

Estar preparado durante el brote de COVID-19

Tres cosas que puedes hacer ahora mismo

Esta es una etapa difícil dado el COVID-19/Coronavirus. Hay muchas cosas que están fuera de nuestro control. Pero hay algunas cosas que podemos hacer tanto para nosotros como para nuestros seres queridos para estar preparados. **Haz estas tres cosas importantes ahora mismo para estar preparado.**

1 Elige una persona para que tome decisiones médicas en tu nombre

Elige una persona para que tome decisiones médicas por ti en caso de que estes muy enfermo y no puedas tomarlas por ti mismo. Esa persona es conocida oficialmente como **Apoderado para Atención Médica**.

- Usa esta simple [guía](#) para elegir a tu Apoderado para Atención Médica.

Habla con la persona que va a tomar decisiones médicas en tu nombre sobre lo que es importante para ti.

- Habla con tu Apoderado para Atención Médica lo más pronto posible. Hazlo por teléfono o video chat si esa persona no vive contigo.

Usa el formulario oficial de tu estado para nombrar a tu Apoderado para Atención Médica. Dale una copia a tu Apoderado y otra a tu equipo médico.

- Obten el formulario oficial [gratis aquí](#).
- Está bien si en esta época de COVID-19/Coronavirus y distanciamiento físico no puedes completar el formulario oficial. ¡Es mejor tenerlo por escrito!

2 Habla sobre lo que es importante para ti

Habla con tu Apoderado para Atención Médica, seres queridos y las personas que son importantes para ti.

- [Guía Para Iniciar la Conversación](#) puede ayudarte a hablar con las personas que son importantes para ti sobre lo que más te importa.
- Si ya completaste el [Guía para Iniciar la Conversación](#) o tienes una Declaración de Voluntad Anticipada, sería bueno que los revises con tus seres queridos.

Habla con tu equipo médico después de que hables con tus seres queridos.

Llama a tu doctor de cuidados primarios o especialista para hacer una cita de televisita y hablar sobre esto. Tu equipo médico estará mejor preparado para darte el cuidado que tu prefieres si sabe lo que es importante para ti.

LO QUE NECESITAS SABER

- ¡Primero que todo haz todo lo que puedas para estar seguro y proteger a otros!
- Sigue las recomendaciones oficiales de distanciamiento físico: Quédate en casa. Lava tus manos con frecuencia. Evita contacto cercano. Cubre la tos y estornudos.
- La mayoría de las personas que se enferman con COVID-19 tienen síntomas leves y moderados y no necesitan ir al hospital.
- Aquellos que se enferman gravemente con COVID-19, suelen ser personas de edad avanzada o con problemas médicos.
- Algunas personas, especialmente aquellos que son jóvenes o saludable, se mejorarán con cuidados médicos de rutina. Pero muchos, especialmente los de edad avanzada y con problemas médicos no sobrevivirán, aún con el uso del ventilador respiratorio.
- Aquellos que sobreviven pueden quedar incapacitados a causa de daños a los pulmones o la pérdida de condicionamiento físico causado por cuidados intensivos. A pesar de semanas o meses en el hospital o centro de rehabilitación, puede que sobrevivientes no se recuperen lo suficiente para regresar a casa.
- Personas que no quieren cuidados intensivos pueden recibir cuidado de confort. Cuidado de confort puede ser recibido en casa o en un centro de atención y con el cuidado y apoyo de hospicio.
- Muchos hospitales están llenos y no permiten visitantes. Si puedes, lleva contigo tu teléfono / tableta para que puedas estar en contacto con tus seres queridos. Acceso al hospital y unidades de cuidados intensivos puede ser limitado en algunas partes del país.

3

Piensa en lo que quieres en caso de que te enfermes gravemente con COVID-19

Es más probable que las personas de edad avanzada o con condiciones médicas crónicas se enfermen gravemente si contraen COVID-19/Coronavirus. Algunos se recuperarán con cuidados en el hospital, pero muchos morirán aún con el uso del ventilador respiratorio. Piensa en lo que quieres si te enfermas gravemente en estos momentos.

¿Qué es más importante para ti? (Ejemplos: *Estar confortable. Tratar todos los tratamientos posibles.*)

¿Qué te preocupa mucho? (Ejemplos: *Estar solo. Tener dolor. Ser una carga.*)

¿Qué te ayuda en esta etapa difícil? (Ejemplos: *Mi familia. Mis amigos. Mi fe. Mi gato.*)

¿Preferirías quedarte en casa o ir al hospital si te enfermas gravemente con COVID-19?

¿Si eliges ir al hospital, quieres recibir cuidados intensivos en el hospital?

Cuando hables con tu doctor, pregúntale si sería apropiado llenar la planilla POLST/MOLST para que otros sepan cuales tratamientos pueden usar y cuales deben evitar.

¿Qué otras preguntas o preocupaciones te gustaria poder hablar con tu familia/amigo/doctor?