

## **Coronavirus 2019 (COVID-19): Orientación para adultos mayores**

Los adultos mayores (adultos de más de 60 años) podrían tener un mayor riesgo de desarrollar complicaciones más graves por COVID-19, así como un mayor riesgo de muerte debido a COVID-19. Esta guía ofrece medidas para reducir el riesgo de infectarse con COVID-19.

### **Signos y síntomas en los adultos mayores**

COVID-19 puede presentarse con una variedad de síntomas en los adultos mayores y puede progresar rápidamente. Es importante que se comunique de inmediato con su proveedor de servicios médicos si experimenta síntomas.

- Los primeros síntomas en los adultos mayores pueden ser inespecíficos, como la pérdida de apetito o la fatiga inusual.
- Los síntomas también pueden incluir: fiebre o escalofríos, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas, vómitos o diarrea.

**La mejor manera de prevenir el COVID-19 es evitar la exposición a este virus. Aquí hay algunas medidas que puede tomar ahora para reducir el riesgo de enfermarse:**

- Quéedese en casa y evite el contacto cercano con otras personas, si es posible.
- Manténgase alejado de las personas que están enfermas.
- Use una cubierta de tela para la cara o una mascarilla en todo momento si necesita salir en público.
- Mantenga un espacio entre usted y los demás (manténgase a 6 pies de distancia, lo que equivale a unos dos brazos de distancia).
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón o con un desinfectante de manos, especialmente antes de preparar o comer alimentos, antes y después de usar el baño y después de sonarse la nariz, estornudar o toser.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia, como encimeras, mesas, pomos y manijas de puertas, interruptores de luz, teléfonos, inodoros, grifos y lavabos.
- Tenga mucho cuidado de tomar sus medicamentos exactamente como se los recetaron.
- Tenga a mano un suministro de 90 días de sus medicamentos y un suministro de dos a tres semanas de medicamentos antifebriles y otros medicamentos de venta libre para tratar los síntomas del resfrío y la gripe en caso de que se enferme de COVID-19 y necesite permanecer en casa mientras esté enfermo.
- Prepare un documento que resuma sus condiciones de salud, medicamentos, proveedores de atención médica y contactos de emergencia y manténgalo en un lugar visible, en caso de que se necesite atención de emergencia.
- **No demore la atención** de ninguna condición subyacente debido a COVID-19.

- Llame a su proveedor de atención médica si le preocupan sus condiciones médicas o si se enferma y cree que puede tener COVID-19. Si necesita ayuda de emergencia, llame al 911.

Las recomendaciones seguirán actualizándose a medida que sepamos más sobre COVID-19. Por favor, visite <https://coronavirus.dc.gov/> regularmente para obtener la información más actualizada.