

Cómo mantenerse seguro en un hogar multigeneracional



¿Qué es un hogar multigeneracional?

Un hogar multigeneracional, o *familia extendida*, es aquel en el que conviven más de dos generaciones en la misma vivienda. Esto podría incluir adultos con hijos cuyos padres (los abuelos) también viven con ellos. O podrían ser otros miembros de la familia de diferentes generaciones conviviendo.

Los hogares multigeneracionales tienen necesidades especiales con respecto al coronavirus 2019 (COVID-19). Esto se aplica al caso en que alguien tiene una enfermedad renal y debe someterse a diálisis o vive con un trasplante. **Recuerde que todos necesitan protegerse contra la COVID-19. Cualquier persona de cualquier edad puede enfermarse con el virus.**

Aquí incluimos algunas necesidades e ideas generales sobre cómo hacer para que funcione.

Consulte los recursos útiles en la página siguiente.

Abuelos

Probablemente las personas de esta generación sean las más vulnerables a la COVID-19 debido a la edad o a enfermedades crónicas, como la insuficiencia renal.



Es importante entender y seguir las recomendaciones médicas. Esto incluye tomar los medicamentos de venta con receta según lo indicado. Al igual que para la mayoría de las personas, es mejor salir solo para recibir la atención médica necesaria, como la diálisis. Para otras citas, explore la telemedicina.

Adultos

Los adultos con hijos y responsables de sus padres ancianos suelen denominarse “la generación sándwich”. Quizás tengan obligaciones en el trabajo y domésticas mientras cuidan a sus padres y a sus hijos.



Es importante manejar los niveles de estrés y mantener la salud física y mental bajo control. Esto se aplica tanto a una persona con enfermedad renal como a alguien que no la tiene.

Es posible que este grupo se encargue de la mayoría de las tareas domésticas, como la compra de alimentos y suministros. Manténgase atento a la higiene de manos, distanciamiento social y uso de mascarilla.

Los receptores de trasplantes renales tienen un mayor riesgo de contraer la COVID-19. Es importante recordar a todos los miembros de la familia que releen todas las medidas de precaución para asegurarse de cumplir con ellas.

Adolescentes

Los adolescentes se encuentran en el proceso de entenderse a sí mismos y de entender al mundo con la nueva independencia. La vida social y los eventos especiales de los adolescentes son particularmente importantes.



La comunicación es clave. Escucharlos es tan importante como hablar.

- Ayúdelos a establecer un cronograma.
- Haga que la cena sea un momento para relajarse del día escolar.
- Déjelos que tengan tiempo libre de la escuela y las tareas domésticas.

Niños

Los niños más pequeños podrían no entender por qué cambiaron las cosas. Cómo explicarles dependerá de su edad y de sus preguntas.



Cuando hable con sus hijos, tenga en cuenta sus edades, personalidades y necesidades emocionales.

Usted es quien mejor conoce a los menores que forman parte de su vida. Para la mayoría de los niños y adolescentes, lo mejor es:

- Proporcionarles información sobre lo que está sucediendo de una manera tranquila y objetiva. Esto puede contribuir a aliviar sus preocupaciones.
- Hacerles saber que quedarse en casa es la mejor manera de que nadie se enferme. Explíqueles que el distanciamiento social y el uso de mascarillas son importantes. Pueden ser “superhéroes” en la lucha por reducir el virus y proteger a otras personas.
- Invitarlos a compartir sus sentimientos de manera abierta. En este momento, es normal sentirse frustrado, triste o desilusionado.



¿Y si un miembro de la familia se enferma con COVID-19?

Como con cualquier emergencia, es importante tener preparado un plan por si algún miembro de su familia contrae COVID 19.



Aspectos básicos para comenzar:

- Pídale a la persona enferma que use una mascarilla.
- Use otro baño.
- Evite las visitas.

Si tiene que compartir una habitación con alguien que está enfermo:

- Abra una ventana, de ser posible.
- Mantenga por lo menos 6 pies de distancia entre sus camas, de ser posible. Si esto no es posible, duerman en sentido opuesto, pies contra cabeza.
- Coloque una cortina alrededor o separe la cama de la persona enferma usando un edredón o un cobertor grande.

Si tiene que compartir un baño con alguien que está enfermo:

- La persona enferma debe limpiar y desinfectar las superficies de mayor contacto después del uso. Si eso no es posible, la persona que limpie debe:
 - Abrir la puerta y las ventanas externas, y encender el extractor de ventilación del baño, si lo hay.
 - Garantizar el almacenamiento seguro de desinfectantes, lo que incluye mantener los productos de limpieza fuera del alcance de los niños.

Este puede ser un momento difícil para muchas familias. También es un momento para ayudarse entre sí a atravesar una pandemia sin precedentes, y construir una familia más unida. Tómese el tiempo necesario para escuchar las opiniones y los sentimientos de cada uno. Descubra qué necesita cada persona y hablen juntos de ello.

Las actividades divertidas pueden ayudar a la salud mental de todos. Cuenten anécdotas de la historia familiar y ríanse de las viejas reuniones de la familia. Encuentre maneras de expresar su amor y su afecto por el otro: **justed puede!**

Si desea obtener más información, consulte estos sitios:



Abuelos

- [COVID-19 y adultos mayores](#)
- [Cuidado de los adultos mayores durante la COVID-19](#)
- [Atención de los pacientes renales: Su guía para utilizar la telemedicina](#)

Adultos

- [Consejos para los cuidadores de la generación sándwich en la era de la COVID-19](#)
- [Cómo protegerse y proteger a los demás](#)
- [Receptores de trasplantes que viven con sus seres queridos](#)

Niños

- [Cómo hablar con sus niños sobre la COVID-19](#)
- [Hablar con los niños acerca de la enfermedad de coronavirus 2019](#)
- [Videos para niños y padres sobre la COVID-19](#)

Adolescentes

- [Herramientas de los CDC sobre la COVID 19 para los adultos jóvenes: 15 a 21](#)
- [Cómo ayudar a los adolescentes a resistir](#)

Información adicional

- [Hoja de datos para familias extendidas y familias multigeneracionales](#)
- [Preparar a su familia y su hogar para la COVID-19](#)



“Como soy receptor de un trasplante y vivo con mi hermana y su familia, estamos haciendo adaptaciones para no correr riesgos durante la COVID-19. La comunicación es clave. Mi familia le ha comunicado a otras personas (maestros, compañeros de trabajo y amigos) que hay una persona de alto riesgo en su casa y que deben ser sumamente cuidadosos”.

—Derek, paciente experto en el tema

“Como paciente renal, lo más gratificante para mí es el estímulo que recibo de mi familia y mis amigos cercanos. Con mi familia tenemos un grupo de mensajes de texto con 7 u 8 de nosotros, en el que compartimos novedades importantes, bromas e información relativa a la educación sobre cuidado de niños.”

—Janice, paciente experta en el tema

“Mi familia siempre habla sobre no traerle nada a casa a mi marido, que recibe diálisis peritoneal. Nos aseguramos de conversar todos los días sobre las cosas que suceden.”

—Yalonda, miembro de la familia experta en el tema



Este material fue preparado por el contratista del Centro de Coordinación Nacional de la enfermedad renal en etapa terminal (ESRD NCC, por sus siglas en inglés), en virtud de un contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), un organismo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. La información presentada no necesariamente refleja la política de los CMS ni implica el aval del gobierno estadounidense. FL-ESRD NCC-7N5TCO-08182020-01

