

# Apoyo **esencial**



## **Apoyo a los adultos mayores**

Los adultos mayores con mayor riesgo pueden sentir más estrés. Las siguientes son algunas maneras en que usted puede ayudar:



## Los adultos mayores con mayor riesgo pueden sentir más estrés. Las siguientes son algunas maneras en que usted puede ayudar:

Comprender los medicamentos y suministros médicos. Asegúrese de conocer todos los medicamentos recetados y/o de venta libre y los suministros médicos, como tiras reactivas para la diabetes y oxígeno, que necesita su ser querido. Vea si es posible tener medicamentos y suministros adicionales disponibles. La recomendación es tener a mano un suministro para dos semanas, si es posible. Hable con su médico o farmacéutico para saber cómo puede obtener lo que necesita.

- **Cree un plan para alimentos y otros suministros.** Haga un inventario de los alimentos en su hogar, así como de las necesidades adicionales, como papel higiénico, alimentos para mascotas y formas de entretenimiento, como libros o revistas. Establezca quién se encargará de la entrega de alimentos o suministros, si es necesario, incluidas las comidas preparadas. 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 atención, asegúrese de entender qué reglas tienen sobre visitas, comunicación, control de infecciones y atención médica.
- **Manténgase en contacto.** Haga un plan sobre cómo se comunicará con su ser querido. Establezca una hora regular del día para llamar y registrarse. 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 cartas por correo también pueden ayudar a un adulto mayor a mantenerse comprometido.
- **Haga una lista de contactos de emergencia.** Tenga una lista de números de teléfono de familiares, amigos, vecinos, proveedores de atención médica, el departamento de salud local y otras organizaciones comunitarias. Publique la lista en su refrigerador o en otra ubicación central de su hogar. 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 los servicios de la comunidad (por ejemplo, una organización que entrega comidas), 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.**

**Fecha de acceso: 3/18/20.**

[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 nueva ventana

**National Institute of Health: How to Prepare. Fecha de acceso: 3/18/20.**

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

Se abre en una nueva ventana

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

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

Abre PDF en nueva ventana



## Apoyo esencial cuando lo necesite

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



**Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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