

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Guía para personas con discapacidades y enfermedades crónicas y sus cuidadores

Actualizaciones recientes

10/26/20: Se actualizó la lista de síntomas, se cambió la duración del período de autoaislamiento si la persona está contagiada de COVID-19, se añadió información sobre afrontamiento del estrés.

Esta guía está dirigida a personas con discapacidades o enfermedades crónicas graves y los familiares y cuidadores que viven con ellos. Se proporciona información que les ayudará a evitar contagiarse y que nos ayudará a todos a hacer más lenta la propagación de la infección de COVID-19 en el Condado de Los Ángeles.

Las personas contagiadas con COVID-19 pueden presentar una gran diversidad de síntomas: hay quienes no tienen síntomas, quienes tienen síntomas parecidos a un resfriado o una gripa, y quienes están muy enfermos y deben acudir a un hospital. En los casos más extremos, la infección por COVID-19 puede ocasionar la muerte. Aunque la gravedad de los síntomas es distinta en cada persona, quienes tienen enfermedades crónicas (como enfermedades del corazón, pulmones y riñones, y diabetes, así como un sistema inmunitario debilitado) corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente si se contagian. Las personas con discapacidades que afectan el funcionamiento pulmonar también pueden tener un mayor riesgo.

PROTECCIÓN DE PERSONAS DE RIESGO Y CUIDADORES EN CASA

Estos son los pasos que puede adoptar como prevención para la infección o, si presenta indicios de enfermedad, para tratarlos desde casa. Como cuidador, puede trabajar con su cliente o familiar para seguir estos pasos.

1. Primero que todo, ¡quédese en casa! La mejor forma de evitar contagiarse es reducir el contacto con personas que tienen el virus y con lugares donde pueda haber personas infectadas.
 - Si no puede evitar salir, asegúrese de dejar seis pies entre usted y las demás personas. Manténgase alejado de personas que presenten indicios de estar enfermos, como tos o estornudos. Se considera que el virus se propaga por contagio interpersonal durante el contacto directo y mediante gotas respiratorias cuando una persona contagiada tose o estornuda.
 - Lleve gel desinfectante y utilícelo con frecuencia cuando salga. Es posible contagiarse de COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego tocarse la boca, nariz u ojos. Si toca cualquier superficie cuando esté fuera, intente encontrar un lugar donde pueda lavarse con jabón y agua durante veinte segundos. Si no puede, utilice el gel desinfectante. Evite tocarse la cara mientras esté fuera. En cualquier momento, solo debe tocarse la cara después de haberse lavado las manos.
2. En segundo lugar, asegúrese de tener todo lo que necesita para satisfacer sus necesidades continuas de salud. Estas son cosas que necesita siempre, pero que es especialmente importante que se asegure de disponer de ellas ahora.
 - Asegúrese de tener un Plan de emergencia personal. Puede encontrar un formulario diseñado para personas con enfermedades crónicas o discapacidades de la Agencia de Salud y Servicios

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Guía para personas con discapacidades y enfermedades crónicas y sus cuidadores

Humanos de California en [Plan de emergencia personal para personas con necesidades de acceso y funcionales](#). El plan le ayudará a obtener la ayuda que necesita si su cuidador habitual se enferma o tiene que quedarse en casa para cuidar a sus familiares. También le servirá de ayuda si se enferma con el virus o se enfrenta a cualquier otra emergencia. Asegúrese de mantenerlo actualizado con la información actual sobre:

- Cómo ponerse en contacto con sus proveedores de salud, incluidos especialistas y terapeutas, y cualquier contacto 24/7 que su proveedor de salud o plan de salud le hayan proporcionado para cuando necesite atención durante una emergencia;
 - Información de contacto de una farmacia que utilice;
 - Otros servicios de los que dependa, como programas de alimentos, coordinadores de atención o servicios de telesalud.
- Organice cómo obtener la atención que necesita de servicios médicos vitales fuera del hogar, como centros de diálisis, infusión, tratamiento de sangre o quimioterapia. Si necesita salir para recibir estos servicios, asegúrese de tener un plan de transporte que le permita llegar al destino sin un riesgo adicional de exposición. Si utiliza el transporte público, evite las horas pico. Puede obtener actualizaciones sobre los autobuses y trenes de Los Ángeles durante el brote de COVID-19 en <https://www.metro.net/>. Un buen recurso para ayuda de transporte es el programa Access del Condado (https://accessla.org/riding_access/overview.html#).
 - Mantenga en buenas condiciones el equipo médico duradero. Asegúrese de que todo el equipo funcione correctamente y que se utilice según las instrucciones en el manual del producto. Sepa a dónde debe llamar si tiene problemas con el equipo. Además, asegúrese de tener suficiente suministros médicos desechables.
3. Mientras esté en casa, limite todo lo que pueda el contacto cercano con personas que no sean sus cuidadores. Si es posible, incluso quienes vivan con usted deberán mantenerse a 6 pies de usted y deben evitar compartir objetos como celulares, controles de televisión, utensilios u otros elementos de la cocina o de la casa. También debe evitar tocar interruptores de luz, pomos, puertas de electrodomésticos y otras superficies de la casa que otras personas hayan tocado. Lávese las manos o utilice gel desinfectante después de cualquier contacto con una superficie compartida.
4. Si tiene uno o más cuidadores que le ayudan con la casa o el cuidado personal, deben tener mucho cuidado de no introducir el virus en su casa. Eso significa que deben cuidar su propia salud. Si tienen cualquier síntoma o enfermedad y si usted cuenta con un cuidador alternativo, deben quedarse en sus casas.

Incluso si no muestran indicios de enfermedad, los cuidadores deben utilizar guantes desechables y una mascarilla facial en cualquier momento en que por su trabajo se vean obligados a estar en contacto estrecho con usted. Ambos deben tener cuidado de limpiar las superficies que ambos toquen. Utilice limpiadores para el hogar y desinfectantes registrados por la EPA (por sus siglas en inglés) que sean adecuados para la superficie, y siga las instrucciones de la etiqueta. La etiqueta contiene instrucciones para utilizar el producto de limpieza, incluido cómo tener cuidado al momento de utilizar el producto,

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Guía para personas con discapacidades y enfermedades crónicas y sus cuidadores

como usar guantes y garantizar que hay una buena ventilación durante el uso. El Departamento de Salud Pública ha publicado orientaciones para [limpiar en casa](#), que están a su disposición.

- Planifique la entrega de alimentos a su casa, de modo que ni usted ni sus cuidadores tengan que salir a comprar. Varias cadenas de supermercados tienen servicios de entrega a domicilio y muchos restaurantes que usualmente no hacían entregas, ahora las están haciendo. Si tiene más de 60 años o tiene movilidad limitada, es posible que también cumpla los requisitos para entrega de comidas a domicilio de Meals on Wheels, en inglés, (consulte [Meals on Wheels](#)) o la Agencia del Área de Envejecimiento del Condado de Los Ángeles ([consulte Servicios de Envejecimiento del Condado de LA](#)).

Asegúrese de que cualquier persona que le haga una entrega a domicilio deje el envío afuera de su puerta para evitar tener contacto directo de cara a cara. Esto es fácil de hacer si paga la entrega con un método en línea.

Si necesita ayuda para cargar los alimentos u otros elementos de la entrega, pídale a la persona que los lleva que le dé un momento para alejarse mientras esta carga el envío y manténgase a una distancia de seis pies de ellos mientras están en su casa. Asegúrese de limpiar cualquier superficie que hayan tocado en su casa después de que acabe la visita y asegúrese de que la visita sea breve.

SI PRESENTA SÍNTOMAS QUE PUDIERAN DEBERSE A COVID-19

- Los síntomas de COVID-19 pueden incluir uno o más de los siguientes: fiebre, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, escalofríos, cansancio, dolores musculares o en el cuerpo, dolor de cabeza, irritación de garganta, náusea o vómitos, diarrea, congestión o goteo nasal, y síntomas de pérdida del sentido del gusto u olfato de reciente aparición. Esta lista de síntomas no es exhaustiva.
- Si presenta síntomas que pudieran deberse a COVID-19, debe quedarse en casa y llamar a su proveedor de servicios de salud con respecto a la necesidad de que le realicen una prueba y de aislarse. Si tiene síntomas leves, puede quedarse y recuperarse en casa. No vaya al consultorio médico sin llamar antes. Para más información, visite ph.lacounty.gov/covidcare.
- Si tiene COVID-19, tenga en cuenta que es posible que las orientaciones para cuidado en casa deban modificarse para adaptarse a sus necesidades. Las orientaciones habituales son:
 - Descansar, tomar líquidos, tratar los síntomas con medicamentos de venta libre adecuados. Coméntele a su médico sobre cualquier otro paso que sea importante para tratar los síntomas de COVID-19 mientras cumple con sus necesidades continuas de salud.
 - En general, las personas que se contagian de COVID-19 deben aislarse (alejarse de los demás) en casa durante al menos 10 días y durante 1 día (24 horas) después de que no presenten fiebre (sin utilizar medicamentos para reducir la fiebre) y después de que sus síntomas (p. ej., tos y falta de aliento) hayan mejorado. Para obtener más información, visite ph.lacounty.gov/covidisolation.
- Si sus síntomas empeoran mientras está en casa, por ejemplo, si su falta de aliento empeora, o si tiene sensación de opresión en el pecho o confusión, contacte inmediatamente a su médico. Puede que sea

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Guía para personas con discapacidades y enfermedades crónicas y sus cuidadores

necesario que reciba atención hospitalaria. Si eso es necesario, su médico, familiar o cuidador pueden llamar al 911 para pedir que lo transporten en ambulancia.

Si está teniendo dificultades para respirar, siente dolor u opresión en el pecho, tiene los labios o la cara azulada o si tiene síntomas de confusión o dificultad para respirar de reciente aparición, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias inmediatamente.

PERSONAS CON DISCAPACIDADES Y ENFERMEDADES CRÓNICAS Y SUS CUIDADORES EN ESTABLECIMIENTOS ASISTIDOS

Los principios mencionados anteriormente también se aplican a los establecimientos asistidos. La atención debe diseñarse de modo que se minimice su riesgo mediante distanciamiento social y control cuidadoso de los contagios. El DPH (por sus siglas en inglés) tiene instrucciones detalladas para personas que gestionan todo tipo de programas de vivienda colectiva (consulte [Orientación para establecimientos de asistencia médica institucional del DPH](#) y [Orientación para establecimientos de enfermería especializada](#)), pero debe ser consciente de las orientaciones para garantizar que estas se cumplan.

CONOZCA DÓNDE OBTENER INFORMACIÓN CONFIABLE

Es muy importante saber dónde obtener información real sobre cómo evitar el contagio de COVID-19 y cuidarse si se enferma. Para obtener las orientaciones completas sobre la gestión segura de establecimientos de asistencia médica institucional y otras orientaciones y folletos informativos, visite el sitio web del coronavirus del Departamento de Salud Pública: [Página de información sobre el coronavirus del DPH](#).

AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Si siente su ánimo bajo debido a la preocupación sobre la enfermedad o el aislamiento necesario para evitar enfermarse, tiene ayuda disponible en el Departamento de Salud Mental (DSM) del Condado de Los Ángeles. [La página web de COVID-19](#) del DSM y en la página web de 211LA le ofrecen recursos locales para atender sus preocupaciones y necesidades de salud mental y bienestar. También tiene orientaciones y recursos disponibles en la página web de los CDC, por sus siglas en inglés, [Afrontamiento del estrés](#).

Si desea hablar con alguien sobre su salud mental, contacte a su médico o a la línea de ayuda 24/7 del Centro de Acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al 1-800-854-7771.

Si tiene preguntas y quisiera hablar con alguien, llame a la línea de información del Condado de Los Ángeles al 2-1-1, que está disponible las 24 horas del día.