



## **Apoyo a adultos mayores**

Los adultos mayores que están en riesgo mayor pueden sentir más estrés. Estas son algunas formas en las que puede ayudar.



## Los adultos mayores que están en riesgo mayor pueden sentir más estrés. Estas son algunas formas en las que puede ayudar.

Sepa sobre los medicamentos y los suministros médicos. Asegúrese de saber sobre todos los medicamentos recetados o de venta libre y los suministros médicos, como las tiras reactivas para la diabetes y el oxígeno, que su ser querido necesita. Consulte si es posible tener medicamentos y suministros adicionales disponibles. Se recomienda tener un suministro de dos semanas, si está en sus posibilidades. Hable con su médico o farmacéutico para saber cómo puede obtener lo que necesita.

- **Elabore un plan para la comida y otros suministros.** Haga un inventario de la comida en su casa, de las necesidades adicionales, como papel higiénico y comida para las mascotas, y de las formas de entretenimiento, como libros o revistas. Si es necesario, establezca quién se encargará de la entrega de la comida o los suministros, incluida la comida preparada. Sepa cuánto se necesita. Cree un plan de respaldo.
- **Comprenda las reglas en los centros de cuidado.** Si su ser querido está en un centro de cuidado, asegúrese de entender qué reglas tienen sobre las visitas, la comunicación, el control de infecciones y la atención médica.
- **Manténgase conectado.** Haga un plan sobre cómo se comunicará con su ser querido. Establezca una hora regular del día para llamar y reportarse. Considere varios métodos para mantenerse conectado, como llamadas telefónicas, mensajes de texto, correo electrónico, redes sociales y/o tiempo frente a la computadora. Las tarjetas o las cartas por correo postal también pueden ayudar a que un adulto mayor se mantenga comunicado.
- **Haga una lista con los contactos de emergencia.** Elabore una lista con los números de teléfono de familiares, amigos, vecinos, proveedores de atención médica, el departamento de salud local y otras organizaciones de la comunidad. Pega la lista en su refrigerador o en otra ubicación central en su hogar. refrigerador. Asegúrese de que su ser querido también tenga fácil acceso a esta lista.
- **Conozca los recursos de la comunidad.** Si su ser querido depende del apoyo y de los servicios de la comunidad (por ejemplo, una organización que entrega alimentos), asegúrese de que se satisfagan sus necesidades. Sepa a quién contactar en caso de que haya problemas o interrupciones.



## Fuentes:

**Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety. Consultado: 18/3/20.**

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html)

Se abre en una ventana nueva

**National Institute of Health: How to Prepare. Consultado: 18/3/20.**

[www.nih.gov/health-information/coronavirus](http://www.nih.gov/health-information/coronavirus)

Se abre en una ventana nueva

**World Health Organization: Tip Sheet “Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak.” Consultado: 3/17/20.**

[www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)

Se abre en una ventana nueva de PDF



## Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](http://optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

# Optum

**Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC