

# SEGUIMOS ADELANTE DURANTE COVID-19 DECIDIR QUIÉN, CUÁNDO Y CÓMO

Kristin Litzelman, Ph.D. litzelman@wisc.edu

Sara Richie, M.S. sara.richie@wisc.edu

a pandemia de COVID-19 condujo a meses de órdenes de "quédese en casa" por todo el país. Se exhortó a la gente a quedarse en casa para evitar la propagación del virus. Se cerraron negocios y lugares de trabajo, lugares de culto, escuelas y guarderías. Hasta que la mayoría de la genta se haya vacunado y las autoridades sanitarias nos digan que podemos suavizar nuestras medidas de seguridad, es importante que sigamos siendo cuidadosos en nuestros comportamientos e interacciones.<sup>1</sup> ¿Cómo decide cómo o cuándo regresar a estos lugares o con quién comenzar a involucrarse en persona? Esta guía le ayudará a recorrer el proceso de toma de decisiones. Le ayudará a ponderar sus propios riesgos y beneficios de interactuar con otros en lugares públicos o en su casa de nuevo.

Antes de comenzar, considere: ¿En qué interacción está pensando y quién está involucrado? Los ejemplos pueden incluir decidir cuándo ver a la familia, visitar a los abuelos, enviar a los niños de nuevo a la guardería, preparar cuidado temporal o ayuda en casa o ir a una cena estilo BBQ, a una carne asada, o a otro tipo de evento.

Cada sección en este documento tiene varias preguntas a considerar, con más información y guía para cada una. También puede descargar una hoja de trabajo o diagrama de flujo como ayuda para pensar en su decisión.

### CONSIDERE

# Contexto local

- ➤ ¿Cuál es la tendencia local en casos y muertes por COVID-19?
  - Verifique con el Departamento de servicios de salud de Wisconsin para entender el nivel de actividad de COVID-19 en su área.<sup>2</sup> ¿Los casos aumentan, disminuyen o están constantes? ¿La actividad es baja, moderada o alta?
  - Su departamento de salud local tendrá también información útil para ayudarle a entender tendencias y situaciones locales.<sup>3</sup>
  - > Otra información útil incluye:
    - El porcentaje de pruebas positivas de COVID-19 en su condado. Números bajos (menos de 5%) muestran que hay pruebas suficientes para tener bajo control la transmisión del virus y usted tiene menos posibilidades de toparse con el virus.



<sup>1</sup> https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/vaccine-faq.htm

<sup>2</sup> https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/local.htm

<sup>3</sup> https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/county.htm

- La tasa de duplicación de infecciones (es decir, cuánto tiempo pasa para que se duplique el número de casos de COVID-19). Esta información le dice lo rápido que se propaga el virus. Números más altos significan que el virus se propaga más despacio y que la transmisión está bajo control.
- Usted puede encontrar esta información en el departamento de salud de su condado o de uno de los recursos de datos indicados abajo.
- ▶ ¿Ha habido brotes o aumentos recientes? Un brote es un aumento súbito en la ocurrencia de una enfermedad en un momento y lugar en particular. Por ejemplo, varios centros de atención de largo plazo y prisiones han visto un aumento en la tasa de casos positivos de COVID-19 debido a la cantidad de personas que están demasiado cerca unas de otras. Puede averiguar sobre brotes en las noticias o en el sitio web de salud del condado. Recuerde pensar en los brotes en las comunidades de todas las viviendas involucradas si no todos viven en la misma zona.
- > ;Ha habido eventos locales recientes que puedan conducir a un aumento, como grandes reuniones o eventos? Nos enteramos de que surgen muchos casos nuevos de COVID-19 cuando una persona muy infecciosa (que usualmente no sabe que es contagiosa) ha ido a una reunión grande, provocando un brote localizado. Recuerde pensar en eventos en las comunidades de todas las viviendas involucradas si no todos viven en la misma zona.
- > ¿Cómo es el sistema de atención médica local? A menudo, la atención médica en zonas rurales puede manejar menos casos que en ambientes urbanos, así que es importante saber lo que pueden manejar sus clínicas y hospitales más cercanos y si actualmente enfrentan muchos casos o muy pocos.

## CONSIDERE

## Posibles riesgos

- > ¿Cuántas otras viviendas están involucradas y cuánto sabe sobre sus actividades cotidianas y posibles riesgos? Podría ser útil hablar sobre las preguntas siguientes con las otras personas o familias involucradas, para que todos estén coordinados.
- ► ¿Cuál es el riesgo personal para la gente involucrada, ya sea usted el anfitrión, el invitado o un participante?<sup>4</sup> Las personas mayores o que tienen problemas de salud crónicos como diabetes y cardiopatías o que tienen malos sistemas inmunes o que toman medicamentos que afectan su sistema inmune, tienen mayor riesgo de complicaciones y malos resultados si se contagian de COVID-19.
- > ¿Tiene su familia un plan si alguien se enferma? Por ejemplo, el CDC recomienda que alguien con síntomas de COVID-19 use una recámara y un baño aparte para prevenir propagar la enfermedad a otros familiares.<sup>5</sup> Para los cuidadores de la familia, Greater Wisconsin Agency for Aging Resources (GWAAR) tiene consejos paso a paso (PDF) para desarrollar un plan si un cuidador se enferma.<sup>6</sup>

<sup>4</sup> https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html

<sup>5</sup> https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html

<sup>6</sup> https://gwaar.org/api/cms/viewFile/id/2005962

- ▶ ¿Qué posibilidades hay de que alguien involucrado (usted y/o la persona o la familia que espera ver) haya estado expuesto al virus? Evaluar distancia, tiempo, actividad y entorno, frecuencia de salidas y cumplimiento con precauciones de seguridad como usar mascarilla puede ayudarle a pensar en el riesgo.<sup>7</sup>
  - > Salidas breves y poco frecuentes, como comprar abarrotes, tienen relativamente bajo riesgo, mientras que trabajadores esenciales como los profesionales médicos pueden tener mucho más riesgo de exposición. Las precauciones de seguridad como usar una mascarilla u otra protección en la cara, mantener distancia física de los demás, lavarse las manos con frecuencia y estar al aire libre tienen también su función para reducir el riesgo de propagación.
  - > Quienes viven o trabajan en ambientes concentrados (donde mucha gente se reúne y comparte el mismo espacio por un tiempo) como en una guardería o en un centro de cuidado residencial, o que viven en un vecindario de alta densidad, pueden tener más riesgo en sus exposiciones cotidianas.
- > ¿Cuál es el peor escenario si alguien se enferma? Piense en las consecuencias para su propia familia, así como los posibles efectos para los demás con quienes tiene contacto.
- ▶ En general, mantener bajo el número de contactos es una manera importante de minimizar su riesgo.

### CONSIDERE

## Posibles beneficios

- ▶ ¿Cuáles son los posibles beneficios de la interacción? ¿Cómo atendería necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales o espirituales? Todos necesitamos conexiones sociales y también necesitamos un respiro de nuestras responsabilidades (como ser cuidadores y administrar la casa) y tiempo para nosotros mismos. La interacción que considera, ¿cómo reduciría el estrés y le ayudaría a recuperar algo de equilibrio en su vida?
- ¿Cuáles son las consecuencias de corto y de largo plazo de NO satisfacer estas necesidades físicas, emocionales, mentales o sociales? Dolor, soledad, desesperación y agotamiento pueden resultar por ignorar nuestras necesidades personales y de autocuidado. No se deben ignorar estos sentimientos.
- Es posible satisfacer estas necesidades de otras maneras? Ahora se tienen disponibles opciones por teléfono y video para muchas actividades, incluidos servicios religiosos e incluso cuidado temporal virtual para los cuidadores de la familia.
- ¿Cuánto tiempo se puede sostener la situación actual sin cambios? Lo que funcionó de 1 a 2 meses podría no sostenerse por periodos más largos mientras enfrentamos oleadas continuas de brotes. ¿Qué adecuaciones equilibrarían la seguridad y el bienestar de su familia de tal manera que sea posible por un periodo más largo?

<sup>7</sup> https://www.vox.com/science-and-health/2020/5/22/21265180/cdc-coronavirus-surfaces-socialdistancing-guidelines-covid-19-risks

#### **CONSIDERE**

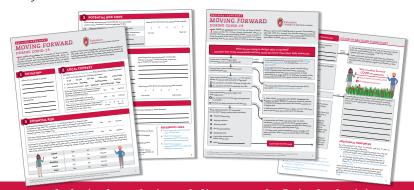
## Tiempos y contexto

- ▶ ¿Hay eventos próximamente que aumentarían o reducirían los riesgos de manera significativa? Considere cosas como niños que regresan a la escuela, viajes necesarios al trabajo u otros cambios al número o tipo de contactos que usualmente tiene su familia.
- ¿Cómo puede hacer las interacciones lo más seguras posibles? Estar al aire libre, usar mascarillas, lavarse las manos con frecuencia y mantener distancia física (más de 6 pies de distancia) pueden ayudar a reducir los riesgos de transmisión. ¡Esto es importante hasta que la propagación del virus haya disminuido considerablemente, incluso si usted se ha vacunado! Considere opciones virtuales si no es posible tomar precauciones de seguridad. Para los cuidadores, el cuidado temporal virtual se convierte en opción en muchas comunidades.

#### SIGUIENTES PASOS

- ▶ Hable con su familia o con quienes desea interactuar acerca de sus propios pensamientos sobre las preguntas anteriores y cómo todos pueden sentirse más cómodos para seguir adelante. Es importante que todos estén coordinados sobre cómo van a interactuar y los pasos que tomarán para protegerse unos a otros.
- Si todavía siente conflicto, trate de reducir la decisión a dos opciones. Por ejemplo, ¿debemos ver a la familia el fin de semana, o no verla hasta el próximo año? Luego elija nuevas opciones menos extremas y comience de nuevo. Este ejercicio puede ayudar a aclarar lo que se siente adecuado para su familia.
- ▶ Si cree que los riesgos no valen la pena, está bien decir que no a una invitación o esperar para cambiar su rutina. También está bien tomar una decisión y cambiar de opinión después. Siga dando seguimiento a la situación local, a sus propias necesidades y las de los otros a su alrededor para decidir cuándo y cómo seguir adelante.

A final de cuentas, la decisión de seguir adelante y cómo hacerlo es muy personal. Estar al aire libre, usar mascarilla, practicar distancia social (más de 6 pies de distancia) y lavarse las manos bien y con frecuencia pueden ayudar a apoyar un involucramiento social seguro. El mejor consejo es llegar a una decisión donde todos estén cómodos y disfruten cada minuto.



Descargue la hoja de trabajo y el diagrama de flujo de decisiones para COVID-19 anexos en fyi.extension.wisc.edu/aging/article-topic/covid-19/.

#### **RECURSOS ADICIONALES**

Para tener más guía sobre qué considerar y cómo planificar seguir adelante, considere estos recursos:

- ▶ Para cuidadores de la familia que consideran cuidado temporal, visite la página de recursos para cuidado temporal y para cuidadores durante COVID-19 de ARCH National Respite Network: https://archrespite.org/Covid-19-Respite-Resources
- ▶ Para cualquier persona que está tratando de decidir cómo proceder, vaya al sitio web del Departamento de servicios de salud de Wisconsin y utilice la herramienta de decisiones (Decision tool): https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/decision.htm
- ▶ Para consejos en general sobre el manejo de riesgos mientras sigue adelante, estos son algunos artículos que puede considerar:
  - **>** Del Wisconsin State Journal: https://madison.com/wsj/opinion/column/dr-james-stein-how-to-managecovid-19-risk-as-you-leave-your-cocoon/article\_5167d99a-90be-534f-8117-8b194c6c8809.html
  - > De la radio pública de Wisconsin: https://www.wpr.org/it-safe-visit-family-and-friends
  - **>** De PBS News Hour: https://www.pbs.org/newshour/show/how-to-form-a-covid-19-social-bubbleor-quaranteam
  - **>** Del New York Times: https://www.nytimes.com/2020/06/09/well/live/coronavirus-rules-pandemicinfection-prevention.html?referringSource=articleShare

Existen muchas herramientas que pueden ayudar a explicar la propagación local del virus, resumir tendencias y hacer predicciones sobre lo que viene. Las siquientes podrían ser útiles:

- ▶ Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin (WI DHS). El tablero de datos de COVID-19 tiene información sobre tasas de casos, muertes, capacidad de hospitales e investigaciones en centros a nivel estatal y de condados: https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/index.htm
- WI DHS ofrece también mapas con códigos de colores del número total de casos y tasas de casos, que ayudan a brindar una comparación interpretable entre condados: https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/disease.htm
- Muchos condados tienen su propio tablero de datos que resume el riesgo para la salud pública. Puede localizar el departamento de salud de su condado aquí: https://www.dhs.wisconsin.gov/lh-depts/counties.htm
- ▶ The Harvard Global Health Institute tiene un tablero con niveles de riesgo de COVID que muestra datos a nivel de condado en todo EE.UU.: https://globalepidemics.org/key-metrics-for-covid-suppression
- ▶ COVID Act Now resume tasas de infección, tasas de pruebas positivas, capacidad de hospitales y rastreo de contactos a nivel nacional, estatal y de condado: https://covidactnow.org/us/wi?s=44750

- ▶ The COVID-19 County Tracker de University of California San Francisco permite a los usuarios visualizar una amplia gama de datos, incluyendo casos totales y nuevos y muertes, tiempo de duplicación y camas de UCI necesarias estimadas. Sin embargo, los usuarios deben saber que este recurso es menos intuitivo de usar que otros recursos. https://comphealth.ucsf.edu/app/buttelabcovid
- ▶ Johns Hopkins University ofrece informes de estado de COVID-19 a nivel de condado, accesibles aquí (busque por estado y condado): https://coronavirus.jhu.edu/us-map

La conexión social es realmente importante para nuestro bienestar. De igual manera muchos otros factores, incluyendo alimentos y seguridad financiera.

- ▶ Para información a nivel estatal sobre recursos de alimentos y programas: https://fyi.extension.wisc.edu/covid19/2020/05/07/food-resources-to-help-getthrough-covid-19
- ▶ Para ideas y recursos para comer sano durante COVID-19: https://nutrisci.wisc.edu/nutrisciextension/nutrition-news
- ▶ Para información sobre la seguridad con los alimentos durante COVID-19: https://fyi.extension.wisc.edu/safefood/author/bhingham
- ▶ Para recursos e información financiera: https://fyi.extension.wisc.edu/toughtimes/covid-19-financial-resources
- ▶ Para consejos adicionales sobre cómo resolver la distancia social: https://fyi.extension.wisc.edu/covid19/category/topics/families/stay-at-home-tips
- ▶ Para información sobre nuevas estafas e intentos de fraude que han surgido durante COVID-19, vea las Advertencias y consejos de seguridad para consumidores durante COVID-19 de la Comisión Federal de Comunicaciones: https://www.fcc.gov/covid-scams
- ▶ El Virtual Family Assistance Center de American Red Cross of Wisconsin brinda apovo a familias que enfrentan pérdida y duelo debido a la pandemia de Coronavirus. Incluye programas virtuales especiales, información, remisiones y servicios para apoyar a familias en necesidad: https://www.redcross.org/virtual-family-assistance-center/wi-family-assistancecenter.html

#### LAS AUTORAS

Kristin Litzelman es profesora adjunta en UW-Madison School of Human Ecology y especialista del estado en Division of Extension. **Deborah Moellendorf** es profesora y educadora en Division of Extension. Sara Richie es administradora del programa de alcance para el LifeSpan Program de Division of Extension. Ruth Schriefer es profesora y educadora en Division of Extension.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act.