

En tiempos de pandemia debemos fortalecer las redes de apoyo social para mantener comunidades saludables. El Sistema de Amigos es una movimiento para que adultos mayores se empoderen del conocimiento en salud y vigilen unos de otros. Una simple llamada telefónica puede ayudarle a conocer las necesidades de emocionales y físicas de sus amigos, también le permitirá descubrir si está experimentando algún síntoma asociado al COVID-19 u otra infección que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad.



A CONTINUACIÓN, LE SUGERIMOS UNA GUÍA SU CONVERSACIÓN



Saludo general:

Hola, ¿cómo estas hoy?
¿Qué has hecho?

Explore si necesita algún suministro esencial:

Por ejemplo, puede decirle, **“Yo estaba haciendo una lista de lo que me hace falta comprar...”** De esta forma abre camino para saber si su amigo tiene, alimentos, artículos de higiene o limpieza, medicamentos, entre otros...



Si tienen suficiente confianza puede preguntarle directamente:

¿Qué comiste?
¿Te gustó?
¿Y que vas a comer más tarde?

La respuesta pudiera darle información acerca de si su amigo está experimentando falta de olfato, gusto o apetito, que son algunos síntomas atípicos de COVID-19. También pudiera facilitarle saber si tiene alimentos disponibles en su casa.



Indague otros síntomas

¿Cómo te has sentido de salud, has tenido algún malestar?
Pregúntele específicamente por los siguientes:

- tos
- fiebre
- falta de aire
- vómitos
- diarrea
- escalofríos
- temblores inusuales

Dolores:

- cabeza
- garganta
- muscular



Investigue si necesita descanso, la fatiga o cansancio es una de las manifestaciones de la enfermedad.

¿Dormiste bien anoche?

Apoyo social: Tal vez su amigo está bien de salud, pero necesita ayuda para recordar algunas cosas importantes sobre su salud.

Pregunte:

¿Tomaste tus medicamentos
¿Te quedan suficientes medicinas?



Tenga presente que los adultos mayores la manifestación clínica del COVID-19 comienza con síntomas leves que van empeorando hasta que se presenta la fiebre, la tos y el dolor o dificultad al respirar. En la mayoría de los casos se presentan síntomas poco comunes como: vómitos y diarreas, pérdida de olfato y gusto, escalofríos, cansancio, desgano, sueño, dolor muscular, de garganta o de cabeza. Otros síntomas pudieran parecer indicios de un infarto o ataque cerebrovascular: temblores, confusión o incapacidad para hablar.



Explore si su amigo está interesado en protegerse de otras infecciones respiratorias vacunándose contra la influenza, pulmonía o tos ferina.

Si es así una llamada a su farmacia certificada en vacunación pudiera facilitar la gestión.

Aclare sus dudas acerca de vacunación de adultos mayores, contacte a

VOCES: www.vocespr.org | www.flumaraton.com | info@vocespr.org | 787.789.4008

Este material llega a ustedes gracias al apoyo de Direct Relief.