

RECURSOS PARA MIEMBROS EN CENTROS GERIÁTRICOS



Superior HealthPlan continúa apoyando a sus miembros durante la pandemia de COVID-19. Su centro geriátrico debe seguir desarrollando planes para mantener un espacio seguro y debe compartir ese plan con usted. Debería recibir actualizaciones periódicas de su proveedor mediante cartas, correos electrónicos y charlas directas. Si no está recibiendo estas actualizaciones, programe un momento para hablar con su administrador de la atención, quien le ayudará a saber de qué manera las instalaciones donde se encuentra planean mantener su seguridad y su salud.

Datos sobre la vacuna contra el COVID-19

Una manera de mantenerse sano es recibir la vacuna contra el COVID-19. Ahora que existen vacunas autorizadas y recomendadas contra el COVID-19, es fundamental contar con información precisa. A continuación se comparten algunas preguntas y respuestas sobre los [Mitos y verdades acerca de las vacunas contra el COVID-19 publicadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#):

- 1 ¿La vacuna contra el COVID-19 puede hacer que contraiga el COVID-19?**
NO. Ninguna de las vacunas contra el COVID-19 autorizadas y recomendadas contiene el virus vivo que causa COVID-19. Esto significa que las vacunas contra el COVID-19 no pueden hacer que se enferme de COVID-19.
- 2 ¿Vacunarme contra el COVID-19 hará que obtenga un resultado positivo en la prueba viral de detección del COVID-19?**
NO. Ninguna de las vacunas autorizadas y recomendadas provocan que dé positivo en las pruebas virales, las cuales se utilizan para ver si tiene una infección en curso.
- 3 Si ya tuve COVID-19 y me recuperé, ¿debo vacunarme de todos modos contra el COVID-19?**
SÍ. Debido a los graves riesgos para la salud asociados con el COVID-19 y el hecho de que es posible volverse a contagiar de COVID-19, se le debe administrar la vacuna independientemente de que ya haya tenido COVID-19. Las personas que se encuentran en centros geriátricos tienen prioridad para recibir la vacuna. Si aún no se la administraron, debe comunicarse con [Servicios para miembros al 1-877-277-9772](#).
- 4 La vacuna contra el COVID-19, ¿me protege para no enfermarme de COVID-19?**
SÍ. Las vacunas contra el COVID-19 le enseñan a su sistema inmunitario cómo reconocer y combatir el virus que causa el COVID-19. La vacuna lo protege contra la enfermedad del COVID-19. Pero aunque esté vacunado, siga respetando el distanciamiento social y utilice una mascarilla cuando esté con otras personas.



Recuerde:

- Es importante que cambie la manera en que utiliza los espacios públicos.
- Piense si necesita tocar objetos y superficies de uso público.
- Su centro geriátrico debe mantener limpios todos los espacios y superficies de uso público a lo largo del día.
- Siempre utilice una mascarilla en los espacios públicos, permanezca a 6 pies (2 metros) de distancia de otras personas y limite el contacto físico.

Puede obtener más información sobre cómo obtener su vacuna contra el COVID-19 y los beneficios de vacunarse en los CDC. Lea estas [preguntas frecuentes](#) para saber más.

Si aún tiene dudas u otras inquietudes sobre la vacuna, comuníquese con Superior al 1-877-277-9772 y hable con una persona de su equipo de atención. También puede encontrar información actualizada de los CDC acerca de la [importancia de la vacunación contra el COVID-19 para los residentes de centros geriátricos](#).

Cómo mantener la conexión social

Si [ha recibido las dosis completas de la vacuna](#), puede comenzar a hacer muchas cosas que había dejado de hacer debido a la pandemia. Pero estas actividades aún no deberían incluir visitar a sus seres queridos. Puede conectarse con ellos de manera virtual. Para mantenerse conectado, pruebe los servicios de llamada por video como FaceTime en su iPhone, Facebook Messenger, Google Hangouts y Zoom. En la [sección de ayuda de Zoom](#) encontrará más información acerca de cómo utilizar Zoom mediante sesiones de capacitación tanto en vivo como grabadas. También puede hablar con el coordinador de actividades del lugar donde se encuentra para recibir más información o ayuda.

Si tiene un problema de salud o toma medicamentos que debilitan su sistema inmunitario, es probable que no esté completamente protegido incluso si ya recibió todas las dosis de la vacuna. Hable con su proveedor de atención médica. Es posible que deba seguir [cuidándose](#) incluso después de haber recibido la vacuna.

La AARP elaboró preguntas para que los cuidadores planteen a las casas de reposo acerca de la atención que los residentes reciben y de qué manera se pueden incorporar a su vida. Para obtener más información, visite el sitio de la [AARP con preguntas que deben hacer los cuidadores de personas en casas de reposo acerca del coronavirus](#).



Cómo mantener el compromiso con su comunidad

Use sus habilidades para que usted y otros residentes puedan disfrutar más en estos momentos. Puede armar kits de pintura o de artesanías, escribir historias con sus vecinos o cartas, cultivar plantas y flores, coordinar sesiones de oración o practicar otras actividades de manera segura.

Conozca sus derechos

Como residente en una casa de reposo, usted tiene el derecho a:

- Ser tratado con dignidad y respeto.
- No sufrir abusos, negligencia o discriminación.
- Que sus seres queridos participen en su cuidado de manera virtual.
- Participar en actividades.
- Presentar quejas sin temor.
- Recibir la atención adecuada.
- Que un médico, un miembro de la familia o un agente legal reciba la notificación de cambios en su estado de salud o tratamiento.

Si usted vive en una casa de reposo, es un familiar o un cuidador, la guía [25 problemas frecuentes en las casas de reposo y cómo resolverlos](#) de *Justice in Aging* brinda las herramientas que necesita para identificar y resolver los problemas que los residentes enfrentan más seguido.



Si tiene inquietudes acerca del cuidado que está recibiendo, comuníquese con [Servicios para miembros al 1-877-277-9772](#) y pregunte por el programa de la Ombudsman en su zona.