



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**



Cuidarnos en casa: Recomendaciones que usted y su familia deben saber



**Grupo de Trabajo
Cuidado al paciente con COVID – 19**

**Facultad de Enfermería
Vicerrectoría de Investigación
Universidad de Antioquia**

Cuidarnos en casa:

Recomendaciones que usted y su familia deben saber

Elaborado por:

Rusbert Fernando Álvarez Del Río
Indira Islem Tejada Pérez

Apoyo:

Constanza Forero Pulido
Diana Patricia Montoya Tamayo
John Fredy Correa López
Juan Guillermo Rojas
Luz Carlota García Aguilar
Luz Estella Varela Londoño
María Teresa Quintero Tobón
Martha Adielá Lopera Betancur
Yaison Dorney Giraldo Giraldo

Diseño:

Andrea González Forero

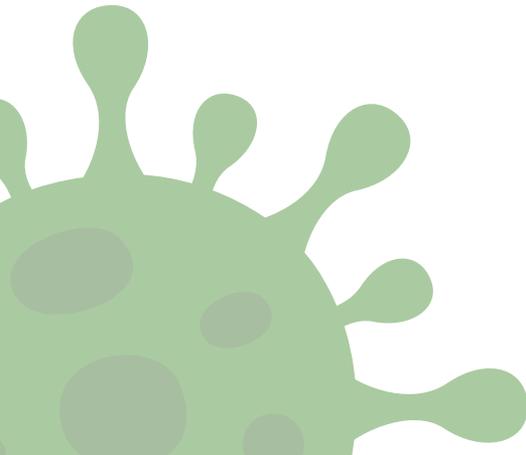


Este producto fue elaborado en el marco de la estrategia **UdeA Responde al Covid-19**, por el Grupo de Trabajo: **Cuidado al paciente con COVID - 19**

Presentación

Cuidarse y cuidar a las personas con las que vivimos es un acto de amor tan antiguo como la vida misma. Tras la aparición del Coronavirus COVID-19 algunas formas de cuidado han cambiado y en la Facultad de Enfermería de la Universidad de Antioquia somos conscientes de ello; por eso, queremos hacerte unas recomendaciones para esas formas específicas de cuidado. La cartilla que te presentamos aborda de manera sencilla, pero basada en el conocimiento científico, los **principales aspectos que debes conocer y aplicar en casa si tú o un familiar llega a tener COVID-19**, para que tomes todas las medidas para protegerte y proteger a los demás y así evitar complicaciones y lograr una exitosa recuperación.

Claudia Patricia Lopera Arrubla
Decana Facultad de Enfermería



Cuidarnos en casa:

8 Cosas que debes saber

¿Está el COVID -19 en la casa?



En los hogares surgen muchas inquietudes:

¿Qué es estar aislado?, ¿es lo mismo estar aislado que estar en cuarentena?, si soy positivo para coronavirus: ¿voy a infectar a las personas con las que vivo?, ¿qué debo hacer en casa para cuidarme y cuidar a las personas que quiero?

¡Le mostraremos 8 recomendaciones para vencer al COVID -19!

Sin importar si usted es adolescente, adulto joven o adulto mayor, esta cartilla le brindará los elementos necesarios para vencer al COVID -19:

- 1 El COVID -19 y mis medicamentos habituales
- 2 Otras ideas para luchar contra el COVID -19
- 3 Es hora de consultar: tengo signos de alarma
- 4 ¡A moverse! Que el COVID -19 no lo detenga
- 5 Como perros y gatos: el COVID -19 y las mascotas
- 6 Higiene y limpieza del hogar
- 7 ¿Me pueden visitar?: En casa cerrada no entra el virus
- 8 Salud mental: "El COVID -19 y yo"

Primero aclaremos...



¿Qué es el aislamiento?

Es una estrategia para separar a aquellas personas que han sido diagnosticadas positivas para COVID -19 o tienen síntomas respiratorios, de aquellas que están saludables. Un aislamiento aplica para muchas enfermedades y pretende restringir el movimiento de las personas que están infectadas, para evitar la propagación de una enfermedad.

¿Qué es la cuarentena?

La "cuarentena por la vida" busca que las personas sanas nos quedemos en las casas para evitar infectarnos en lugares públicos y concurridos, mientras el virus está presente.



1 El COVID -19 y mis medicamentos habituales

Si usted tiene COVID -19, no es necesario que abandone sus tratamientos previos. Recuerde que los medicamentos son sustancias que producen cambios en el organismo, con el fin de mejorar algunas situaciones que se encuentran alteradas; por ejemplo: si la presión está alta (hipertensión), los medicamentos actúan normalizando la presión. Para un correcto uso tenga en cuenta:

- Puede continuar con sus medicamentos habituales, si tiene hipertensión, diabetes, hipotiroidismo, etc. NO los suspenda hasta que el médico tratante se lo indique.
- No triturar las pastillas
- No consumir alcohol si se está en tratamiento
- Evitar la automedicación
- Evite consumir medicamentos homeopáticos (naturistas), primero consulte si altera la función de los medicamentos que usted toma.



2

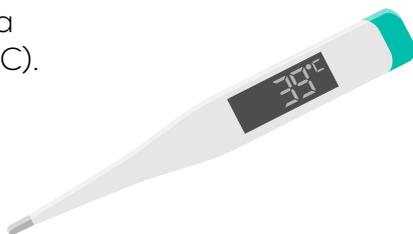
Otras ideas para luchar contra el COVID -19

Algunas recomendaciones que nos ayudarán a controlar y manejar los síntomas desagradables que genera el coronavirus como la fiebre, congestión, diarrea, malestar, dolor de garganta:

Medios físicos: son técnicas empleadas para controlar la fiebre (temperatura > 38.5°C).

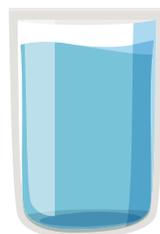
Algunas son:

- Baño con agua TIBIA
- Medias húmedas
- Ropa fresca
- Abundante agua al clima



Control del dolor de cabeza: tome el analgésico que le prescribió el médico, acuéstese por unos minutos con las luces apagadas, escuche música relajante y reduzca los ruidos externos.

Hidratación y alimentación: tome abundantes líquidos (6 a 8 vasos de agua diarios), SI NO TIENE ninguna contraindicación. Consuma abundantes frutas y verduras (5 porciones al día).



3 Es hora de consultar: tengo signos de alarma

Si tienes algunos de los siguientes síntomas llama a tu servicio médico o dirígete a tu servicio de urgencias más cercano:

- ⦿ No puedo respirar bien, siento que me falta el aire.
- ⦿ Llevo más de 5 deposiciones diarreicas al día y me siento débil.
- ⦿ Mi temperatura no baja de 38.5 °C, a pesar del analgésico y los medios físicos no sirven.
- ⦿ El dolor de cabeza es mayor y no cede con los medicamentos.



4 ¡A moverse! que el COVID -19 no lo detenga

Es importante ejercitarse en casa a pesar de tener el virus, recuerde hacerlo responsablemente, no se exceda. Recuerde utilizar mascarilla si estás en compañía de alguien.



- Puede caminar en el cuarto al menos 10 minutos al día.
- Realice ejercicios de estiramiento.
- No se quede sentado o acostado por largos períodos de tiempo.
- Si le gusta la música baile (así no sepa).
- Para tonificar los brazos puede utilizar dos botellas con agua (cualquier tamaño) o dos libras de arroz, y ejercitarse.

5 Como perros y gatos: el COVID -19 y las mascotas

Las mascotas NO transmiten el COVID -19, pero sí pueden actuar como medios, entonces si una persona con el virus tose sobre su mano y luego toca a su mascota y posteriormente otra persona toca a la mascota, puede pasarle el virus. Para evitarlo es preciso:



- ◉ Limitar el contacto de la persona enferma con los animales, evitando acariciar, besar o dormir con ellos.
- ◉ Evite ser lamido por su perro o gato.
- ◉ Lávese bien las manos antes y después de alimentarlo o asearlo.
- ◉ Si tiene COVID -19 NO debe pasear su mascota, solicítele a alguien que lo haga por usted.
- ◉ Si vive solo, destine un espacio para las necesidades de la mascota y limpie el área con frecuencia.
- ◉ NO abandone a su mascota, recuerde que ellos no son transmisores del virus.

6 Higiene y limpieza del hogar

La limpieza se refiere remover la suciedad en una superficie, mientras que la desinfección emplea sustancias químicas para matar los gérmenes; ambos disminuyen la posibilidad de infección. Para una efectiva limpieza y desinfección frente al Covid-19, tenga en cuenta:

- Incrementar la frecuencia de la limpieza del hogar, en especial los elementos con mayor manipulación (picaportes, celulares, controles, teléfono, llaves, nevera, entre otros)
- Cambie la toalla para el secado de manos de forma frecuente.
- Cambie con regularidad la esponja para lavar los platos o lávela de forma frecuente con agua caliente.
- Recuerde limpiar los empaques de tus compras.



6

Higiene y limpieza del hogar

- Cambie con frecuencia (mínimo cada 4 días) sábanas y cobijas de la persona que tenga el virus, y lávelas con agua caliente.
- El entorno (cama, nochero, baño, closet, utensilios de aseo, loza) de la persona con Covid-19 deben ser exclusivamente para uso de él, NO debe ser compartido.
- Si las superficies están sucias, la limpieza debe realizarse con detergente, o agua y jabón, antes de la desinfección. Luego, use el producto desinfectante.



6

Higiene y limpieza del hogar

¿Qué productos usar?

Alcohol al 70%: el que compramos en el supermercado o farmacia.

Hipoclorito de sodio (límpido o clorox®): disponible en concentraciones entre 4,5% y 6,5%. Se debe preparar para una adecuada desinfección, para lograr una concentración mayor o igual al 0,1% o 1000 partes por millón (ppm). (Ver la tabla)

¿Cómo preparar el producto y dónde utilizarlo?

El hipoclorito de sodio preparado debe conservarse en un recipiente plástico y opaco, bien sellado, no mezclarlo con nada más. Puede dañar las superficies donde se aplica, por eso es necesario luego de aplicarlo, dejarlo actuar por 1 o 2 minutos, y limpiar de nuevo con agua. Recuerde usar guantes.

Superficie o elemento	Producto	Concentración	Preparación	Duración
Pisos y cocina	Hipoclorito de sodio	1000 ppm	Un litro de agua + 20 cms de hipoclorito	24 horas
Baños	Hipoclorito de sodio	2000 ppm	Un litro de agua + 40 cms de hipoclorito	24 horas
Frutas y verduras	Hipoclorito de sodio	200 ppm	Un litro de agua + 4 cms de hipoclorito	24 horas
Artículos electrónicos	Paños húmedos a base de alcohol	70% o más	-----	Recomendaciones del fabricante
Sábanas, toallas, ropa, cortinas	Agua y jabón	-----	Lavar a mano o use lavadora	Secar al aire

7

¿Me pueden visitar? En casa cerrada no entra el virus

Es claro que la interacción con las personas cercanas (amigos y familia) hace falta; no obstante, la mayor recomendación es EVITAR las visitas; de ser necesario el recibir a alguien en su casa tenga en cuenta:



- Solicítele a la persona que ingresa, que se retire los zapatos y los deje cerca a la puerta principal de la casa; rocíe alcohol a las suelas de los zapatos.
- Cuando se reúna con otras personas, todas deben usar mascarilla.
- Limite el número de personas reunidas en un mismo espacio.
- Haga que quienes los visiten se laven las manos al ingresar y al salir del hogar.
- No salude de mano o beso en la mejilla.
- Mantenga las normas de etiqueta respiratoria (toser o estornudar usando el codo).

8

Salud mental: "el COVID-19 y yo"

Estar encerrado es difícil, más aún cuando en el hogar se encuentra alguien enfermo por el COVID -19.

La persona que padece la enfermedad siente miedo, al igual que las personas con las que convive. Para disminuir esos temores, le recomendamos:

- Mantenga el contacto con amigos y familiares por medio del celular o las redes sociales; realice videollamadas o juegos en línea.
- Compartan una película o programa, así estén en diferentes habitaciones. También pueden comentar un buen libro.
- Realice diferentes actividades durante el día, no se deje llevar por la rutina.
- Comparta sus emociones con alguien de confianza.
- Hágale sentir a la persona que está enferma que no le tiene miedo, que ambos están aprendiendo para cuidarse y que de esta situación saldrán juntos. ¡Ánimo!
- Recuerde que existe la Línea Amiga Saludable de la Secretaría de Salud de Medellín, un servicio gratuito y al que se accede marcando el número telefónico 444 44 48. Estará disponible siempre para usted, cuando necesite ayuda.

Referencias Bibliográficas

- Ministerio de Salud y Protección Social. Colombia. Consultado: 3 de Mayo de 2020. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/infografias-covid-19.aspx>
- Organización Panamericana de la Salud. Consultado: 5 de Mayo de 2020. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
- Organización Mundial de la Salud. Consultado: 4 de Mayo de 2020. Disponible en: https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=EAAlQobChMlZqnC8Laz6QIVh6_ICh0TEwK1EAAYASAAEgKJTfD_BwE
- Centros para el control y prevención de enfermedades CDC. Consultado: 15 de mayo de 2020. Disponible en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>.
- Centros para el control y prevención de enfermedades CDC. Sitio web. Disponible en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>. Acceso el 15 de mayo de 2020

Si considera que requiere más información, contáctenos:

“Pregúntele al enfermero: conversemos a partir de sus dudas, nosotros lo ayudamos a aclararlas”

Escribanos al correo

comunicacionesenfermeria@udea.edu.co

o al número 3054660547



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**