

GUÍA PARA LA TOMA DE DECISIONES DURANTE EL COVID-19: ¿Cómo elegir cuándo interactuar con personas o participar en actividades fuera de casa durante la pandemia?

Las ciudades están imponiendo una variedad de reglas o directrices para frenar la propagación del COVID-19 como promover el distanciamiento físico y el uso de mascarillas. Estas pautas seguirán cambiando conforme pase el tiempo. Por ejemplo, las reglas pueden cambiar en respuesta al aumento del número de personas contagiadas de COVID-19, nuevos hallazgos en investigaciones o si existe mal manejo en el control de un brote de la enfermedad en un área específica.

Como resultado de estos cambios continuos, es razonable sentirse confundido o encontrarse en la incertidumbre al momento de elegir si visitar a amigos y familiares en persona o cuándo participar en actividades en espacios públicos.

Esta guía para la toma de decisiones lo orientará a través de una serie de preguntas que se basan en sus intereses y el nivel de riesgo que representan. Trabaje paso a paso con esta guía, que puede ayudarlo a aclarar las razones para hacer o no una actividad en la que otras personas se encuentren presentes.

Antes de comenzar, es importante conocer de que estar cerca de cualquier persona que no utiliza constantemente una mascarilla y que no mantiene la distancia recomendada, incrementa el riesgo de contagiarse o infectar a otras personas con el COVID-19. Esto incluye a miembros del hogar, visitantes o trabajadores invitados a su residencia que no están tomando precauciones cuando salen de su casa. La cantidad de riesgo adicional variará dependiendo de la actividad, como cuan mayor sea el brote de COVID-19 en el área, y qué tan bien las personas de esa comunidad están tomando las precauciones de salud, como usar mascarilla y practicar el distanciamiento físico.

También disponible en [inglés](#), [portugués](#) y [mandarín](#).

Esta guía para la toma de decisiones es funcional para usted si:

- ▶ No tiene síntomas de COVID-19.
- ▶ No ha sido expuesto a una persona con COVID-19 durante las últimas 2 semanas.
- ▶ No está seguro si usted debe interactuar con otras personas o participar en ciertas actividades fuera de casa.

1

Identifique su decisión

▶ **¿Qué actividad está pensando hacer? Escriba el nombre de la actividad en el siguiente espacio.**

▶ **¿Con qué frecuencia tendrá la oportunidad de realizar esta actividad en el futuro?**

Nunca, esta puede ser la única vez Rara vez A veces A menudo

2

Identifique qué es importante para usted

Antes de tomar una decisión sobre si participar o no en la actividad que está considerando, por favor tómese un momento para pensar cuidadosamente en lo que es importante para usted. Tómese unos minutos para pensar en lo importante que son cada una de las opciones enumeradas para y califíquelas en una escala del 1 (no me importa) al 10 (me importa mucho).

► ¿Qué me importa al tomar esta decisión?

	No me importa					Me Importa mucho				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reducir mi riesgo de enfermarme por COVID-19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No enfermar a otras personas con COVID-19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Participar en actividades que le dan sentido a mi vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pasar tiempo con personas que son importantes para mí	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3

Identificar estrategias para reducir riesgos y peligros adicionales

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) informan que **los adultos mayores y las personas de todas las edades que tienen condiciones médicas subyacentes tienen un mayor riesgo** de tener síntomas graves de COVID-19.

► Marque con una "X" todas las condiciones médicas que se aplican a usted:

- | | | | |
|--|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Asma | <input type="checkbox"/> Médula ósea o trasplante de órgano | <input type="checkbox"/> Enfermedad renal crónica | <input type="checkbox"/> EPOC/ enfermedad pulmonar |
| <input type="checkbox"/> Fibrosis quística | <input type="checkbox"/> Enfermedad Cerebrovascular | <input type="checkbox"/> Demencia | <input type="checkbox"/> Diabetes |
| <input type="checkbox"/> Afección cardíaca | <input type="checkbox"/> Presión arterial alta | <input type="checkbox"/> Inmunocomprometido (VIH, tomando un medicamento que suprime el sistema inmunitario) | <input type="checkbox"/> Enfermedad hepática |
| <input type="checkbox"/> Fibrosis pulmonar | <input type="checkbox"/> Obesidad | <input type="checkbox"/> Embarazo | <input type="checkbox"/> Enfermedad de células falciformes |
| <input type="checkbox"/> Fumar | <input type="checkbox"/> Talasemia | | |

► ¿Viaja a algún lugar? ¿Cómo llegará a su destino?

Bajo Riesgo

- Caminaré o iré en bicicleta.
- Utilizaré mi propio automóvil o camioneta.

Riesgo Moderado

- Pediré a un conocido, que no vive conmigo, que me lleve a casa.
- Utilizaré un servicio de taxi o un viaje compartido (por ejemplo, Uber, Lyft).

Alto Riesgo

- Utilizaré el transporte público (por ejemplo, autobús, metro, tren, avión).

► Identifique los factores que aumentan su riesgo de contraer COVID-19 si decide realizar la actividad

Marque con un círculo **Sí** o No en cada uno de estos enunciados:

1	Tengo 65 años o más	No	Sí
2	Es probable que un gran número de personas (por ejemplo, más de 10) se encuentren en la zona.	No	Sí
3	Estaré en interiores todo o parte del tiempo de mi visita.	No	Sí
4	No es probable que las personas usen mascarillas o caretas.	No	Sí
5	No es probable que las personas permanezcan separadas por lo menos a 6 pies.	No	Sí
6	Puede ser difícil lavar o desinfectar mis manos.	No	Sí
7	El área donde estaré no puede limpiarse ni desinfectarse adecuadamente.	No	Sí
8	Tengo una condición médica que me pone en un grupo de alto riesgo para contraer COVID-19.	No	Sí
9	Tendré que viajar en un vehículo que no sea mío (por ejemplo, el automóvil de un amigo, autobús, avión).	No	Sí
10	Las personas cantarán o gritarán (por ejemplo, eventos deportivos, servicios religiosos).	No	Sí
11	Las personas harán ejercicio.	No	Sí
12	Las personas comerán o compartirán alimentos o bebidas.	No	Sí
13	Desconozco si los visitantes o los trabajadores (por ejemplo, trabajadores de servicio, ayudas sanitarias, etc.) que quiero invitar a mi casa han utilizado mascarillas y practicado el distanciamiento físico.	No	Sí
14	Al área a la que iré tiene un alto número de casos COVID-19 registrados	No	Sí
15	No estoy vacunado completamente contra el COVID-19.	No	Sí
16	Desconozco si otras personas de mi área están completamente vacunados contra el COVID-19.	No	Sí

Sume el número total de respuestas en las que marcó Sí

¿En cuántas respuestas circuló "Sí"? Su riesgo aumenta con cada "Sí".

4

¿Qué más podría influir en su decisión?

► ¿Quién más podría estar involucrado en la toma de decisión junto a usted?

¿Quién más está involucrado en la decisión?	Nombre:	Nombre:	Nombre:
¿Esta persona lo está presionando?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí
¿Qué acción quiere lograr esta persona (por ejemplo, quedarse en casa, salir)?			
¿Cómo esta persona puede apoyar en la toma de esta decisión?			

► ¿Cómo le gustaría tomar esta decisión?

- Tomar esta decisión por mi cuenta
 Tener a alguien que decida por mí
 Compartir la toma de esta decisión con otra persona
 Tomar la decisión después de escuchar lo que otros piensan

► ¿Para la actividad que está considerando realizar, ¿considera que conoce lo suficiente sobre el riesgo adicional de contraer COVID-19 en caso de participar en la actividad?

No Sí

► ¿Siente que tiene suficiente apoyo e información para tomar una decisión?

No Sí

5

¿Cuáles son los siguientes pasos?

► ¿Qué debes hacer antes de elegir?

- No necesito hacer nada más. Estoy listo para tomar mi decisión.
 Necesito discutir mis opciones con _____
 Necesito aprender más sobre mis opciones
 Otros (especifique) _____

Esta guía para la toma de decisiones no pretende reemplazar las indicaciones de su proveedor de atención médica. Fue diseñada para proporcionar información y ayudar a las personas en su proceso de toma de decisiones. Si bien la Sociedad Gerontológica de América (GSA, por sus siglas en inglés) ha utilizado los conocimientos generales actuales en el campo en la fecha de publicación y ha sugerido cómo obtener más información, GSA no es responsable de ninguna lesión, enfermedad o daño que surja del uso de esta guía para la toma de decisiones. Depende de cada individuo tomar sus propias decisiones sobre los riesgos para su salud personal y seguridad en este momento difícil, y si es algo específico, puede obtener asesoramiento personalizado con su proveedor de atención médica.

Para obtener información adicional sobre el nivel de riesgo COVID-19:

En todo el mundo por país, acceda a <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

En los Estados Unidos por estado o condado, acceda a <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/cases-in-us.html>

En los Estados Unidos por condado, acceda a <https://coronavirus.jhu.edu/us-map>

Para obtener información adicional sobre las cosas que puede hacer para reducir el riesgo de contraer COVID-19, acceda a <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Última revisión: 19 de febrero de 2021

Nivel Flesch Kincaid: Flesch-Kincaid Nivel 9.7

Autores: Lisa M. Brown, Amanda Wallick, Kathryn Hyer, Erin Sullivan, Elizabeth Sobczyk, Aaron Scherer

Colaboradores: Grupo de Trabajo GSA COVID-19, Danielle Gonzales

Editor de Guía para la toma de decisiones: D Stacey basado en las Normas Internacionales de Ayuda a la Decisión del Paciente, el Ottawa La Plantilla de Ayuda a la Decisión y las Guías de Decisión Personal de Ottawa © 2015, A O'Connor, D Stacey, Universidad de Ottawa, Canadá.

Financiamiento: Ninguno.

Referencia: Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19): Personas de cualquier edad con condiciones **médicas subyacentes. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Consultado el 10 de julio de 2020.** www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html

Conflictos de intereses: Ninguno

La traducción al español fue realizada por el Consejo Nacional Hispano para el Adulto Mayor (NHCOA, por sus siglas en inglés).