

¡Salud SOL!

HCHS/SOL Boletín



Volumen 13, Número 2 Enero 2021

Estudio de la Salud de la Comunidad Hispana/Estudio de Latinos (HCHS/SOL)

Cómo Cuidar de Sus Seres Queridos

A la luz de la pandemia de coronavirus que estamos viviendo, como parte del Estudio de la Comunidad Hispana/Estudio de los Latinos (HCHS/SOL, por sus siglas en inglés), queremos reafirmar nuestra gratitud por los años de contar con su apoyo y participación. Reconocemos que a medida que COVID-19 impacta a nuestra comunidad, muchos de nuestros participantes enfrentan nuevos retos al cuidar de sus seres queridos. En general, los cuidadores hispanos dedican 26 horas cada semana a cuidar de los demás, usualmente a un padre, suegro, o abuelo. Mientras que esto puede ser gratificante, también puede generar mucho estrés.

Si usted está asumiendo una nueva función como cuidador de un miembro de su familia, comience por platicar con él sobre sus necesidades de cuidado. Permítale formar parte de la conversación mientras usted construye un equipo de atención y planifica cómo manejar su cuidado inmediato y futuro. Las necesidades de su ser querido pueden ser complejas. Para diseñar un plan familiar de cuidado es fundamental comprender claramente la situación. Discutan temas delicados, como la salud y las finanzas. Usted no tiene que asumir toda la responsabilidad por sí mismo, contacte a profesionales o a recursos comunitarios con experiencia en ayudar a los cuidadores para obtener apoyo adicional.

Con eso en mente, no olvide cuidarse a sí mismo. Sea consciente de su salud física y mental. Es común que se desarrollen sentimientos negativos, como frustración o enfado, en los cuidadores. Debe aprender a reconocer y manejar esas emociones. Recuerde que no está solo.

Nosotros, su familia HCHS/SOL estamos disponibles para ayudarle y proporcionarle los recursos necesarios. También, por favor visite el sitio de la [AARP](#) para recibir más orientación.

Encuentre información sobre cómo cuidar a alguien diagnosticado con COVID-19 en la página de los [Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, CDC](#).

Uno de cada cinco adultos hispanos/latinos (20%) le brinda atención no remunerada a un adulto con problemas de salud o una discapacidad

Los adultos hispanos/latinos constituyen el 17% de los cuidadores familiares, que son 8 millones de adultos hispanos/latinos

¡Por favor manténgase en contacto con nosotros! Llámenos para actualizar cambios en su dirección o número de teléfono

[FC Phone Number]

Respondiendo a los cuestionarios de la Visita 3 por teléfono permite que su visita en persona a nuestro centro sea más corta y segura

Las Mascarillas Protegen Contra el COVID-19

- COVID-19 se transmite principalmente de persona a persona a través de gotitas respiratorias. Las gotitas respiratorias viajan por el aire cuando usted tose, estornuda, habla, grita, o canta.
- Las mascarillas le ofrecen protección a usted y a quienes lo rodean contra la infección con el virus COVID-19.
- Se deben usar mascarillas además de mantenerse al menos a 6 pies de distancia.
- Lávese las manos antes de ponerse su mascarilla.
- Colóquela sobre su nariz y boca y asegúrela debajo de su barbilla.
- Trate de ajustarlo a los lados de su cara.
- Asegúrese de que pueda respirar fácilmente.
- Los CDC no recomiendan el uso de mascarillas que tengan una válvula de exhalación o ventilación.

Además de llevar una mascarilla:

- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol después de tocarse o quitarse la mascarilla.
- Practique el distanciamiento social, manténgase a 6 pies de distancia.

Actualización del Estudio HCHS/SOL

Entrevistas de seguimiento anuales: Continuamos llamándolo para hacerle su entrevista anual, con el propósito de conocer sobre los cambios en su salud y actualizar sus registros de hospitalizaciones y visitas a la sala de emergencias.

Entrevistas de la Visita 3: Estamos administrando cuestionarios de la Visita 3 por teléfono. Estas encuestas telefónicas pueden consistir de dos sesiones telefónicas de 30 minutos. Completar los cuestionarios telefónicos nos permitirá acortar su visita en persona. Esperamos comenzar la visita en persona el próximo año.

Cuestionario de verificación COVID-19: Estamos contactando a todos los participantes de HCHS/SOL para realizar una breve encuesta de 15 minutos, para comprender mejor el impacto de esta pandemia en nuestra comunidad. Si no ha recibido nuestra llamada, no dude en comunicarse con nosotros al (FC phone).

Miami, Florida

305-243-1828

Bronx, New York

1-718-584-1563



www.saludsol.net

Chicago, Illinois

1-800-749-4765



[Facebook.com/ @SOLBronx](https://www.facebook.com/SOLBronx)

San Diego, California

1-619-205-1926



SAN DIEGO STATE UNIVERSITY

Coordinating Center

1-919-962-3254



THE UNIVERSITY OF NORTH CAROLINA at CHAPEL HILL

Blog: <https://bronxhchssol.blogspot.com>

