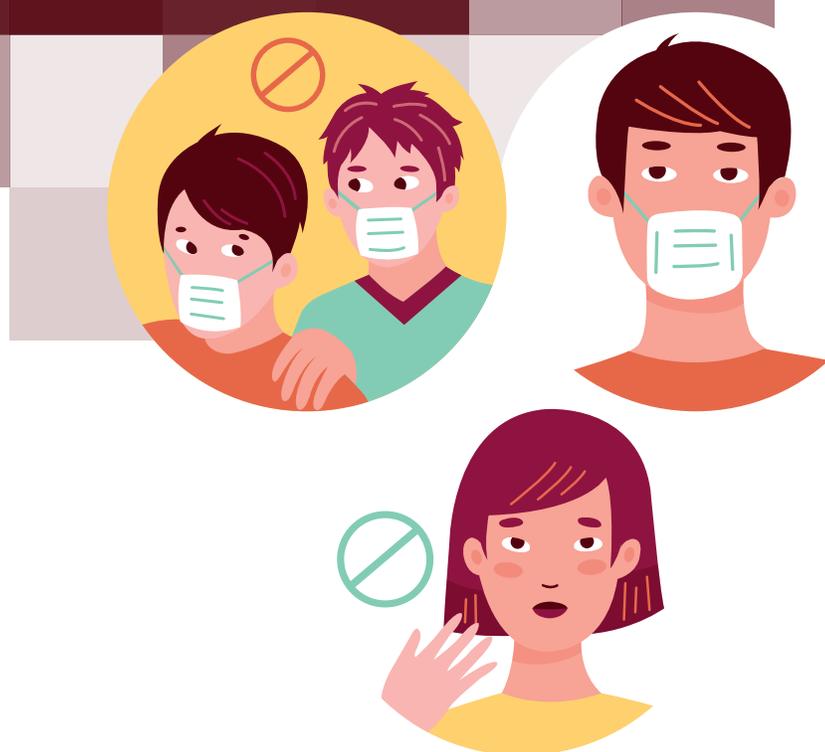


GUÍA DE MANEJO DOMICILIARIO RECOMENDACIONES GENERALES

**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



Si sospecha que tiene COVID-19 o su prueba salió confirmatoria o alguna persona que viva con usted, estas son algunas recomendaciones para el cuidado en el hogar de personas con sospecha o infección confirmada por COVID-19

En este momento todos podemos ser portadores asintomáticos o sintomáticos de Covid-19 y si no, debemos comportarnos como tal, por lo que debemos acatar las recomendaciones como si lo tuviéramos.

En primer lugar, debe mantener la calma, recuerde que el hecho de tener sospecha o estar enfermo por COVID19 no significa necesariamente que se vaya a agravar. La evidencia señala que, cerca del 2% de los pacientes son asintomáticos, 81% son pacientes con síntomas leves, el 14% signos graves que requieren hospitalización y casi un 5% pueden requerir manejo en Unidad de Cuidado Intensivo. (1).

Recuerde estos principios para el cuidador:

1. Mantenerse sano en casa:
 - a. Buena nutrición, salud mental, hidratado.
2. Si tiene síntomas de gripa manejarla en casa:
 - a. Tomar líquidos, uso de tapabocas en niños y niñas mayores de 7 años, en los niños menores de 5 años, mantener la nariz destapada con suero.
 - b. Si está lactando, no suspenda la lactancia materna aun con síntomas de gripa.
3. Estar atento a las señales de alarma o signos de peligro:
 - a. Dificultad para respirar.
 - b. Dolor o presión persistente en el pecho.
 - c. Confusión o dificultad para estar alerta que no haya tenido antes.
 - d. Coloración azulada en los labios o el rostro.



Ahora revise qué tipo de paciente y contexto tiene:

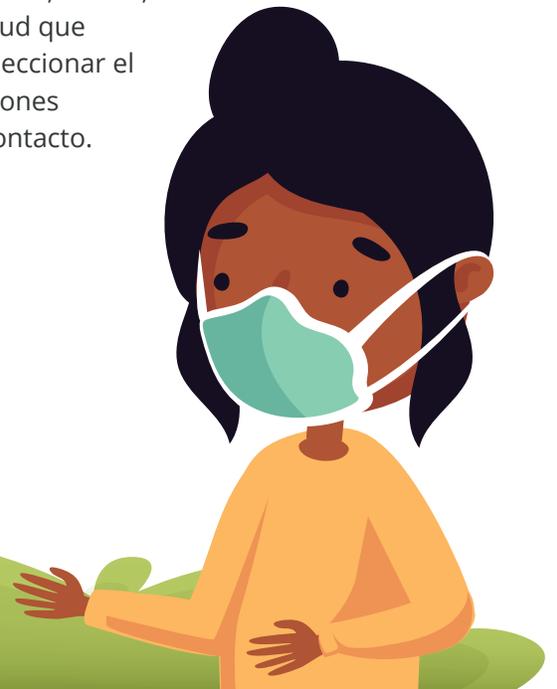
1. Es población menor de 12 años con un cuidador que está en casa todo el tiempo.
2. Es población menor de 12 años con un solo cuidador que debe trabajar fuera del hogar.
3. Es adulto mayor que puede cuidarse por sí mismo.
4. Es adulto mayor que requiere de cuidador.
5. Es población con alguna enfermedad como Diabetes, HTA, cardiovascular, inmunosupresión, Cáncer, dislipidemia, obesidad.
6. No tiene posibilidad de realizar aislamiento al interior de su casa.

Recomendaciones Generales de Aislamiento Domiciliario

- 1.** Instalar a la persona, o personas, en habitaciones individuales con condiciones sanitarias favorables bien ventiladas haciendo intercambios de aire de manera natural realizando la apertura periódica de ventanas.
 - 2.** Limitar los movimientos del paciente dentro del domicilio y reducir al mínimo los espacios compartidos (por ejemplo, cocina y baño), garantizando en todo caso que estén bien ventilados.
 - 3.** Los demás habitantes del hogar deben instalarse en una habitación distinta; si ello no es posible, deben mantener una distancia mínima de un metro con el enfermo (por ejemplo, durmiendo en camas separadas).
 - 4.** Limitar el número de cuidadores. De ser posible, de la atención del paciente se debe ocupar una persona que goce de buena salud y que no presente enfermedades crónicas o que afecten a su respuesta inmunitaria, aumentando el riesgo de infección (1,3-5).
 - 5.** Restringir la entrada de visitantes hasta que el paciente no se haya recuperado por completo y esté libre de signos o síntomas.
 - 6.** En lo posible la persona aislada deberá tener baño exclusivo en caso de no poder contar con esto deberá realizar desinfección una vez lo use.
 - 7.** Limitar y reducir el número de personas que socialicen con las personas en aislamiento.
 - 8.** Establecer que el personal que brinde atención en el lugar de permanencia, y que tenga contacto estrecho a menos de 2 metros, deberá utilizar mascarilla quirúrgica. (procurar que sea una única persona la que brinde la atención del paciente).
 - 9.** Todas las personas de los sitios de hospedaje deben seguir las medidas de higiene respiratoria es decir usar tapabocas.
 - 10.** Implementar rutinas de lavado frecuente de las manos con agua y jabón, esto disminuye en un 50% la posibilidad de infectarse.
 - 11.** El lavado de manos debe ser de 40 a 60 segundos, en especial en los siguientes momentos: después de cualquier actividad física; cuando las manos están contaminadas por secreción respiratoria después de toser, estornudar o al saludar de mano a otras personas, después de ir al baño o visiblemente sucias.
 - 12.** Cuando no sea posible el lavado de manos, utilizar gel anti-bacterial o alcohol glicerina do con 60%, la fricción debe durar de 20 a 30 segundos.
 - 13.** Evitar estar cerca de personas que presenten síntomas de gripa (fiebre, tos, estornudos). Se recomienda mantener más de dos (2) metros de distancia.
- 

Recomendaciones Generales de Aislamiento Domiciliario

- 14.** Evitar tocarse la cara: boca, nariz y ojos.
- 15.** Utilizar pañuelos desechables para sonarse, Instalar al paciente en una habitación individual y bien ventilada (ventanas abiertas).
- 16.** Aplicar las medidas de higiene de manos después de cualquier tipo de contacto con los enfermos o con su entorno inmediato, al igual que antes y después de preparar alimentos, antes de comer, después de usar el baño y siempre que se advierta suciedad en las manos. Si no hay suciedad visible en las manos, también puede usarse un gel hidroalcohólico. Cuando haya suciedad visible, habrá que lavárselas con agua y jabón.
- 17.** Para secarse las manos después de lavárselas con agua y jabón, es preferible usar toallitas de papel desechables. De no haberlas, se utilizarán toallas de tela limpias, que se deben cambiar cuando estén húmedas.
- 18.** Se debe evitar el contacto directo con los fluidos corporales —sobre todo las secreciones orales y respiratorias— y con las heces. Para efectuar cualquier maniobra en la boca o las vías respiratorias del paciente y para manipular las heces, la orina y otros desechos se deben utilizar guantes desechables y mascarilla quirúrgica. Antes y después de quitarse los guantes y la mascarilla se aplicarán medidas de higiene de manos.
- 19.** Las sábanas, toallas, platos y cubiertos utilizados por el paciente no deben compartirse con otras personas. No es necesario desechar estos artículos, pero sí lavarlos con agua y jabón después de su uso.
- 20.** Los guantes, las mascarillas y otros desechos generados durante la atención domiciliaria al paciente deben colocarse en un recipiente con tapa situado en la habitación del paciente y posteriormente eliminarse como desechos infecciosos. Se deben evitar otros tipos de exposición a objetos contaminados del entorno inmediato del paciente (por ejemplo, no se deben compartir cepillos de dientes, cigarrillos, platos y cubiertos, bebidas, toallas, esponjas ni ropa de cama). • Los prestadores de servicios de salud que brindan atención domiciliaria deberán evaluar el riesgo para seleccionar el equipo de protección individual idóneo y mantener las precauciones recomendadas en relación con la transmisión por gotas y por contacto.





No tiene posibilidad de realizar aislamiento al interior de su casa

- 1.** Si en cualquiera de los casos anteriores no puede realizar autoaislamiento al interior de la casa, para evitar poner en riesgo a otras personas llame a su EPS, o la línea 123 o a la línea de atención en Covid 192 para recibir indicaciones sobre los pasos a seguir.
- 2.** Mientras le dan respuesta debe garantizar todas las medidas de protección mascarilla para todos los miembros de la casa.
- 3.** Mantener en todo momento una distancia de dos metros.
- 4.** Intensificar el lavado de manos con agua y jabón.
- 5.** Intentar tener una sola cama para el paciente.
- 6.** Preparar una solución de agua o jabón o con alcohol o alcohol para que la persona que entre al baño pueda aplicar en forma de aerosol a todas las superficies que toca.
- 7.** Tener sus elementos de aseo personal.
- 8.** No compartir alimentos, bebidas u objetos con los demás miembros de la vivienda.
- 9.** Seguir todas las recomendaciones mencionadas en cada grupo de edad, garantizando el autoaislamiento y llamando a la línea de 123, de su asegurador o al 192 en caso de necesidad.



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>

