

# Apoyar a los adultos mayores

Los adultos mayores con mayor riesgo pueden sentir más estrés. Conozca las formas de apoyar a los adultos mayores de su entorno.



## Maneras en las que puede ayudar

Conozca los medicamentos y suministros médicos. Asegúrese de estar al tanto de todos los medicamentos y suministros médicos recetados y/o de venta libre, como tiras reactivas para diabetes y oxígeno, que su ser querido necesita. Averigüe 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 artículos necesarios adicionales, como papel higiénico, comida para mascotas y objetos de entretenimiento como libros o revistas. Determine quién organizará 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 de los centros de atención.** Si su ser querido se encuentra en un centro de atención, asegúrese de comprender las reglas de visitas, comunicación, control de infecciones y atención médica.
- **Mantenga el contacto.** Haga un plan sobre cómo se comunicará con su ser querido. Establezca una hora del día habitual para llamar y ponerse en contacto. Considere varios métodos para mantenerse conectado, como llamadas telefónicas, mensajes de texto, correo electrónico, medios de comunicación social y/o videollamadas por computadora. Las tarjetas o cartas por correo también pueden ayudar a un adulto mayor a mantenerse en contacto activo.
- **Haga una lista de contactos de emergencia.** Tenga una lista de números de teléfono de familiares, amistades, vecinos, proveedores de atención médica, el departamento de salud local y otras organizaciones comunitarias. Pegue la lista en su refrigerador o colóquela en otro lugar central de su hogar. Asegúrese de que su ser querido también pueda acceder fácilmente 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.



### Apoyo crítico cuando lo necesite

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



**Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Consulte con su profesional clínico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o cobertura médica). Es posible que este programa y sus diferentes componentes no estén disponibles en todos los estados ni para grupos de todos los tamaños, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones a la cobertura.