedirán que selecciones un plan para concluir tu registro, pero aun así es gratuito.



Cuida tu mente:

Hacer distintos tipos de actividades en el día puede ayudar a que te sientas bien.

- Fija horarios para actividades cotidianas como el baño, las comidas, la hora de dormir, entre otras.
- Dependiendo de tus posibilidades, gustos y ganas, intenta realizar tres tipos de actividades durante el día:
 - ▶ **Ocupacionales:** Actividades que te mantengan enfocado o enfocada en algo particular, por ejemplo, leer, trabajar, hacer arreglos en la casa, cocinar, cuidar el jardín.
 - ▶ **Recreacionales:** Actividades que te entretengan o diviertan, por ejemplo, cantar, bailar, jugar juegos de mesa, ver un capítulo de alguna serie de TV o una película.
 - ▶ **Relajantes:** Procura tener momentos que te hagan sentir tranquilo o tranquila, por ejemplo, escuchar música o sentir sus vibraciones, dibujar o pintar, armar un rompecabezas, tejer, orar, meditar, platicar con familiares y amigos.



Cuida lo que piensas:

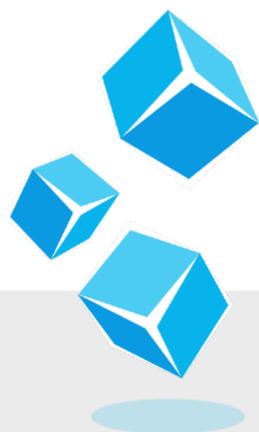
- La mejor manera de mantenerte informado o informada sobre el coronavirus es por medio de las autoridades de salud, como la [OMS](#), la [Secretaría de Salud](#) y el [Instituto Nacional de Geriátría](#) .
- [En el sitio web de Yo También](#) tenemos un sección especial sobre coronavirus y todos los días publicamos un video accesible en [nuestras redes sociales que aparecen en la página 48 de esta Guía](#).
- Trata de leer, ver o escuchar noticias sobre el coronavirus solamente una o dos veces al día. Mucha información puede cansarte. Procura no ver o escuchar las noticias antes de irte a dormir.
- Recuerda que lo que depende de ti es cumplir las medidas de higiene, comer bien y hacer ejercicio, por ejemplo. Enfócate en eso para ayudar a descansar la mente.
- Cuando alguna información o indicación sobre el coronavirus no te quede clara, pide a algún familiar o a tu médico que te la explique de una manera sencilla. Muchas personas estamos teniendo las mismas dudas y lo importante es compartirlas para juntos encontrar respuestas claras.



Cuida tus emociones:

Los cambios y la incertidumbre que estamos viviendo pueden provocarnos estrés, angustia, miedo o soledad. Para manejar esos sentimientos y sentirte mejor, te recomendamos probar lo siguiente:

- **Compartir** con quienes viven contigo cómo te sientes y que ellos también te platiquen cómo están.
- **Comunicarte** a través de una llamada, chat o videollamada con quienes no puedes ver en persona para platicarles lo que has hecho, cómo te sientes y que ellos también te cuenten cómo están. Si lo necesitas, puedes pedirle a alguien cercano que te muestre cómo hacerlo.
- **Desconectarte** a ratos de las noticias, las pantallas y de cualquier otra cosa que te aíse demasiado de tu alrededor.
- **Tranquilizarte** con ejercicios para respirar, estirarte y relajarte que sepas que te funcionan.



Técnica para relajarte

Siéntate o acuéstate en una posición cómoda, cierra los ojos y respira profundo. Imagina que eres un cubo de hielo, duro y frío. Están congelados tus pies, piernas, cadera, tronco, manos, brazos, cara, cabeza. De pronto, el sol comienza a calentar tu cuerpo y te vas derritiendo poco a poco. Se derrite primero tu cabeza, suéltala, ahora es como un charco de agua. Después se derrite tu cara, tus ojos, tu nariz, tu boca, suéltala, es de agua. Siguen tus brazos y tus manos, también tu espalda, tus piernas y tus pies. Todo se convierte en agua. Eres como un gran charco de agua. Tu cuerpo se siente ligero, te sientes bien en tu piel. Estás en calma.



Si en algún momento la angustia o el miedo no te permiten realizar tus actividades diarias, pide ayuda. [En la página 42 de esta Guía encontrarás herramientas y líneas de apoyo emocional.](#)

Si alguien de tu familia, un amigo o compañero de residencia muere...

Puedes sentir tristeza, enojo, muchas ganas de llorar o un hueco enorme en el pecho. Está bien. Para sentirte mejor, puedes hablar, escribir o dibujar sobre lo que sientes.



4. Comparte esta información con quienes te apoyan

Es muy importante que tus familiares, amigos o personas de asistencia personal, estén sanos para que puedan apoyarte si lo requieres.

A ellos les recomendamos:

1. Cuidar su propia salud física y emocional.
2. Aislarse si han estado en contacto con alguien que tenga coronavirus.
3. Avisarte si tienen síntomas de una infección respiratoria para que, si lo requieres, puedas buscar a otra persona de tu red de apoyo.



4. Cumplir con las medidas de higiene recomendadas:

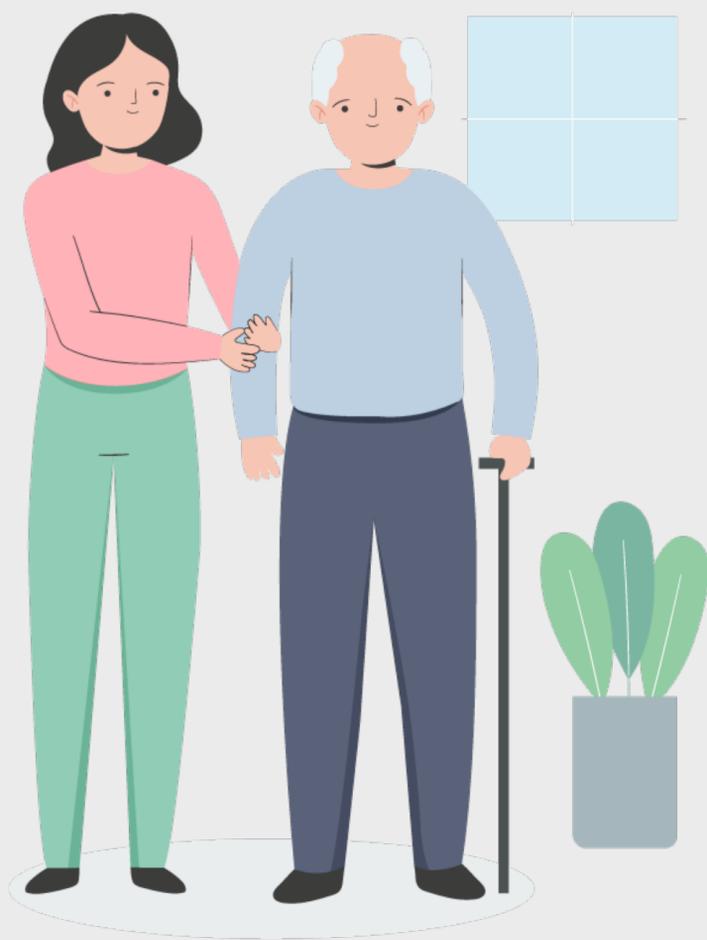
- Lavar sus manos antes de entrar al espacio en el que vives.
- Si requieres de su apoyo para desplazarte, para tu higiene personal, alimentación, vestimenta, cambios posturales, suministro de medicamentos, limpieza de tus ayudas técnicas o alguna otra necesidad, pídeles que se laven las manos antes y después de apoyarte. También solicítales que usen cubreboca.
- Asear con especial atención las partes de su cuerpo que te sirven de apoyo, como su cuello y hombros.
- Limpiar y desinfectar frecuentemente sus objetos personales.
- Apoyarte en la limpieza y desinfección de superficies, objetos de uso común y ayudas técnicas.



Si lo necesitas, su apoyo también puede ser muy valioso para:

1. Explicarte lo que requieras para comprender mejor lo que está sucediendo.
2. Mantener tus rutinas de aseo, alimentación y sueño, y definir nuevas actividades. Si te es útil, pueden hacer un calendario de actividades.
3. Adecuar espacios para las distintas actividades: trabajo o lectura, ejercicio, recreación y relajación. Si es posible, designa una “zona de desconexión” donde puedas descansar y relajarte.
4. Estar al pendiente de tu salud y estado de ánimo, monitoreando tu temperatura y presión arterial, por ejemplo, así como observándote, haciéndote preguntas y conversando.
5. Hacer un plan que sirva para que tus necesidades estén cubiertas mientras estés en casa y saber qué hacer en caso de presentar síntomas de coronavirus.

Recomendaciones para familiares y personas de asistencia personal de personas mayores con demencia.



- Para las personas con demencia puede ser difícil comprender los motivos de resguardarse en casa o en la residencia, y algunos pueden presentar agitación o agresividad. Esto se puede manejar con terapia ocupacional o realizando paseos terapéuticos cortos (15 - 20 minutos), unas dos o tres veces por semana en compañía de una persona de su confianza y [siguiendo las medidas de protección indicadas en la página 12 de esta Guía.](#)
- Si hay resistencia para el lavado de manos u otras de las medidas básicas de protección, puede ayudar el generar rutinas alrededor de esta actividad, identificar un espacio donde la persona se sienta cómoda y mantener un ambiente agradable, por ejemplo, con música.



5. Haz un plan de cuidados

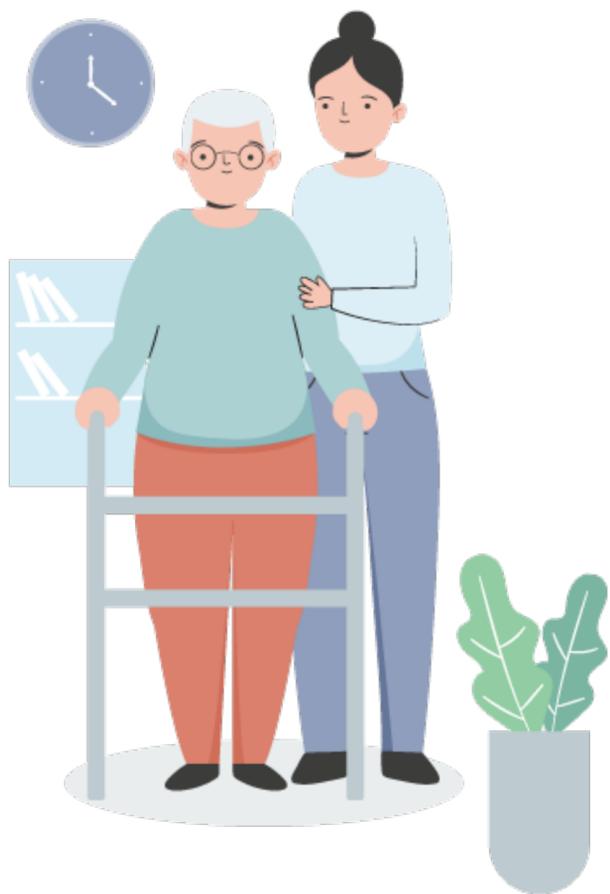
Tener un plan para que tengas lo que necesites mientras estés en casa y para saber qué hacer en caso de que tú o alguien con quien vives tenga síntomas de coronavirus, te ayudará a sentirte más tranquilo o tranquila.

Una vez que lo tengas listo, compártelo con las personas de tu confianza.

Te recomendamos incluir la siguiente información:

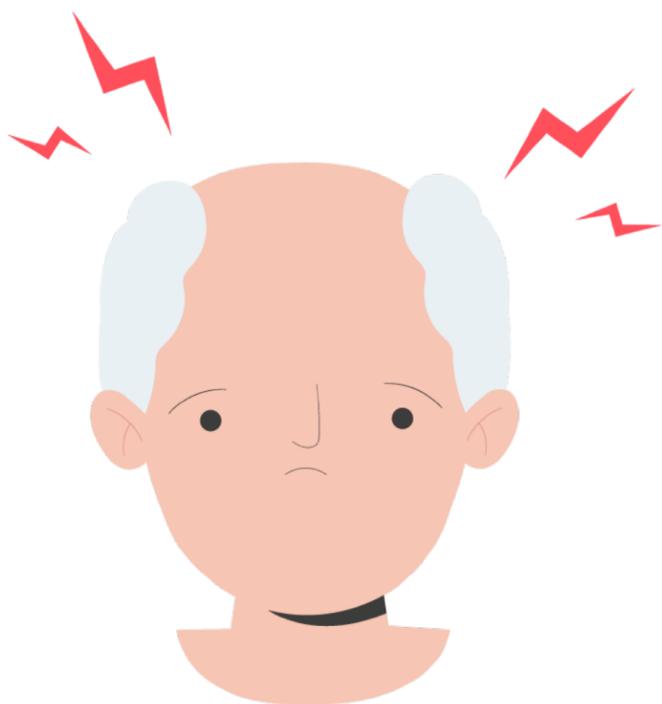
- **Quién eres.** Tu nombre, edad y fecha en que escribiste el plan.
- **Quiénes son tus personas de confianza.** Anota sus nombres completos, la relación que tienen contigo (padres, hermanos, personas de asistencia personal, amigos, vecinos) y su número de teléfono.
- **Para qué necesitas apoyo y cuándo.** Si te funciona, puedes hacer una tabla como ésta:

Necesito apoyo para...	Cuándo lo necesito	Quién me puede apoyar
1. Comprar comida	Todos los sábados	José, hijo, 55.90.12.34.56
2. Preparar alimentos de la semana	Todos los lunes	Rosa, sobrina, 55.12.34.56.78



- **Cuál es tu historia clínica y qué medicamentos tomas.** Para cada uno indica nombre, ingrediente activo y horarios en que lo tomas. [Anótalo en el formato que encontrarás en la página 44 de esta Guía.](#)
- **Qué hacer si alguien que vive contigo se enferma.** Si es posible, esa persona debe tener su propia habitación y utilizar un baño que nadie más use. En la medida de lo posible, evitar salir de su cuarto. No compartir cubiertos, platos o vasos. [Encuentra aquí recomendaciones de higiene y limpieza de espacios en esa situación.](#)
- **Quién de tus personas de confianza puede apoyarte si se enferma el familiar que te apoya o tu persona de asistencia personal,** en caso de que la tengas.
- **Si tienes un médico de confianza,** anota su nombre, teléfono, celular y hospital en el que atiende.
- **Si eres derechohabiente del IMSS, ISSSTE, INSABI u otra institución de salud pública,** anota tu número de registro, los datos de tu clínica familiar y ten a la mano una copia de tu carnet.

Qué hacer si tienes síntomas de coronavirus.



Si tienes fiebre, dolor de cabeza o tos seca:

Avisa a un familiar o al personal de salud de la residencia en la que vives para que te acompañe en los siguientes pasos:

1. Pide orientación médica a través de alguna de estas dos opciones:
 - a) Contacta a un médico particular de confianza.
 - b) Comunícate con alguna de las líneas de orientación médica de las autoridades de salud:
 - ▶ **Atención nacional:** Llama al **800.00.44.800** o envía un mensaje de WhatsApp al **55.86.33.85.89** donde te responderá Susana Distancia.
 - ▶ **Atención local:** Llama a LOCATEL (**55.56.58.11.11**) si vives en CDMX o [encuentra aquí la línea directa de COVID-19 de tu estado.](#)
2. Escucha con atención, toma nota de las recomendaciones médicas y síguelas.



Si además te cuesta trabajo respirar o tienes dolor de pecho, necesitas atención médica urgente.

Avisa a un familiar, persona de confianza o al personal de salud de la residencia en la que vives para que te acompañe en los siguientes pasos:

1. Si tienes un médico particular de confianza, contáctalo y sigue sus indicaciones.
2. Si no tienes esa posibilidad, llama al **911**, donde un médico realizará un diagnóstico inicial y te dará indicaciones.
 - Si necesitas una ambulancia, en el **911** la enviarán a donde te encuentres.
 - Si puedes ir por tu cuenta al hospital público más cercano, debes antes llamar a LOCATEL (**55.56.58.11.11**) si vives en CDMX [o a la línea directa de COVID-19 de tu estado que aparece en este directorio](#) para que te digan a qué hospital debes ir.
3. Cubre nariz y boca con un cubreboca o pañuelo y encima una careta.
4. Acude al hospital que te hayan indicado. Si lo requieres, pídele a alguien de tu confianza que te acompañe.



6. A qué tienes derecho

Conoce los derechos que tienes durante la emergencia por coronavirus y lo que puedes hacer si cualquier institución o persona, incluso de tu familia, no los respeta.

Tienes derecho a:

- **Recibir y poder consultar información sobre el coronavirus.** Saber lo que está pasando y cómo debes cuidarte a través de anuncios del gobierno, noticias o indicaciones del médico de una manera clara y precisa utilizando un lenguaje sencillo, imágenes, símbolos o videos.
- **Estar y sentirte bien mientras estás resguardado o resguardada en casa o en la residencia.** Si en algún momento sientes angustia, temor o tristeza, puedes pedir y recibir ayuda de manera gratuita en [las líneas de apoyo psicológico y emocional indicadas en la página 42 de esta Guía.](#)
- **Disponer de los medicamentos que tomas de manera regular.**
- **Mantener tu empleo.** Durante la suspensión de actividades no esenciales no pueden despedirte ni reprenderte por no ir a trabajar. Durante el primer mes que no hayas ido a trabajar, debieron pagarte al menos el equivalente a un salario mínimo por cada día.



- **Ser atendido o atendida en el hospital público más cercano** si en la línea de orientación médica te indican que necesitas atención médica.

Es tu derecho:

- ▶ Que las instalaciones cuenten con rampas, barandales y adaptaciones al mobiliario para que en caso de que utilices bastón, andadera o silla de ruedas, puedas ingresar, desplazarte y acceder a los servicios de higiene.
- ▶ Tener la opción de que alguien te conduzca por las instalaciones si tienes alguna discapacidad visual. Si es tu caso, pide que te guíen con la voz para evitar el contacto.
- ▶ Ser escuchado o escuchada por el personal de salud y recibir información y explicaciones de fácil comprensión.
- ▶ Contar con la presencia de un familiar o persona de tu confianza.
- ▶ Recibir la información que requieras sobre cualquier medicamento, estudio, tratamiento o intervención quirúrgica que te quieran dar o practicar, y firmar tu consentimiento informado para autorizar cualquiera de éstos. [Conoce aquí los requisitos del consentimiento válidamente informado.](#)



- **Continuar recibiendo tratamientos médicos, quirúrgicos o de rehabilitación que no puedan posponerse**, con la tranquilidad de que se tomarán las medidas sanitarias necesarias para evitar contagios.
- **Que no te maltraten.** Nadie puede molestarte, ni incomodarte o hacerte sentir mal con sus palabras, forma de mirarte o tocarte, ni lastimar tu cuerpo.
- **Salir de casa o de la residencia cuando sea indispensable.** Si necesitas salir a tomar aire o por alguna urgencia, puedes hacerlo usando cubreboca y careta, si tienes una, [y siguiendo los demás cuidados indicados en la página 12 de esta Guía.](#)



Si no recibes información, atención, servicios o encuentras obstáculos para ejercer tus derechos, puedes:

- **Llamar al 911** si estás en una situación de urgencia, peligro, amenaza o riesgo.
- **Poner una queja ante:**
 - ▶ **CONAPRED:** Enviando un correo a quejas@conapred.org.mx o llamando al **800.543.00.33**
 - ▶ **CNDH:** Registrándola en atencionciudadana.cndh.org.mx
 - ▶ **Comisiones de Derechos Humanos de tu estado.** [Consulta aquí los datos.](#)
 - ▶ **COPRED:** Enviando un correo a quejas.copred@gmail.com
- También puedes pedir **asesoría y representación legal gratuita** en el Instituto Federal de la Defensoría Pública. Llama al **800.22.42.426** o envía un correo a ifdp_defensayasesoria@correo.cjf.gob.mx



Todas estas acciones son para que pronto volvamos a salir a la calle, a los parques, a los espacios públicos.

Y reunirnos con nuestros familiares y amigos.

¡Para que estemos juntos de nuevo!

**TE quedas en casa
porque TÚ quieres estar sano
o sana y quieres cuidar
a los que te aman.**

* Los pictogramas utilizados para ilustrar esta Guía fueron obtenidos de [freepik.com](https://www.freepik.com)

RECURSOS ÚTILES



Información oficial sobre el coronavirus:

- [Organización Mundial de la Salud](#)
- [Gobierno de México](#)
coronavirus.gob.mx/adultos-mayores



Orientación médica sobre coronavirus:

Nacional:

- Llama al **800.00.44.800**
- Manda un WhatsApp a Susana Distancia al **55.86.33.85.89**

CDMX:

- Llama a LOCATEL al **55.56.58.11.11**
- Desde tu celular, manda un mensaje de texto con la palabra Covid-19 al **51515**

Otros estados:

- Llama a la línea directa del estado en el que vives.
[Consulta aquí el directorio.](#)



Orientación para otras especialidades médicas:

Top Doctors México puso a disposición del público en general un chat para hacer consultas médicas gratuitas durante la emergencia por coronavirus. [Ingresa aquí para registrarte](#). Te pedirán que selecciones un plan para concluir tu registro, pero aun así es gratuito.



Apoyo psicológico y emocional:

- Para recibir orientación gratuita puedes llamar a:
 - ▶ Centro de Atención Integral del INAPAM al **55.56.69.17.76**
 - ▶ Línea de la vida al **800.911.20.00**
 - ▶ Línea UNAM al **55.50.25.08.55**
- [Conoce aquí las recomendaciones](#) de la Secretaría de Salud para cuidar tu salud mental.



Tus derechos:

Tus derechos están protegidos por la Constitución y las leyes mexicanas.

- [Conoce aquí los derechos generales de los pacientes.](#)
- [Lee aquí la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores.](#)



Redes de apoyo para mujeres:

Durante el tiempo en que hemos estado en cuarentena la violencia de género e intrafamiliar han aumentado, por lo que si tú o alguno de tus familiares vive violencia y/o está en riesgo:

- Llama al **911**
- Contacta a la Red Nacional de Refugios llamando al **800.822.44.60**
- Si vives en CDMX, puedes marcar a la Línea Mujeres (**55.56.58.11.11**) o [consultar aquí cuál es la LUNA más cercana](#), un espacio dentro de las alcaldías para atender a las mujeres.

También puedes [consultar aquí el directorio de apoyo](#) elaborado por el Centro de Investigación y Estudios de Género de la UNAM.

* Los documentos o sitios web relacionados en este texto, que están fuera del sitio yotambien.mx, no necesariamente contienen un lenguaje inclusivo o cumplen con criterios de accesibilidad web compatibles con el uso de tecnologías de apoyo para pcd. yotambien.mx no es responsable de lo que publican estos sitios de referencia.

CONÓCEME

TARJETA DE PRESENTACIÓN

Instrucciones: Imprime estas hojas, llena los espacios en blanco con información sobre ti y tenlas a la mano para presentarlas en caso de que requieras atención médica.



Me llamo _____

pero me gusta que me digan

Tengo _____ años

Mi fecha de nacimiento es _____

Mi peso es _____ Mi estatura es _____

Vivo con esta/s enfermedad/es

Tomo estos medicamentos todos los días

Soy intolerante o alérgico/a a los siguientes alimentos o sustancias

En mi historia de vida me he enfermado de

Desde mi nacimiento, he estado hospitalizado/a por

Las enfermedades hereditarias por parte de mi papá son

Las enfermedades hereditarias por parte de mi mamá son

Vivo con

Mi forma de comunicarme es

Comprendo mejor las preguntas e instrucciones por medio de apoyos:
(Puedes elegir más de una opción)

Físicos Verbales Visuales (dibujos o pictogramas)

Otros

En caso de una situación de estrés o detonante, las herramientas que funcionan para tranquilizarme son

Mi médico de cabecera es

y su teléfono es

Mi persona de mayor confianza para acompañarme es

 y su teléfono es

FUENTES CONSULTADAS

- American Academy of Ophthalmology, [Eye care during the coronavirus pandemic](#)
- Beneficial Designs, [Wheelchair and Assistive Technology Users: Precautions for COVID-19](#)
- Boston Public Health Commission, [Limpiar y desinfectar para evitar el COVID-19](#)
- Centro Mexicano Pro Bono, A.C., Estándares Pro Bono México, Fundación Appleseed México, A.C., Fundación Barra Mexicana, A.C., [Guía de orientación jurídica por afectaciones derivadas del COVID-19](#)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, [Adultos Mayores](#) y [Lo que usted puede hacer](#)
- DISCAPNET, [Cuidados escasos y la prevención de las mismas](#) y [4 consejos para limpiar nuestros audífonos durante la cuarentena](#)
- [Federación Mexicana de Alzheimer, A. C.](#)
- Instituto Nacional de Geriátrica, [Prevención de enfermedad por coronavirus 2019 en personas mayores](#) y [Guía para prevención de enfermedad por coronavirus 2019 en residencias de personas mayores](#)
- Libre Acceso, A.C., [Recomendaciones COVID 19 - Personas con discapacidad motriz y movilidad limitada](#)
- Organización Panamericana de la Salud, [10 formas de protegerse y prepararse si usted tiene más de 60 años y/o enfermedades subyacentes](#), [10 formas de ayudar a las personas mayores y/o con enfermedades subyacentes que viven con usted](#), [10 formas de ayudar a las personas mayores y/o con enfermedades subyacentes que viven solas](#) y [Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19](#)
- Secretaría de Salud del Gobierno de México, [Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados](#)
- Yale University, Dr. Laurie Santos, [Boosting well-being during the COVID-19 pandemic](#)

AGRADECIMIENTOS

Alejandra Colón,
Socia fundadora de Dämadi.

Citlali Moctezuma Pérez,
especialista en Geriatria.

David Boone de la Garza,
asesor jurídico.

**En colaboración con
la Embajada de Estados Unidos en México y Comexus**



Embajada de los Estados
Unidos, México



**FULBRIGHT
COMEXUS**

BECAS FULBRIGHT-GARCÍA ROBLES



DISCAPACIDAD CON TODAS SUS LETRAS

¡Contáctanos!

 yotambien.mx

 [@YotambienAC](https://www.facebook.com/YotambienAC)

 [@YotambienAC](https://www.instagram.com/YotambienAC)

 [@Yotambien](https://twitter.com/Yotambien)

 [YoTambien](https://www.youtube.com/JoTambien)