

Apoyo para cuidadores de militares, veteranos y familiares en una pandemia

Las comunidades de todo el país enfrentan nuevos desafíos a raíz de la pandemia global. “Si bien todas las personas en Estados Unidos están haciendo cambios en su vida cotidiana, sabemos que los adultos mayores y las personas con problemas de salud crónicos, muchos de los cuales son miembros del servicio militar y veteranos incapacitados, enfermos o lesionados, corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades graves y complicaciones por el coronavirus. Con 5.5 millones de cuidadores de militares y veteranos que se hacen cargo de sus seres queridos en todo el país, la forma en que pueden brindar ese cuidado en una pandemia también puede verse afectada a corto y largo plazo. Por ejemplo, muchos cuidadores de militares y veteranos ahora prefieren no hacer los mandados básicos debido al riesgo de exponerse a sí mismos o de infectar el hogar de quienes cuidan. Además, el control del trastorno de estrés postraumático (TEPT), las lesiones cerebrales traumáticas (LCT) y otros problemas de salud mental requieren vigilancia constante, y en algunos casos la COVID-19 ha limitado el acceso a la atención de la salud mental para muchos de nuestros héroes, lo que puede agravar el estrés y otros problemas.

La tarea de cada cuidador es única, en los días buenos y en los tiempos difíciles. Es por esto que AARP y la Elizabeth Dole Foundation se han unido nuevamente para ofrecer estrategias que ayuden a los cuidadores de militares y veteranos a abordar algunos de los problemas más críticos que enfrentan a consecuencia de la COVID-19. Reconocemos que en la comunidad de cuidadores muchos pueden correr un mayor riesgo de contraer el virus y les sugerimos que todos tomen todas las precauciones recomendadas para evitar riesgos o complicaciones.

Cinco maneras de actualizar tu labor de cuidador

1. Organiza tu equipo:

- Prepara una lista de personas de tu red de familiares y amigos que puedan ayudar a realizar algunas tareas esenciales del cuidado, como comprar alimentos, medicamentos y otros artículos necesarios. También, debes preparar un *plan de cuidado suplente* en caso de que te enfermes, ya que eres el cuidador principal.
- Identifica los servicios de envío a domicilio que brinden ayuda en tu zona. Por ejemplo, averigua si Meals on Wheels puede enviar comidas o si hay otros servicios locales que puedan enviar alimentos, medicamentos y los artículos de primera necesidad. Visita: www.aarpcommunityconnections.org (en inglés)

2. Prepara un inventario de los artículos esenciales:

- Determina cuántos alimentos y suministros tiene en existencia la persona a quien cuidas. De ser posible, recomendamos tener un suministro para dos semanas de alimentos, materiales y equipos médicos, agua y productos de limpieza para el hogar.

3. Organiza los medicamentos y las visitas médicas

- Haz una lista de medicamentos, contactos médicos y otra información importante.
- Guarda un suministro adicional de treinta días de medicamentos esenciales, incluso los de venta libre como los supresores de la tos y los medicamentos para bajar la fiebre, como el acetaminofén.
- Si hay citas médicas de rutina previstas, prográmalas para otra fecha o cámbialas a visitas virtuales. Por ejemplo, el Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) recomienda no perder las citas de salud mental programadas de tu ser querido, que se pueden cambiar a sesiones de telesalud (por teléfono o video, cuando sea posible) si te comunicas con tu proveedor o visitas MyHealthVet.

“El cuidado de militares y veteranos es una tarea exigente, intensa e íntima. Tanto en los buenos como en los malos momentos, esta labor con frecuencia presenta desafíos para las parejas, los padres, los hermanos, los amigos y los vecinos que participan en el cuidado. Como héroes anónimos en la primera línea del cuidado, queremos que sepas que continuaremos brindándote importante información sobre la comunidad, recursos y asistencia mientras nuestra nación combate esta pandemia global”.

– Senadora Elizabeth Dole

“Ya sea que cuides de tu cónyuge en servicio activo, de uno de tus padres veteranos, de un hermano o de un hijo lesionado, el cuidado de familiares puede ser una de las funciones más amorosas y gratificantes que cumplirás en tu vida. Esperamos que esta información sea útil y oportuna cuando enfrentes nuevos retos, y continuaremos trabajando para garantizar que tengas la información y los recursos básicos que necesites durante tu labor de cuidador”.

– Jo Ann Jenkins, directora ejecutiva de AARP

4. Haz un plan para que puedan permanecer conectados:

- El aislamiento puede ser un gran problema, debido a las pautas de distanciamiento social que disponen los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Programa comunicaciones frecuentes con tu ser querido y tu equipo con el uso de tecnología, ya sea Facetime, Google Home, Skype, Zoom, altavoces inteligentes, el teléfono o mensajes de texto.
- Si tu ser querido vive en un centro de cuidados, averigua si han dispuesto visitas virtuales con el uso de tecnología, y pregunta los planes que tienen para posibilitar la comunicación con las familias.
- Envía tarjetas, cartas, revistas, rompecabezas u otros artículos que a tu ser querido le haría feliz recibir. Habla con la administración del centro sobre la manera más segura de hacerle llegar los artículos a tu ser querido.
- Participa en la Hidden Heroes Caregiver Community de la Elizabeth Dole Foundation, un espacio seguro para conectarte con personas en situaciones similares y compartir recursos en: www.hiddenheroes.org/register (en inglés).

5. Mantén tu seguridad personal y cuídate a ti mismo:

- Para permanecer seguro y mantenerte saludable, limita el contacto con los visitantes, permanece en tu hogar el mayor tiempo posible y sigue las pautas de los CDC.
- Si bien la mayoría de nosotros estamos muy centrados en la persona que cuidamos, es esencial que también nos cuidemos a nosotros mismos. Encuentra métodos útiles para cuidarte, como leer un libro, hacer meditación, desconectarte de los medios sociales o cualquier otra actividad que te ayude a recargar tus energías.
- En el caso de las personas que corren más riesgo, como quienes padecen de demencia o tienen enfermedades subyacentes, considera la posibilidad de que el cuidador del militar o veterano se aisle con quien recibe el cuidado.

Sigue siempre el consejo que los CDC comparten en el sitio web del VA. En primer lugar, no existe ninguna vacuna que prevenga la infección por COVID-19 y tampoco existe ningún medicamento para tratarla. Los CDC consideran que los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición. Sigue estos pasos para evitar exponerte y exponer a los demás:

- **Aprende a usar la aplicación VA Video Connect** por medio de la tienda de aplicaciones móviles del VA o comunícate con tu equipo de cuidados del VA antes de que surja algún problema urgente.
- **Lávate las manos con frecuencia** con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos.
- **Usa un desinfectante de manos** que contenga por lo menos un 60% de alcohol.
- **Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca** sin haberte lavado las manos.
- **Evita el contacto cercano** con personas que están enfermas.
- **Quédate en casa** si estás enfermo o a punto de enfermarte.
- **Cuando tosas o estornudes**, cúbrete con un pañuelo de papel (no con las manos) y tíralo a la basura.
- **Limpia y desinfecta** los objetos y las superficies que se toquen con frecuencia.
- **Recomendamos que te vacunes** contra la gripe.



RECURSOS BÁSICOS

Encuentra recursos locales para el cuidado y la ayuda mutua en:
www.aarp.org/crf (en inglés)
Llama al 211 para obtener más asistencia local

Puedes obtener más información sobre esta pandemia en:
www.hiddenheroes/coronavirus (en inglés)
www.aarp.org/elcoronavirus

Consulta la Guía para el cuidado de militares y otros recursos para los veteranos y sus familias en:
www.aarp.org/veterans (en inglés)
www.hiddenheroes.org/resources (en inglés)