

# GUÍA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL

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 tu salud, 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?

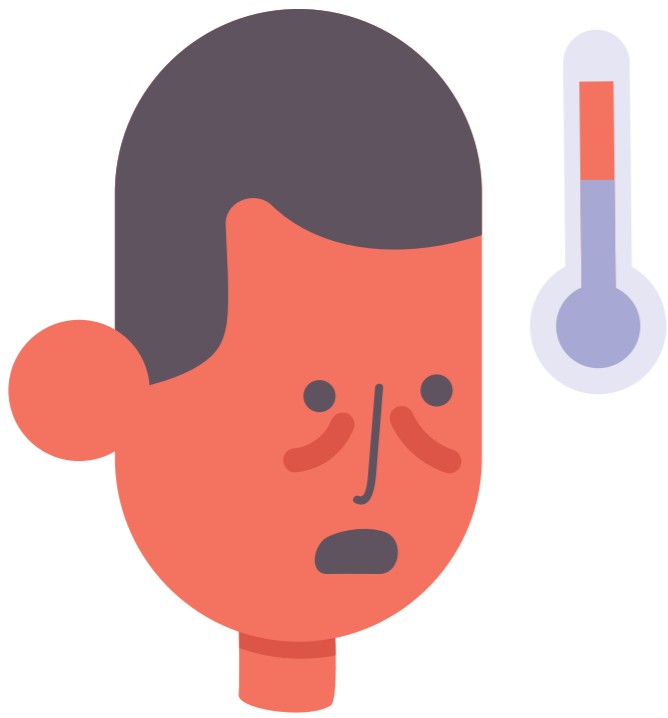


- **De una persona a otra** a través de las gotitas de saliva o fluidos que salen despedidas de la boca o nariz de una persona infectada cuando estornuda, tose o habla y que ingresan al cuerpo de la persona sana por la boca, nariz u ojos.
- También es posible que alguien se infecte al tocar **objetos 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 contagio de coronavirus y son distintos dependiendo de la gravedad.

**Empieza como si fuera una gripa común con al menos dos de estos síntomas:**



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

También puede provocar 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.

- 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 30 de esta Guía.](#)

## ¿Cómo se atiende?



- No existe aún una vacuna para prevenir esta enfermedad, 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 puede utilizar oxígeno suplementario y ventilación mecánica para ayudarles a respirar.



## ¿Por qué las personas con discapacidad visual podrían tener mayor riesgo de contagio?

### El riesgo de contraer coronavirus es mayor por:

- Encontrar barreras físicas para aplicar las medidas básicas de higiene.
- Tener que tocar objetos, superficies y dispositivos para reconocer el entorno, orientarse o desplazarse.
- No poder guardar la sana distancia cuando requieren que otras personas les apoyen para realizar sus actividades cotidianas.
- La falta de información clara y en formatos accesibles para saber lo que deben hacer para no contagiarse.



**Además, las personas con discapacidad que tienen problemas relacionados con la función respiratoria, el sistema inmunológico, cardiopatías o diabetes, corren el riesgo de enfermarse gravemente y perder la vida.**

Para más información, puedes visitar las páginas [coronavirus.gob.mx](https://coronavirus.gob.mx) y [coronavirus.gob.mx/información-accesible](https://coronavirus.gob.mx/información-accesible)

## 2. Protégete



### **Sigue estas medidas para disminuir el riesgo de contagiarte de coronavirus:**

- **Quédate en casa.** 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, si puedes, también careta.** [Consulta aquí cómo debes usar el cubreboca.](#)



- **Mantén una distancia de un metro y medio o más entre tú y otras personas.** La puedes calcular extendiendo tus brazos hacia los lados, adelante y atrás, o utilizando tus ayudas técnicas como bastón blanco o perro guía.
- **Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón** por lo menos durante 20 segundos, frotando tus dedos, palmas, dorsos y muñecas.



- **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 de la siguiente manera:
  - ▶ Toma un bote lo suficientemente grande y un recipiente más pequeño que te sirva como medida. Vierte en el bote dos medidas de alcohol y una medida de agua. Agita y listo.
- **Lava tus manos con aún más frecuencia cuando las utilices para ubicarte y orientarte**, por ejemplo, al tocar manijas, barandales, muebles y otras superficies.
- **Cubre tu boca y nariz con el interior del codo cuando estornudes o tosas.** 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 constantemente lo que tocas:** superficies, objetos y aparatos electrónicos, como tu celular, tableta o computadora.
- **Limpia y desinfecta a diario tus ayudas técnicas**, como bastón de orientación o la correa y arnés de tu perro guía, sobre todo al volver de la calle.
- **Puedes utilizar lentes**, correctivos o de sol, como una capa adicional para evitar que el virus entre por tus ojos, en especial al salir a la calle.
- **Evita el contacto** con personas que tengan infecciones respiratorias.
- **Abre las ventanas** de tu casa y de tu cuarto para que corra aire limpio.



## Limpieza de ayudas técnicas:

Para limpiar y desinfectar tus ayudas técnicas te recomendamos tener en casa 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 8 de esta Guía.](#)



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



**Cubeta 2 - Úsala cuando hayas salido de casa.** 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 a casa.

- **Mecanismos de comunicación:** Desinfecta por lo menos una vez al día tableros de comunicación, mapas táctiles, teclado Braille y otros.
- **Bastón de orientación:** Desinfectalo por lo menos una vez al día. Cuando salgas a la calle, debes hacerlo al regresar y esperar a que se seque para volver a utilizarlo.
- **Si cuentas con perro guía,** debes lavarte las manos con más frecuencia. Desinfectar el arnés y la correa por lo menos una vez al día, y cuando salgas, asear también al perro, en especial sus patas y cara.

## Botiquín médico:



- Ten un botiquín bien organizado, si es posible, con etiquetas acordes a tus necesidades, en sistema Braille o macrotipo, para todos los elementos que contenga.
- Incluye pastillas de paracetamol, alcohol en gel, cubrebocas, careta, guantes y termómetro. Si te es posible, ten también 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 tomas medicamentos de manera regular, asegúrate de tener los necesarios para todo un mes o más si es posible, y ordénalos poniendo especial atención en dosis y caducidades.
- Si vives solo o sola y necesitas que alguien te guíe para este tipo de labores, [en la página 33 de esta Guía te recomendamos una app con la que por medio de una videollamada, un voluntario vidente te puede apoyar.](#)



## Compras:

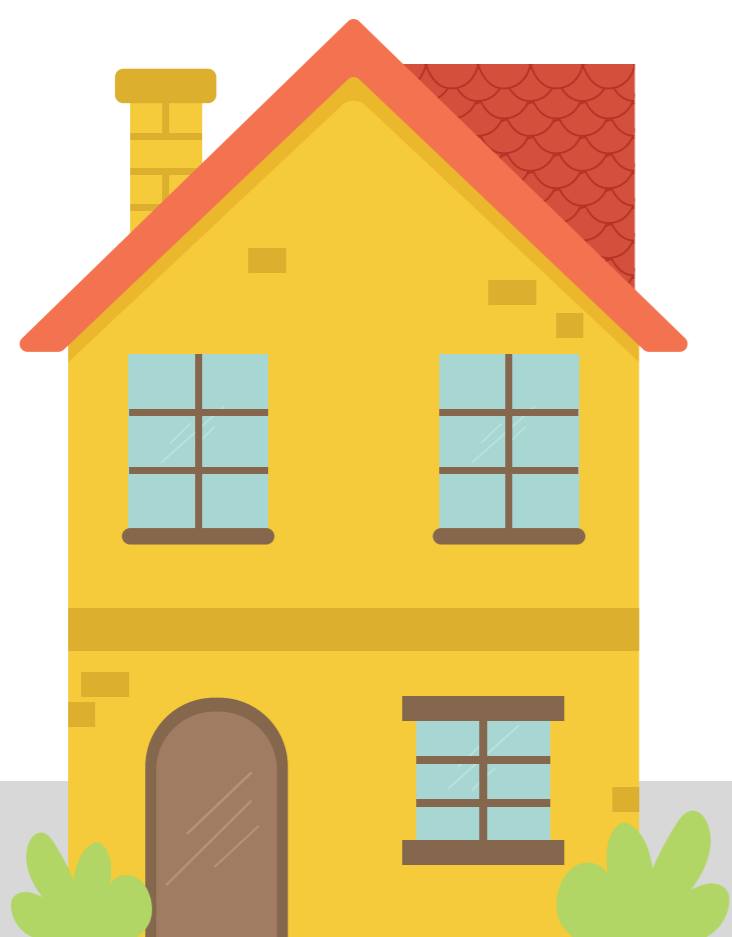
**Si necesitas apoyo para comparar alimentos, productos de higiene o de limpieza puedes:**

- Pedir a algún familiar, amigo o vecino de confianza que cuando vaya a la tienda o mercado haga también tus compras.
- 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 revisando cuáles cuentan con sitios web o apps que cumplan con estándares de accesibilidad web.



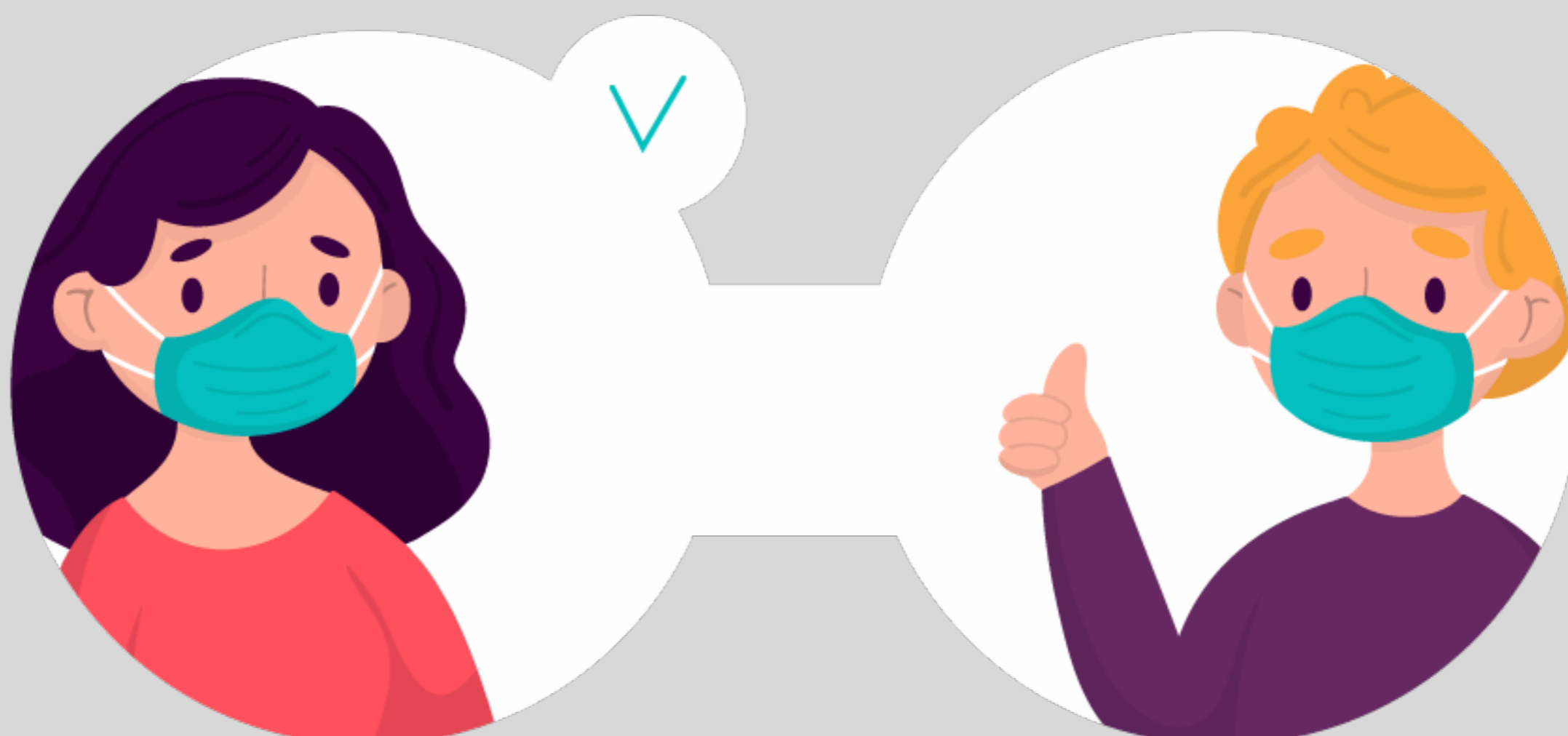
**Recuerda desinfectar todos los productos antes de guardarlos en tu despensa o refrigerador:**

- Limpia los productos empaquetados con toallitas o aerosol desinfectantes, o rociándolos con la solución de alcohol y agua que [te indicamos cómo preparar en la página 8 de esta Guía](#).
- Lava las frutas y verduras con agua y jabón de trastes, y usa desinfectante especial para alimentos (bactericida) en las que lo requieren como las fresas o la lechuga.



**Si vives en una institución, casa hogar o un departamento de vida independiente con otras personas con o sin discapacidad, se deben...**

1. Reacomodar los espacios para cumplir con las medidas de higiene y sana distancia.
2. Limitar las visitas.
3. Desinfectar espacios, superficies y equipos de uso común.
4. Disminuir las actividades en espacios comunes.
5. Respetar el orden y la organización de las cosas para evitar estar buscando e interactuar si no es necesario.



## 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 dentro y fuera de casa para protegernos a nosotros mismos y a los demás.

Aquí encontrarás 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, continúa con ella. [Puedes considerar el plato del bien comer.](#)

**Fortalece tus defensas consumiendo alimentos ricos en vitaminas A, C y D** como cítricos, pimiento, brócoli, y probióticos como yogurt u otros alimentos fermentados.

**Toma suficiente agua:** 8 vasos al día. [Conoce aquí la jarra del buen beber.](#)

**Procura mantener tu rutina diaria de aseo personal** aunque pases más tiempo en casa.

**Intenta hacer por lo menos 20 minutos de ejercicio al día.** En casa puedes hacer ejercicios de fuerza, aeróbicos, resistencia o flexibilidad, levantando pesas, brincando la cuerda, bailando o utilizando un aparato estático como caminadora, bicicleta o elíptica. Puedes hacer paseos cortos cerca de casa [siguiendo los cuidados explicados en la página 7 de esta Guía.](#) Haz lo que te haga sentir mejor.

**Cuida tu sueño procurando dormir 8 horas al día.** El tiempo puede variar, lo importante es que te sientas descansado o descansada.

**Cambia de fecha tus citas médicas que no sean esenciales.** Si necesitas consultar a algún especialista, una opción es [utilizar el servicio de consultas gratuitas por chat que la red de médicos en línea, Top Doctors México,](#) está ofreciendo durante la emergencia por coronavirus. Debes elegir un plan para poder registrarte pero aun así el servicio no tiene costo.

## Cuida tu mente:



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, trabajar, estudiar, hacer arreglos en la casa, cocinar, cuidar el jardín.



**Recreacionales:** Cosas que te entretengan o diviertan, por ejemplo, cantar, bailar, jugar juegos de mesa, resolver acertijos.



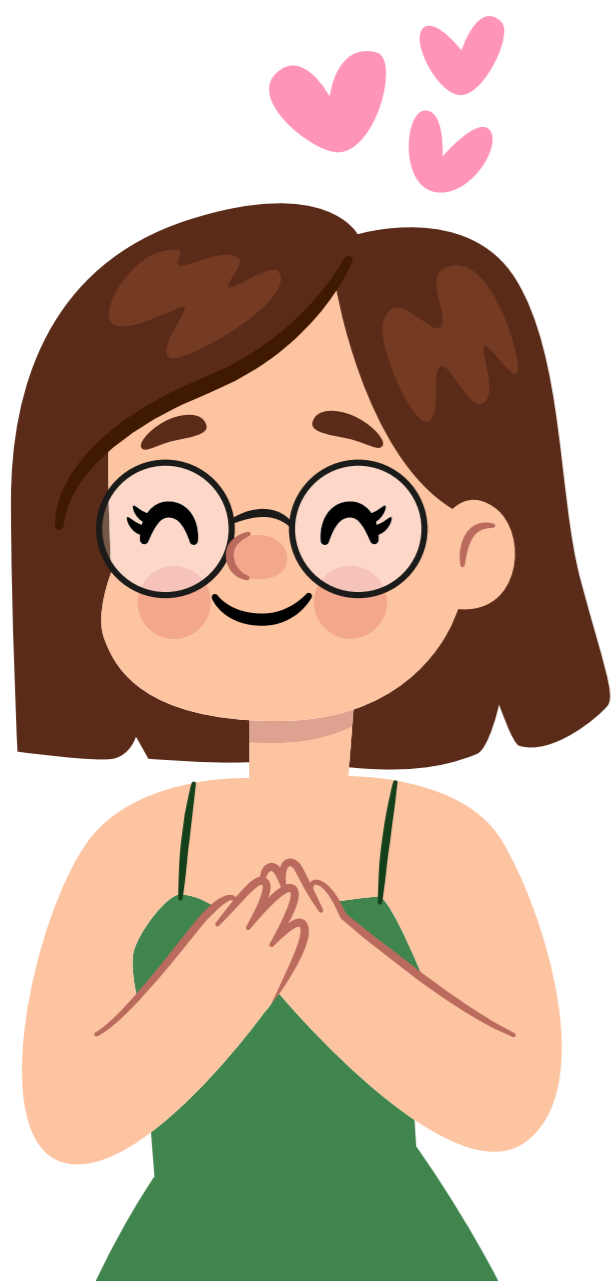
**Relajantes:** Procura tener momentos que te hagan sentir tranquilo o tranquila, por ejemplo, escuchar música, meditar, platicar con familiares y amigos.



## 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](#) y la [Secretaría de Salud](#).
- [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, [indicadas en la página 38 de esta Guía](#).
- Trata de escuchar noticias sobre el coronavirus solamente una o dos veces al día y de preferencia no antes de irte a dormir. Mucha información puede cansarte.
- Recuerda que lo que depende de ti es cumplir las medidas de higiene, comer bien y hacer ejercicio, por ejemplo. Enfócate en eso que sí está en tu control para ayudar a descansar la mente.
- Cuando alguna información o indicación sobre el coronavirus no te quede clara, puedes pedir que se te explique utilizando formatos que sean accesibles para ti.
- Muchas personas estamos teniendo las mismas dudas y lo importante es compartirlas para juntos encontrar respuestas claras.

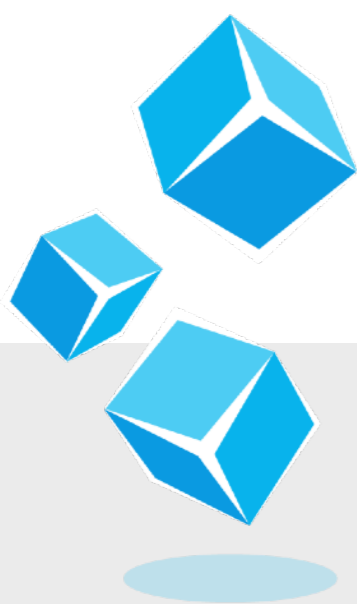




## Cuida tus emociones:

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** con quienes no puedes convivir en persona aprovechando la tecnología, ya sea con mensajes de texto o de voz, llamadas o videollamadas en plataformas como Skype, Google Meet o Zoom, las cuales cuentan con [funciones de accesibilidad que puedes consultar en la página 33 de esta Guía](#). Esto es muy importante para todos y todas, en especial si vives solo o sola.
- **Desconectarte** a ratos de las noticias, las pantallas y cualquier otra cosa que te aíse demasiado de tu alrededor.
- **Tranquilizarte** con ejercicios para respirar, estirarte y relajarte que sepas que te funcionan.



## Técnica de relajación

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 31 de esta Guía encontrarás herramientas y líneas de apoyo emocional.](#)



## Si alguien de tu familia, un amigo o compañero de escuela o trabajo muere...

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

[Aquí te compartimos una guía pensada para niños y jóvenes pero que puede ser útil para todas las edades.](#)



## 4. Comparte esta información con quienes te apoyan

**Es muy importante que tus familiares, amigos u otras personas que te apoyen, estén sanos para que puedan asistirte 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, así como antes y después de apoyarte en lo que necesites.
  - Si requieres de su apoyo para que te guíen u orienten, procura que sea con la voz para evitar que toquen tus manos o antebrazos. Si lo necesitas, puedes poner tu mano sobre sus 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 y compañía también pueden ser muy valiosos para:**

1. Comprender mejor lo que está sucediendo, siempre haciéndote parte de las conversaciones que tienen que ver contigo.
2. Mantener tus rutinas de aseo, alimentación y sueño, y definir nuevas actividades. Si te es útil, puedes hacer un calendario con las actividades de cada día.
3. Adecuar espacios para las distintas actividades: trabajo o estudio, 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 observándote, haciéndote preguntas, conversando.
5. Hacer un plan que sirva para que tus necesidades estén cubiertas mientras estés resguardado o resguardada en casa.

## 5. Haz un plan de cuidados



Tener un plan para contar con lo necesario 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.** Ten a la mano o anota sus nombres completos, la relación que tienen contigo (padres, hermanos, amigos, vecinos) y su número de teléfono. Guárdalos también en tu celular.



- **Para qué necesitas apoyo y cuándo.** Puedes hacer una tabla con tres columnas:
  - ▶ La primera: Necesito apoyo para.
  - ▶ La segunda: Cuándo lo necesito.
  - ▶ La tercera: Quién me puede apoyar.
- **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. Salir lo menos posible de su cuarto y tú no entrar al suyo. 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 lo tengas.
- **Si tienes un médico de confianza,** ten a la mano o anota su nombre, teléfono/celular y hospital en el que atiende. Guárdalo también en tu celular.
- **Si eres derechohabiente del IMSS, ISSSTE, INSABI u otra institución de salud pública,** anota tu número de registro, datos de tu clínica familiar y ten a la mano una copia de tu carnet.

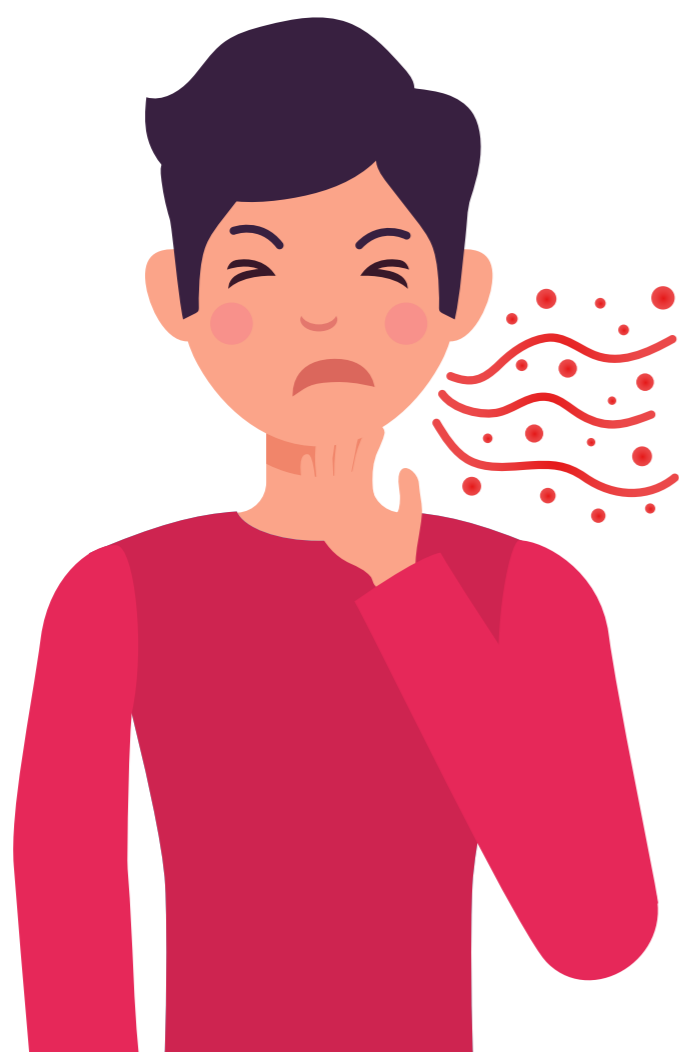
# Qué hacer si tienes síntomas de coronavirus.



## Si tienes fiebre, dolor de cabeza o tos seca:

**Avisa a un familiar y, si lo necesitas, pídele 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 o persona de confianza para que idealmente 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 doctor 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 manera oportuna, clara y en formatos que sean accesibles para ti.
  - ▶ En caso de que la información se transmita en medios digitales, debe estar en un formato de texto accesible para que pueda ser leída por los lectores de pantalla en celulares, tabletas y computadoras.
  - ▶ Las imágenes de los documentos digitales deben de contar con texto alternativo que las describa y/o audio descripción.
  - ▶ En las conferencias de prensa y entrevistas del gobierno, las diapositivas o gráficas que se presenten deben ser leídas en voz alta, y los videos que se proyecten deben ser descritos a una velocidad moderada.
- **Estar y sentirte bien mientras estás resguardado o resguardada en casa.** Si en algún momento sientes angustia, temor o tristeza, puedes pedir y recibir ayuda de manera gratuita en [las líneas de apoyo emocional indicadas en la página 31 de esta Guía.](#)



- **Mantener tu empleo.** Durante la suspensión de actividades no esenciales no pueden despedirte 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.
- **Continuar con tu educación.** Por medio del programa del gobierno “Aprende en casa” a través de la radio o internet en la [sección de Educación Inclusiva que puedes consultar aquí](#), o bien con las opciones que tu escuela haya puesto en marcha, como sitios web o sesiones en línea.
- **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 el personal de salud te escuche, y te explique con un lenguaje sencillo y descriptivo, en formatos que sean accesibles para ti.
- ▶ Tener la opción de que el personal de salud te conduzca por las instalaciones del hospital o centro de salud, guiándote de preferencia con su voz para evitar el contacto físico.
- ▶ Contar con la presencia de un familiar o persona de confianza que te dé seguridad.
- ▶ 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, incomodarte o hacerte sentir mal con sus palabras, forma de mirarte o tocarte, ni lastimar tu cuerpo.
- **Salir de casa cuando sea indispensable.** Si necesitas salir a tomar aire o por alguna urgencia, puedes hacerlo siguiendo los [cuidados que te compartimos en la página 7 de esta Guía.](#)



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

- **Llamar al 911** si te encuentras en una situación de urgencia, peligro, amenaza o riesgo.
- **Poner una queja ante:**
  - ▶ **CONAPRED:** Enviando un correo a [quejas@conapred.org.mx](mailto:quejas@conapred.org.mx) o llamando al **800.543.00.33**.
  - ▶ **CNDH:** Registrándola en [atencionciudadana.cndh.org.mx](http://atencionciudadana.cndh.org.mx). Al describir la queja, menciona que eres una persona con discapacidad para que te atienda el equipo especializado en discapacidad.
  - ▶ **Comisiones estatales de Derechos Humanos de tu estado.** [Consulta aquí los datos.](#)
  - ▶ **COPRED:** Enviando un correo a [quejas.copred@gmail.com](mailto: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](mailto:ifdp_defensayasesoria@correo.cjf.gob.mx)



Todas estas acciones son para que pronto volvamos a salir a la calle.

Y podemos ir a la escuela, al trabajo, 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.**

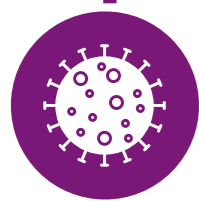
\* Los pictogramas utilizados para ilustrar esta Guía fueron obtenidos de [freepik.com](https://www.freepik.com)

# RECURSOS ÚTILES



## Información oficial sobre el coronavirus:

- [Organización Mundial de la Salud](#)
- [Gobierno de México](#)  
[coronavirus.gob.mx/informacion-accesible](https://coronavirus.gob.mx/informacion-accesible)



## 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.](#)



## Apoyo psicológico y emocional:

- Para recibir orientación gratuita puedes llamar a:
  - ▶ Línea de la vida al **800.911.20.00**
  - ▶ Línea UNAM al **55.50.25.08.55**
  - ▶ Centros de Integración Juvenil al **55.52.12.12.12**  
o escribiendo un mensaje de Whastapp al **55.45.55.12.12**
- [Descarga aquí la guía “Duelo por Covid-19”](#), elaborada por Tooltoys y avalada por la Red Latinoamericana de Psicología Pediátrica y el Hospital Infantil de México, Federico Gómez.
- [Conoce aquí las recomendaciones](#) de la Secretaría de Salud para cuidar tu salud mental.



## Tus derechos:

Tus derechos están protegidos por la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, la Constitución y las leyes mexicanas.

- [Conoce aquí los derechos generales de los pacientes.](#)
- [Lee aquí la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. También puedes consultarla aquí en lectura fácil.](#)

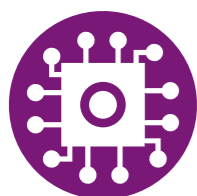


## Redes de apoyo para mujeres:

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.





## Tecnología:

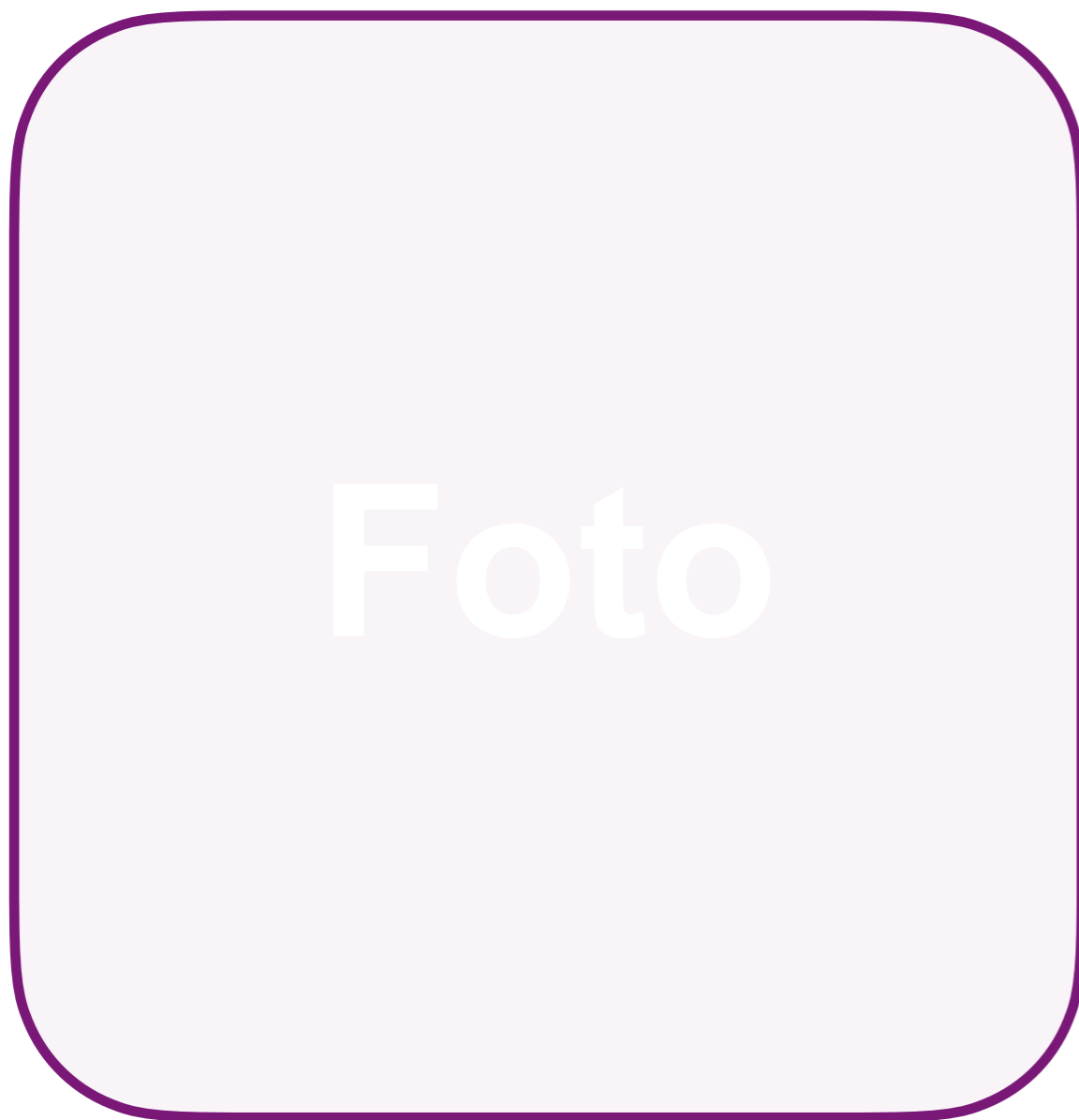
- Si necesitas apoyo para ubicar fechas de caducidad, para calcular la dosis de un medicamento o cualquier otra actividad cotidiana, puedes descargar en tu celular o tableta la app *Be My Eyes*, con la que a través de una videollamada te enlazas con un voluntario vidente que te va guiando en lo que necesites. Es gratuita y está disponible para iOS y Android. [Conoce más sobre ella aquí.](#)
- Conoce las funciones de accesibilidad de plataforma de videollamadas como [Skype](#), [Google Meet](#) y [Zoom](#).

\* 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 .

Soy una persona con discapacidad de tipo .

Mi forma de comunicarme es .

Comprendo mejor las preguntas e instrucciones por medio de apoyos:

(Puedes elegir más de una opción)

Físicos

Verbales

Otros .

Vivo con esta enfermedad o enfermedades .

Tomo estos medicamentos todos los días .

Soy intolerante o alérgico/a a estos 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 .

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

Mi médico de cabecera es .

y su teléfono / celular es .

Mi persona de mayor confianza para acompañarme es .

y su teléfono / celular es .

# FUENTES CONSULTADAS

- American Academy of Ophthalmology, [Eye care during the coronavirus pandemic](#)
- 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, [Personas con Discapacidad](#) y [Lo que usted puede hacer](#)
- Green Mountain Self Advocates, COVID-19, [Información por y para personas con discapacidad](#)
- Human Rights Watch, [Asegurar que las personas con discapacidad tengan sus derechos durante la COVID-19](#)
- Instituto de las Personas con Discapacidad de la CDMX, [COVID-19 - Medidas de atención y protección personas con discapacidad](#)
- Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos, [COVID-19 y los derechos de las personas con discapacidad: directrices](#)
- Organización Mundial de Salud, [Consideraciones reativas a la discapacidad durante el brote de COVID-19](#)
- Organización Panamericana de la Salud, [Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19](#)
- Secretaría de Salud del Gobierno de México, [Guía para la protección de la salud de las personas con discapacidad en el contexto de COVID-19](#) y [Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados](#)
- Yale University, Dr. Laurie Santos, [Impulsando el bienestar durante la pandemia por COVID-19](#)

# AGRADECIMIENTOS

**David Boone de la Garza,**  
asesor jurídico

**Hilda Laura Vázquez,**  
auditora de accesibilidad web

**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](http://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)