

Preparación para la temporada de enfermedades respiratorias

Guía para cuidadores

CVEEP
Defensores de
la Educación, la Equidad +
el Progreso de la Vacunación

Los cuidadores desempeñan un papel vital en la promoción de la salud y la calidad de vida de millones de personas. Son familiares o amigos que ayudan a brindar atención, compañía y apoyo a cónyuges y parejas, hijos, padres, adultos mayores y personas con afecciones de salud crónicas, discapacidades o necesidades especiales.



En 2020, en los EE. UU.,
había aproximadamente

 **53 millones de cuidadores¹**

o más de 1 de cada 5
estadounidenses.

Los cuidadores son defensores que ayudan a garantizar que sus familiares y amigos reciban la atención preventiva y el tratamiento que necesitan, incluyendo la protección contra posibles amenazas graves de enfermedades respiratorias como el COVID-19 y la gripe.

Los cuidadores a menudo asumen ese papel sin capacitación ni asistencia externa. Las planillas de atención con pasos a seguir y recordatorios pueden ayudar a los cuidadores a prepararse para cubrir las necesidades médicas y no médicas de las personas a las que cuidan y las suyas propias.

Antes de la temporada de enfermedades respiratorias de este otoño e invierno, es importante elaborar un plan de atención para la vacunación, las pruebas y el tratamiento. Esto puede ayudar a proteger a los cuidadores y a las personas a las que cuidan de enfermedades graves y hacer más llevadera una época potencialmente estresante.

Plan de atención del cuidador



Mantén a la mano una lista de problemas médicos y medicamentos

Lleva un registro de 1) cualquier problema médico que tenga la persona a la que cuidas, 2) una lista de los medicamentos actuales, incluyendo vitaminas, suplementos o hierbas medicinales que tome regularmente y 3) cualquier alergia a los fármacos que pueda tener.



Mantente al día con las vacunas

Asegúrate de que las personas a las que cuidas y tu estén al día con las últimas vacunas contra el COVID-19 y la gripe. Habla con un proveedor de atención médica sobre otras vacunas que puedan ser necesarias para protegerse contra enfermedades graves y hospitalizaciones, como el VRS, la enfermedad neumocócica o la tos ferina.



Monitorea para detectar síntomas

Mantente atento a los síntomas de enfermedades respiratorias, como tos, fiebre, falta de aire y dolor de garganta. Busca asesoramiento médico de manera temprana, sobre todo en el caso de personas de alto riesgo, como niños pequeños, adultos mayores y personas con determinadas afecciones médicas.



Acceso a tratamientos

Los fármacos antivirales pueden ayudar a tratar el COVID-19 y la gripe, al disminuir los síntomas y reducir el riesgo de hospitalización, especialmente en el caso de las personas con mayor riesgo de enfermedad grave. Son tratamientos de venta con receta que deben administrarse en las primeras etapas de la enfermedad, por lo que es importante estar preparado y actuar con rapidez cuando aparecen los primeros síntomas de COVID-19 o gripe. Habla con un proveedor de atención médica para determinar si un tratamiento con antiviral es una opción para las personas a las que cuidas.



Mantente informado

Sigue a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC, por sus siglas en inglés) para obtener la información más reciente sobre la temporada de enfermedades respiratorias y consulta cualquier duda con tu proveedor de atención médica.