

GUÍA DE MANEJO DOMICILIARIO PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

**Recomendaciones
para el cuidador del
paciente con
COVID-19**



EQUIPO DE TRABAJO

Jovana Alexandra Ocampo Cañas M.D., Ph.D.

Coordinadora del Área de Salud Pública y Epidemiología, Profesora asistente
Facultad de Medicina, Universidad de los Andes

Luis Jorge Hernández Flórez M.D. M.Sc., Ph.D.

Profesor asociado
Facultad de Medicina, Universidad de los Andes

Luis Andrés Sarmiento Rodríguez M.D., M.Sc.

Profesor asociado,
Facultad de Medicina, Universidad de los Andes

Sebastián Patiño Rueda M.D.

Asistente de Investigación del Área de Salud Pública y Epidemiología
Facultad de Medicina, Universidad de los Andes

Fredy Leonardo Carreño Hernández

Interno
Facultad de Medicina, Universidad de los Andes

Sandra Patricia Escandón

Comunicadora Social Coordinadora Observa TB
Universidad de los Andes

Jennifer Gil

Interna
Facultad de Medicina, Universidad de los Andes

Daniel Alejandro Queremel Milani

Interno
Facultad de Medicina, Universidad de los Andes





Adulto mayor que requiere de cuidador o adulto mayor con alguna comorbilidad (diabetes, hipertensión, cáncer, colesterol alto, obesidad)

1. La mayoría de las personas con COVID-19 tiene una enfermedad leve y pueden recuperarse en su casa.
2. Acompañe de forma permanente al adulto mayor y procure que no salga a la calle excepto para buscar atención médica.
3. Si el adulto mayor tiene algún tipo de síntoma llame a la línea de información de su aseguradora de salud, al 123 o, a la línea de atención en Covid 192 para recibir orientación.
4. Mientras recibe orientación vigile:
 - a. Dificultad para respirar.
 - b. Dolor o presión en el pecho.
 - c. Se ve confundido, desorientado o irritable.
 - d. Coloración azulada en los labios o el rostro.
 - e. Decaimiento general.
5. Si no presenta ninguno de esos síntomas espere las indicaciones telefónicas de su EPS, el 123 o el 192.
6. Si presenta deterioro de la enfermedad diríjase con el paciente a un centro de urgencias de manera inmediata, manteniendo la calma y las medidas de protección.
7. Tenga en cuenta que la persona que cuida al adulto mayor enfermo no podrá hacerse cargo de oficios domésticos o salir hacer las compras para el hogar, y por eso es necesario reasignar tareas.
8. Identificar dentro del hogar un espacio bien iluminado y ventilado en donde no haya otras personas, cerca de un baño, para que el adulto mayor con COVID permanezca. De ser posible, el baño debe ser de uso exclusivo del paciente y su cuidador. De lo contrario, establecer horarios de salida al baño para evitar contacto con otros miembros de la familia.
9. Minimizar el número de áreas compartidas (comedor, entre otros) y asegurarse de que estas zonas cuenten con buena ventilación (ventanas abiertas).
10. El cuidador, al igual que el adulto mayor deberán tener todos sus elementos personales y de aseo al interior de la habitación, y los elementos para su alimentación como vasos y vajilla de uso exclusivo.
11. Lave sus manos de forma permanente. El aseo es obligatorio después de cualquier tipo de contacto con la persona enferma o con su entorno inmediato. La higiene de las manos también debe realizarse antes y después de preparar los alimentos, antes de comer, después de usar el baño y siempre que las manos se vean sucias. Si las manos no están visiblemente sucias, se puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol (al 60% como mínimo). Para manos visiblemente sucias, use agua y jabón (16).
12. El cuidador deberá adoptar todas las medidas de protección, incluyendo el uso de tapabocas.
13. La mascarilla o tapabocas debe ajustarse firme pero comodamente a ambos lados de la cara cubriendo la nariz y la boca.
14. Los familiares y otros miembros del hogar (mascotas incluídas) deben permanecer en habitaciones diferentes o mantener una distancia de al menos 2 metros con la persona enferma.
15. No permitir visitas hasta que el paciente se haya recuperado por completo y no tenga signos o síntomas de COVID-19 e idealmente tenga la prueba diagnóstica de control negativa, indicando recuperación.
16. Proporcionar al paciente un tapabocas, y promover su uso permanente, con cambio diario. Si no tolera el tapabocas, incentivar una higiene respiratoria rigurosa:
 - a. Cubrir nariz y boca con pañuelo desechable al toser o estornudar.
 - b. Los materiales utilizados para cubrir la boca y la nariz deben desecharse o lavarse con detergente a después de su uso.

17. Los materiales utilizados para cubrir la boca y la nariz deben desecharse o limpiarse adecuadamente después de su uso (por ejemplo, lavar los pañuelos con jabón o detergente y agua).

18. Los cuidadores deben usar un tapabocas que cubra boca y nariz cuando estén en la misma habitación que el paciente. No manipular el tapabocas, cogerlo de las tiras y no del centro. Si el tapabocas se moja o se ensucia por las secreciones, debe reemplazarse inmediatamente por uno nuevo o limpio y seco.

19. Evite el contacto directo con fluidos corporales, particularmente secreciones orales o respiratorias, y heces del paciente. En la medida de lo posible, utilice equipo de protección tales como guantes, bata desechable, careta y delantal. No reutilice tapabocas ni guantes desechables.

20. Evite compartir artículos personales con las demás personas en su casa, tales como platos, toallas, sábanas y cobijas. Se recomienda separar estos elementos para el uso específico de la persona infectada.

21. Limpie y desinfecte diariamente las superficies de la habitación donde duerme la persona enferma y del baño e inodoro al menos una vez al día. El aseo de estas áreas puede hacerse con jabón o detergente doméstico para la limpieza, y luego, después de enjuagar, se debe aplicar desinfectante que contenga hipoclorito de sodio al 0.1%.

22. Lave la ropa, sábanas, cobijas, toallas de baño, de mano y demás prendas de vestir de la persona infectada y los elementos protectores reusables del cuidador (tapabocas, guantes) con agua y jabón de ropa habitual, seque bien. En caso de lavar a mano, se recomienda dejar al menos 5 minutos en agua hirviendo. La ropa contaminada debe estar en una bolsa de lavandería antes de lavarla y no se debe agitar. Procure evitar el contacto de su piel con la ropa contaminada (utilice guantes)(11).

23. No olvide mantener una buena alimentación, continuar realizando cepillado de dientes las veces necesarias, baño diario del cuerpo.

24. Facilite la conversación entre los miembros de la familia y el adulto mayor una distancia de 2 metros y con todas las medidas de protección.

25. Para aquellas personas con infección confirmada con COVID19 cursando con síntomas leves, es necesario tener dos resultados negativos con la prueba de PCR de muestras recolectadas con al menos 24 horas de diferencia. Cuando no es posible realizar pruebas, se recomienda que los pacientes confirmados permanezcan aislados durante dos semanas adicionales después de que se resuelvan los síntomas.

26. La ropa usada fuera de casa debe ser limpiada con alcohol al 70% o hipoclorito al 0.5%, ambos en aerosol. (11)

27. No olvide que debe continuar con los medicamentos que regularmente se encuentra tomando.





Tips para escoger al cuidador del adulto mayor con COVID-19

1. Identificar dentro de su núcleo más cercano una persona que le pueda ayudar con el cuidado, esta persona debe ser de su entera confianza.
2. Esta persona debe ser fuerte, no tener ninguna enfermedad y no ser mayor de 70 años.
3. Si no es posible ubicar una persona, debe dirigirse a su empleador y pedirle parte del tiempo para el cuidado del adulto. Su empleador debe concederle este tiempo sin afectación a su remuneración.
4. Si logra alguno de los anteriores por favor siga todas las indicaciones de cuidado de adulto mayor.
5. Si usted no ha podido identificar un cuidador por favor debe llamar a su EPS, la línea 123 o línea 192 para indicaciones sobre los pasos a seguir.



Referencias

1. Wu Z, McGoogan JM. Characteristics of and Important Lessons from the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72314 Cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *JAMA - J Am Med Assoc.* 2020;2019.
2. Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamientos para el manejo del aislamiento domiciliario, frente a la introducción del SARS-CoV-2 (COVID-19) a Colombia. 2020;2:1–10. Available from: https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos_y_procedimientos/GIPS06.pdf
3. Liang W, Guan W, Chen R, Wang W, Li J, Xu K, et al. Cancer patients in SARS-CoV-2 infection: a nationwide analysis in China. *Lancet Oncol.* 2020;21(3):335–7.
4. Zhou F, Yu T, Du R, Fan G, Liu Y, Liu Z, et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *Lancet [Internet].* 2020;6736(20):1–9. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30566-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30566-3)
5. CDC COVID-19 Response Team. Preliminary Estimates of the Prevalence of Selected Underlying Health Conditions Among Patients with Coronavirus Disease 2019 - United States, February 12-March 28, 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep [Internet].* 2020;69(13):382–6. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32240123>
6. Center for Disease Control and Prevention. Steps to help prevent the spread of COVID-19 if you are sick. 2020;
7. World Health Organization. Home care for patients with suspected novel coronavirus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts. *Who.* 2020;(January):4–6.
8. Edwards M, Kaplan S, Torchia MM. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Considerations in children. 2020;2019:1–14. Available from: https://www.uptodate.com/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19-considerations-in-children?search=coronavirus&topicRef=126981&source=see_link
9. Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamientos para la Atención en la Estrategia de Salas ERA en el contexto de la Epidemia de COVID-19 en Colombia. 2020;1–16.
10. Ministerio de Salud y Protección Social. Programa Nacional de Prevención Manejo y Control de la Infección Respiratoria Aguda. In 2014. p. 1–79.
11. Center for Disease Control and Prevention. Limpieza y desinfección para hogares | CDC [Internet]. [cited 2020 Apr 12]. Available from: <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>
12. Center for Disease Control and Prevention. COVID19 - Cómo cuidar a una persona en casa | CDC [Internet]. [cited 2020 Apr 12]. Available from: <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>
13. Center for Disease Control and Prevention. Cubiertas de tela para cara: preguntas y respuestas | CDC [Internet]. [cited 2020 Apr 12]. Available from: <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-faq.html>
14. Center for Disease Control and Prevention. Recomendaciones sobre el uso de cubiertas de tela para cara hechas en casa | CDC [Internet]. [cited 2020 Apr 12]. Available from: <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>
15. Center for Disease Control and Prevention. Use una cubierta de tela para cara para ayudar a desacelerar la propagación | CDC [Internet]. [cited 2020 Apr 12]. Available from: <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>
16. Center for Disease Control and Prevention. Handwashing - Clean Hands Save Lives | CDC [Internet]. [cited 2020 Apr 12]. Available from: <https://www.cdc.gov/handwashing/>
17. ONUSIDA. Lo que las personas que viven con VIH deben saber sobre el VIH y COVID-19 | ONUSIDA. 2020; Available from: <https://www.unaids.org/es/resources/infographics/hiv-and-covid-19>

