

# Preparándote para la temporada de virus respiratorios

## Una guía para el cuidado a largo plazo

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

Los centros de cuidado a largo plazo (long-term care, LTC) desempeñan un papel crucial al apoyar a las personas que necesitan ayuda con las actividades cotidianas y atención médica continua. Estos centros, incluyendo hogares de ancianos, comunidades de vida asistida y otros entornos residenciales de atención, están diseñados para satisfacer las necesidades de personas mayores, aquellas con enfermedades crónicas y personas que están recuperándose de condiciones médicas graves.

En los últimos años, la demanda de LTC ha aumentado significativamente debido al crecimiento de la población envejecida. Según el Centro Nacional de Estadísticas de Salud, aproximadamente [1.3 millones](#) (sitio en inglés) de personas residen en hogares de ancianos en los Estados Unidos en 2020. Además, [818,800](#) (sitio en inglés) personas vivían en comunidades de atención residencial, incluidas instalaciones de vida asistida.

La temporada de virus respiratorios representa una amenaza significativa para los estadounidenses mayores, especialmente aquellos que viven en estas comunidades. La edad, el sistema inmunitario debilitado, las condiciones médicas subyacentes y la convivencia cercana ponen a estas personas en mayor riesgo de contraer enfermedades respiratorias infecciosas como el COVID-19, la gripe y el virus respiratorio sincitial (VRS), entre otras.

**Antes de la temporada de virus respiratorios este otoño e invierno, desarrollar un plan de cuidado, que incluya vacunación, pruebas y tratamiento, puede ayudarte a proteger a tus seres queridos en centros de LTC contra enfermedades graves y hacer que una época potencialmente estresante sea más manejable.**



### Conoce los requisitos de salud y seguridad del centro de cuidado

Las políticas y procedimientos relacionados con temas como la administración de medicamentos y el control de infecciones, entre otros, varían de un centro a otro. Entender los protocolos de un centro te ayuda a garantizar que puedas apoyar el cumplimiento y abogar adecuadamente por las necesidades o solicitudes de salud. Además, herramientas como [Nursing Home Care Compare de Medicare](#) recopilan información sobre proveedores y centros de cuidado según las necesidades individuales.



### Mantén 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 medicamentos actuales, incluidas vitaminas, suplementos o hierbas que se tomen regularmente, y 3) cualquier alergia a medicamentos que pueda tener.



### Mantente al día con las vacunas

Asegúrate de que tú y las personas bajo tu cuidado estén al día con las vacunas contra el COVID-19 y la gripe, y habla con un proveedor de atención médica sobre otras vacunas que puedan necesitar para protegerse contra enfermedades graves y hospitalizaciones, como el VRS, la enfermedad neumocócica o la tosferina. Las personas que residen en centros de LTC pueden necesitar vacunas adicionales debido a las condiciones de vida comunitarias.



### Monitorea los síntomas

Mantente atento a los síntomas de enfermedades respiratorias, como tos, fiebre, dificultad para respirar y dolor de garganta, y busca consejo médico temprano, especialmente para personas de alto riesgo como los adultos mayores y aquellos con ciertas condiciones médicas.



### Accede a tratamientos

Los medicamentos antivirales pueden ayudar a tratar el COVID-19 y la gripe, aliviando los síntomas y reduciendo el riesgo de hospitalización, especialmente para personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente. Hay tratamientos con receta médica que se debe iniciar temprano en la enfermedad, por lo que es importante estar preparado y actuar rápidamente cuando aparezcan los primeros síntomas del COVID-19 o la gripe. Habla con los proveedores del centro de cuidado para determinar si un tratamiento antiviral es una opción para las personas a tu cargo y si está fácilmente disponible.



### Mantente informado

Sigue a [los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) para obtener la información más reciente sobre la temporada de virus respiratorios y habla con un proveedor de atención médica sobre cualquier duda.