

# Mantenernos conectados mientras estamos distantes físicamente



**El distanciamiento físico significa mantener seis pies de distancia entre nosotros y las demás personas cuando salimos de casa.** También llamamos esto “distanciamiento social”. El distanciamiento ayuda a frenar la propagación de la COVID-19 y protege nuestra salud y nuestras comunidades. Sin embargo, nos puede hacer sentir solos.

**Si se siente solo en este momento, ¡no lo está!** Pero, ¿sabía que la soledad puede afectar su salud?

## La soledad y su salud



La soledad puede contribuir a algunas afecciones de salud, como:

- Diabetes
- Enfermedad cardíaca
- Accidente cerebrovascular
- Artritis

Puede causar otras afecciones de salud, como:

- Depresión
- Ansiedad
- Sistema inmunológico deprimido
- Aumento de la inflamación.

Mantenernos conectados con nuestros seres queridos puede ayudar a mantenernos saludables. Es muy importante crear un plan para mantenernos saludables mientras estamos físicamente distantes.

## Hacer un plan y conectarse

### Haga una lista

La familia, los amigos y los vecinos pueden ayudarle a crear un plan para mantenerse seguro, saludable y socialmente conectado.

Su plan puede incluir a las personas y su información de contacto. Esto le ayudará a conectarse con un ser querido u obtener ayuda con alimentos, medicinas y otros artículos del hogar.

### Apoyarse unos a otros

Durante momentos de estrés, es importante apoyarse unos a otros.

A continuación se enumeran algunas formas de mantenernos conectados mientras estamos distantes físicamente:

- **Hágales una llamada telefónica:** Haga de las llamadas telefónicas un hábito regular en sus relaciones.
- **Escriba una carta:** Envíe cartas o correos electrónicos para compartir sus sentimientos. Hágales saber a las personas que está pensando en ellas.
- **Intente hacer una videollamada:** Si puede, use los servicios de videollamadas como Skype, FaceTime o WhatsApp.
- **Intente enviar mensajes de texto:** Comuníquese con las personas individualmente. También puede crear un chat de grupo para debatir asuntos todos juntos.

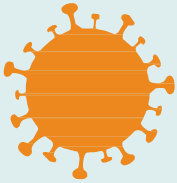




### Identificar los recursos en su comunidad

Una lista de recursos en la comunidad puede ayudarle a obtener información, servicios de atención médica, apoyo y recursos. A continuación se enumeran algunos recursos en su comunidad:

- **Su vecindario** puede tener un sitio web o página en las redes sociales a las que se puede unir. Esto le ayudará a permanecer conectado con sus vecinos y obtener información y recursos.
- **El Centro de recursos para ancianos y discapacitados (Aging and Disability Resource Connection, ADRC) de Oregon** tiene personal entrenado. Ellos pueden ayudarle a evaluar sus necesidades y a conectarlo con los recursos locales. Visite [www.adrcforegon.org](http://www.adrcforegon.org) o llame al 1-855-ORE-ADRC (673-2372).
- 2-1-1 tiene información actualizada acerca de la COVID-19 y los recursos locales. Marque el 2-1-1 o visite [www.211info.org](http://www.211info.org).
- **La Línea contra la soledad para adultos mayores (Senior Loneliness Line)** (800-282-7035) es un servicio a nivel estatal, disponible para cualquier adulto mayor que esté sintiendo soledad, aislamiento, depresión o ansiedad. Quienes llamen pueden hablar con un consejero entrenado. Las llamadas son confidenciales. Visite [www.SeniorLonelinessLine.org](http://www.SeniorLonelinessLine.org).



### Acercas de la COVID-19

- **El virus COVID-19 se descubrió en las personas por primera vez en diciembre de 2019.** Los expertos en salud están preocupados porque conocemos muy poco acerca de este nuevo virus. Pero sí conocemos algunas cosas que nos pueden ayudar a permanecer seguros.

#### La COVID-19 se puede propagar:

- A través del aire, cuando la persona tose o estornuda
- Mediante el contacto personal estrecho, que ocurre cuando la persona toca a otra o se dan un apretón de manos o
- Cuando la persona toca un objeto o superficie que están infectados con el virus, y luego se toca la boca, la nariz o los ojos.

#### A continuación se enumeran algunas formas en las que puede frenar la propagación de la COVID-19 y protegerse:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Evite el contacto con las personas enfermas. Quédese en casa si está enfermo.
- Tosa o estornude en su codo o en un pañuelo de papel. Si usa un pañuelo de papel, deséchelo de inmediato después de toser o estornudar.
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que usted toca con frecuencia.

Puede encontrar la información más actualizada acerca de la COVID-19 en el sitio web de COVID-19 de la Autoridad de Salud de Oregon: <https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>. Puede también encontrar recursos adicionales en <https://www.safestrongoregon.org/>.