



GUIA para el COVID-19

Elaboración de un plan para las personas con discapacidad y las personas mayores

Esta guía está dirigida a las personas mayores y a las personas con discapacidad, así como a quienes las cuidan. También es para aquellos que desean colaborar de una mejor manera con las personas con discapacidad y con las personas mayores, con el fin de garantizar su inclusión. La guía ofrece algunos antecedentes sobre las capacidades y las vulnerabilidades de las personas, además de resaltar algunos riesgos y considerar cómo podemos crear planes para mitigarlos.

Sabemos que las personas con discapacidad y las personas mayores corren un mayor riesgo ante el Covid-19, pero es importante recordar que:

- Cada persona es quien conoce mejor su propia situación. Trate siempre de escuchar y aprender, y recuerde el dicho: "nada sobre nosotros sin nosotros".
- La discapacidad es causada principalmente por las barreras que impone la sociedad, no por los impedimentos físicos, intelectuales o emocionales en particular. Las barreras físicas pueden ser muy obvias; por ejemplo, la presencia de escaleras en un edificio, sin contar con una rampa. Pero, a menudo, el problema es la actitud de los demás y muchas personas con discapacidad se enfrentan a diario a malentendidos y discriminación.
- Las personas con discapacidad y las personas mayores son muy diversas, y cada una enfrenta barreras en particular y tiene sus propias capacidades. Muchas discapacidades están ocultas. Es importante tratar a cada persona con respeto y dignidad.
- Las personas con discapacidad y las personas mayores tienen capacidad de respuesta. Ellas tienen una perspectiva importante y, a menudo, una red de relaciones en la comunidad en general que, cuando se usa, puede conducir a una mejor protección de las personas y grupos vulnerables.
- Las personas con discapacidad y las personas mayores tienen derecho a acceder a la información y a los servicios esenciales como cualquier otra persona.
- Se estima que una de cada ocho personas en el mundo tiene una discapacidad, mientras que en los contextos de bajos ingresos, la estadística es una de cada cinco. Una pandemia como la del Covid-19 puede exacerbar las discapacidades existentes y puede crear otras nuevas.

tearfund.org/covid19
covid19-response-team@tearfund.org

Riesgos potenciales

Si bien no todos estos aspectos aplicarán para cada persona, es importante tener en cuenta los siguientes riesgos que enfrentan las personas mayores y las personas con discapacidad:

- Tienen mayor riesgo de contraer Covid-19. Es probable que enfrenten más barreras para tomar medidas preventivas o acceder a la información de salud pública y a los establecimientos de salud.
- El distanciamiento físico es más difícil. Las personas mayores y las personas con discapacidad pueden tener personas de las que dependen para recibir apoyo y satisfacer sus necesidades esenciales.
- Las barreras existentes en los establecimientos de salud (por ejemplo, instalaciones sobrecargadas o falta de equipos de higiene) empeoran a medida que aumenta la presión durante el Covid-19.
- La información relevante sobre el Covid-19 no siempre es accesible para las personas con discapacidad o las personas mayores.
- El Covid-19 puede exacerbar los problemas de salud preexistentes (ver cuadro a continuación).
- Se enfrentan a mayores riesgos si su vulnerabilidad se incrementa por otros factores de riesgo y protección (como lo son su género o raza). Por ejemplo, las personas con discapacidad tienen un mayor riesgo de sufrir violencia de género.

Entre los factores de salud preexistentes que aumentan el riesgo durante el Covid-19, se encuentran los siguientes:

- enfermedad pulmonar crónica o asma moderada o grave;
- afecciones cardíacas graves;
- sobrepeso;
- condiciones médicas preexistentes (por ejemplo, afecciones cardíacas y/o pulmonares); y
- menor inmunidad asociada, por ejemplo, con el tratamiento del cáncer, trasplante de médula ósea u órganos, inmunodeficiencias, VIH o sida mal controlados o fumar.

En su contexto, también puede haber otros factores. No olvide verificar la información de salud a nivel local y nacional. El conocimiento médico sobre el Covid-19 aumenta constantemente, así que busque información nueva y actualizada, siempre que sea posible.

 tearfund.org/covid19
 covid19-response-team@tearfund.org

Tomar medidas para mitigar el riesgo

Es importante no solo estar al tanto de los riesgos, sino también planificar cómo reducirlos. Hacer un plan puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad de las personas vulnerables y de las personas que los cuidan.

- ¿Cuál es la mejor forma de seguir las medidas básicas de protección (por ejemplo, el lavado de manos)?
- ¿Quién forma parte de su red de apoyo? ¿Qué pasaría si alguien se enferma?
- ¿Cuáles son los suministros esenciales (por ejemplo, alimentos y medicamentos) que necesita? Asegúrese de tener un buen abastecimiento de estos insumos y, si es necesario, encuentre fuentes alternativas.
- ¿Quiénes dependen de usted y qué harían si usted se enferma?
- ¿Cómo cuidará de su salud mental?
- ¿Cómo se mantendrá conectado con las personas y las noticias de forma remota?
- ¿A quién más en su comunidad conoce que podría necesitar apoyo? ¿Puede brindárselo?
- Cree una lista de contactos de emergencia.
- Haga una lista de las organizaciones locales que podrían apoyarlo.

<p>Personas</p>  <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quiénes son las personas de las que depende? • ¿Quién depende de usted? 	<p>Salud</p>  <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hará para mantenerse a salvo y seguir las prácticas de higiene y distanciamiento físico recomendadas? • ¿Qué le produce alegría?
<p>Organizaciones</p>  <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué organizaciones están cerca y ofrecen ayuda? 	<p>Productos de primera necesidad</p>  <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué artículos necesita y de dónde puede obtenerlos?

 tearfund.org/covid19
 covid19-response-team@tearfund.org

Luego, comparta esta lista con otros y pregunte qué información podría hacer falta.

Haga una lista de los siguientes pasos.

Luego, complete esta tabla:

Acciones cotidianas	Acciones semanales	Acciones de emergencia
<i>(Incluya también las cosas que le generen alegría y esperanza)</i>		

Comparta este plan con las personas de su red de apoyo. Obtenga su retroalimentación y revise y actualice la información semanalmente.

Recuerde siempre tener cuidado de no compartir información sensible y personal sobre usted o las personas de su hogar con otras personas.

Información adicional para las organizaciones que deseen incluir a las personas con discapacidad

Acción Comunitaria
Inclusiva de la
discapacidad
Matriz Covid-19



 <p>COMPASIÓN</p> <p>Promueva y cuide el bienestar</p> <p>Escuche. Aliente la esperanza, la seguridad y la calma</p> <p>Sea considerado (autoprotección, distanciamiento social)</p>	 <p>COMUNICACIÓN</p> <p>Comparta sus datos de contacto y manténgase conectado</p> <p>Garantice que los mensajes sean accesibles para todas y todos</p> <p>Garantice que los mensajes sean claros y veraces</p>	 <p>REDES</p> <p>Asegúrese de que las organizaciones de personas con discapacidad desempeñen un papel fundamental en la sensibilización</p> <p>Coordine con otros grupos comunitarios</p> <p>Apoye y promueva el intercambio de buenas prácticas</p>	 <p>PARTICIPACIÓN</p> <p>Sea parte de las discusiones en la comunidad</p> <p>Asegúrese de que las personas con discapacidad contribuyan a la respuesta a la pandemia</p> <p>Asegúrese de que las organizaciones de base comunitaria lideren la comunicación inclusiva</p>	 <p>ACCESO</p> <p>Garantice que la comunicación accesible y alternativa esté disponible para todas y todos</p> <p>Promueva el acceso seguro a las necesidades básicas (agua, comida, medicinas, etc.)</p> <p>Promueva el acceso a los servicios y al apoyo financiero</p>
--	--	--	--	---

La Matriz Covid-19 en español (Foto © CBM)

Lecturas adicionales

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [Personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente](#)

Tearfund: [Estudio bíblico sobre discapacidad](#)

Organización Mundial de la Salud: [Disability considerations during the COVID-19 outbreak](#)

Organización Panamericana de la Salud: [Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19](#)

Christian Blind Mission: [Disability-inclusive community action Covid-19 matrix](#)

 tearfund.org/covid19
 covid19-response-team@tearfund.org

Dirección oficial: 100 Church Road, Teddington TW11 8QE, Reino Unido. Compañía limitada por garantía en Inglaterra número 994339. Entidad sin ánimo de lucro número 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro número SC037624 (Escocia).

tearfund