



Cuidado en el hogar para personas con enfermedades crónicas

Guía de cuidado a pacientes en época de pandemia



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA



Autores

Profesores de la Facultad de Enfermería

Yadira Cardozo García

Teresa Nury Hoyos Duque

Sandra Isabel Soto Arroyave

Marleny Zapata Herrera

Juan Carlos Restrepo Medrano

Hugo Alberto Múnera Gaviria

Ingrid Oullon Henao

Edith Arredondo Holguín

Edier Mauricio Arias Rojas

Catalina María Sanmartín Laverde

Blanca Margarita Jaramillo

Ángela Inés Gaviria Vélez

Alexandra María Bolívar Zapata

Tabla de contenidos



PRESENTACIÓN

1

Lo que debe saber sobre la Covid-19

2

Cuidado en el hogar de personas con hipertensión arterial, obesidad y diabetes mellitus

3

Cuidado en el hogar de personas con enfermedad cardiovascular

BIBLIOGRAFÍA

PRESENTACIÓN

Esta cartilla está dirigida a pacientes que conviven con Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), sus familiares, el personal de salud y comunidades que tiene a su cuidado estos pacientes.

En ella podrá encontrar recomendaciones sencillas para el cuidado en el hogar de las personas con enfermedades crónicas prevalentes. En la **parte I** hallará lo que debe saber sobre la Covid 19, cuidado en el hogar de personas con hipertensión, obesidad y diabetes y cuidados en el hogar de personas con enfermedad cardiovascular específicamente con infarto del miocardio y falla cardíaca.

Las recomendaciones se orientan a mantener hábitos de vida saludables, comprometerse a llevar a cabo los tratamientos prescritos por el personal de salud y evitar el contagio por Covid-19, pues se ha reportado en documentos científicos que las personas que padecen al mismo tiempo enfermedades crónicas y la Covid-19, tienen mayor riesgo de morir; situación explicable si tenemos en cuenta que dicha enfermedad descompensa las enfermedades crónicas de manera grave.

Este material educativo fue realizado por un grupo de profesionales de enfermería, especialistas en el área, con el fin de apoyar acciones de educación para la autogestión de la salud que las comunidades llevan a cabo en sus territorios.

1 Lo que debe saber sobre la Covid-19

Signos y síntomas leves de la infección por Covid-19

- » Fiebre (temperatura mayor de 37,5 °C tomada en la axila) .
- » Tos seca y persistente, en ocasiones con flema.
- » Respiración entrecortada o falta de aliento.
- » Escalofríos o temblar de frío.
- » Dolores en el cuerpo.
- » Garganta irritada.
- » Dolor de cabeza.
- » Disminución o pérdida del olfato o del gusto.
- » Cansancio muy intenso.
- » Pérdida del apetito.
- » Diarrea

Los síntomas se pueden manifestar de 2 a 14 días tras el contagio

Si presenta cualquiera de las siguientes señales y síntomas graves por Covid-19 debe consultar al servicio de urgencias:

- » Dificultad para respirar, falta de aliento o de aire.
- » Dolor o presión constante en el pecho.
- » Confusión en sus pensamientos o dificultad para despertar.
- » Tono azulado en los labios o rostro.

Medidas de prevención para evitar contagiarse de Covid-19

- 1 Lávese las manos con agua y jabón mínimo 20 segundos cada 2 o 3 horas; si no es posible, use gel antibacterial.

- 2 Permanezca en casa. Evite ir a zonas con alto tránsito de personas (bancos, centros comerciales, cine, colegios, iglesias entre otros) y actividades con afluencia de público (discotecas, conciertos, eventos deportivos, capacitaciones).
- 3 Si debe salir, use tapabocas, que cubra boca y nariz permanentemente y mantenga una distancia de dos metros con las otras personas. No se recomienda el uso de máscara de alto flujo o N95, estas son para el personal de salud; utilice mascarilla desechable o de tela, la cual debe lavar después de usarla.
- 4 Recuerde lavarse las manos antes de colocarse el tapabocas, no tocarse la cara mientras la esté usando y volverse a lavar las manos justo después de retirárselo para ello solo debe tocar las tirillas o resortes que lo sostienen.
- 5 No se toque los ojos, nariz o boca sino se ha lavado las manos.
- 6 Para toser o estornudar realice la etiqueta de la tos. (tosar o estornudar cubriéndose la boca y nariz con el codo).
- 7 Utilice pañuelos de papel de un solo uso preferiblemente.
- 8 Evite el apretón de manos, los abrazos, los besos y otras formas de contacto físico con otras personas; recuerde que pueden ser fuente de contagio.
- 9 Limpie frecuentemente las superficies de su casa con agua y desinfecte con alcohol otras superficies de manipulación frecuente como puertas, manijas, controles, teléfonos, celulares y teclados, entre otros.
- 10 Si hay personas enfermas con Covid-19 en su barrio o comunidad o usted presenta síntomas de la enfermedad, evite salir de casa.
- 11 Desinfecte la suela de sus zapatos antes de ingresar al hogar preferiblemente con dilución de blanqueador o límpido o en su defecto limpie con agua y jabón.

Si requiere atención médica una opción son las consultas por video llamada, o llamada telefónica.

Recomendaciones en caso de tener un paciente confirmado o sospechoso con Covid-19 en el hogar.

En caso de que el paciente presente un cuadro de sintomatología LEVE:

- 1 Requiere cuarentena obligatoria con aislamiento domiciliario obligatorio y seguimiento médico para valoración y realización de pruebas de laboratorio.
- 2 Mantener la habitación con la puerta cerrada y la ventana abierta.
- 3 En lo posible, los miembros del hogar deben permanecer alejados y no compartir la habitación.
- 4 En lo posible, dejar un baño de uso exclusivo para la persona contagiada, de lo contrario limpiar y desinfectar el baño después de que sea utilizado por la persona contagiada.
- 5 Prohibir de manera rotunda las visitas.
- 6 Los cuidadores, deben restringir los contactos y ponerse tapabocas al estar cerca de la persona contagiada; para manipular secreciones del paciente como: flemas, orina o materia fecal, utilizar guantes y lavarse posteriormente las manos.
- 7 Evitar compartir platos, vasos, toallas. Lavar la ropa de cama y personal después de cada uso.
- 8 El paciente debe usar tapabocas y mantenerse alejado a 2 metros de su familia o cuidador.
- 9 Ingerir abundante líquido, alimentación sana y en lo posible dormir boca abajo esto facilita mejor la oxigenación en los pulmones.

Es importante entender que el uso de tapabocas no es un sustituto del distanciamiento social. Aún sigue siendo muy importante conservar una distancia de al menos dos metros, así como continuar lavándose sus manos con frecuencia.

¿Qué hacer si ha estado en contacto con personas sospechosas o con caso confirmado y presenta síntomas que puedan relacionarse con Covid-19?

- 1 Inmediatamente debe aplicar las medidas de contención domiciliaria: tomar distancia física (aproximadamente dos metros), no salir a la calle, usar tapabocas, separar utensilios de alimentación (platos, cubiertos, vasos, etc.), habitación individual (de ser posible), airear la casa y lavado frecuente de manos con agua y jabón.
- 2 Notificar a las autoridades y líneas de atención su situación de salud: EPS, línea 123 o App "Medellín me cuida", o comunicarse desde el celular al 192.
- 3 En caso de malestar general o fiebre, mientras recibe atención, suministrar acetaminofén (2 tabletas cada 6 horas), abundante líquido, idealmente agua o la cantidad según prescripción médica
- 4 No suspender tratamiento usual ordenado para el control de su enfermedad.

La mayoría de las personas que se enferman con Covid-19, solo presentan una enfermedad leve y pueden recuperarse en casa. Los síntomas pueden durar unos días y las personas que tienen el virus podrán sentirse mejor en más o menos una semana. El tratamiento tiene como objetivo aliviar los síntomas e incluye descansar y tomar líquidos y analgésicos.

2 Cuidado en el hogar de personas con hipertensión arterial, obesidad y diabetes mellitus

Mi nombre es Rosa, tengo 45 años, desde niña he sufrido problemas de sobrepeso, mi madre tiene diabetes y hace 5 años me diagnosticaron diabetes mellitus y me prescribieron insulina; además tengo hipertensión. Mis amigos dicen que por mi enfermedad tengo un mayor riesgo de contagiarme de la Covid-19 y de tener complicaciones graves y que por precaución es mejor estar aislado ¿Cómo puedo mantener mi enfermedad controlada y no descompensarme especialmente en esta época de pandemia?

Rosa, a continuación, encontrarás algunas recomendaciones que ayudarán a mantenerte estable y te orientan en la toma de decisiones:

Identifique signos y síntomas de descompensación de la hipertensión arterial

Las personas con hipertensión arterial en su mayoría, no reportan síntomas; pero en algunos casos,



pueden presentar: dolor de cabeza, mareos, zumbido en los oídos, dificultad respiratoria y palpitaciones. En caso de presentar alguno de estos síntomas:

- » No suspenda la medicación ordenada por el médico.
- » Si tiene la posibilidad, hágase un control de la presión arterial y llame a la línea telefónica de la EPS para consulta médica.

Identifique signos y síntomas de descompensación de la diabetes

Las personas con diabetes, pueden tener cifras de azúcar en la sangre altas, superiores a 200 mg/dl que no se logran estabilizar y síntomas como: aumento de la sed, boca seca, orinar con frecuencia a lo largo del día, somnolencia, debilidad y aumento de temperatura, entre otros. En caso de presentar alguno de estos síntomas:

- » No suspenda la medicación ordenada por el médico.
- » Mantener un cuaderno con los controles de glucometría y dosis de insulina aplicadas.
- » Vigilar si tiene sed intensa, orina disminuida y mucosas orales secas.
- » Llame a la línea telefónica de la EPS para consulta médica o consulte al servicio de urgencias si presenta signos de descompensación que no mejoran al seguir las instrucciones dadas por su médico.

Recomendaciones para prevenir descompensación de la hipertensión arterial, obesidad y diabetes

Alimentación

Consuma una dieta saludable y balanceada, que incluya diariamente alimentos ricos en:

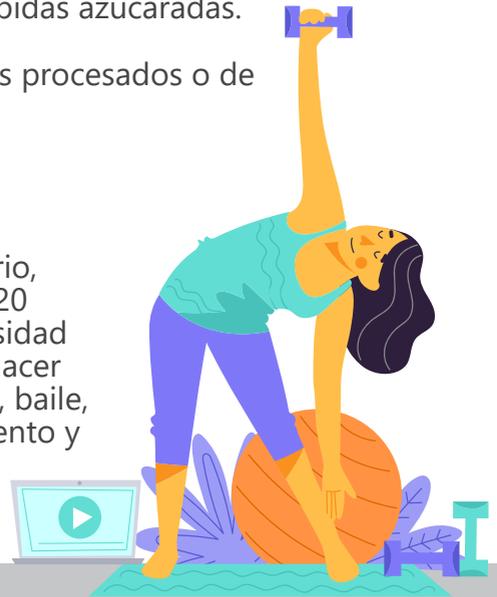
- » Proteínas (pescado, carne, huevos, leguminosas)
- » Frutas y verduras (entre 4 o 5 porciones al día)
- » Leche semidescremada y sus derivados (quesito, cuajada, kumis)



- » Porciones pequeñas de harinas, tubérculos y leguminosas (arroz, papa, plátano, arveja, frijol lenteja, arepa, pan.)
- » Aumente el consumo de frutos secos y semillas.
- » Reduzca el consumo de grasas y prefiera los aceites y margarinas de origen vegetal.
- » Reduzca el consumo de azúcares y bebidas azucaradas.
- » Reduzca el consumo de sal y alimentos procesados o de paquete.

Ejercicio Físico

Siga un programa o rutina de ejercicio diario, comience los ejercicios moderados de 15-20 minutos y aumente gradualmente la intensidad hasta alcanzar 45-60 minutos. Se sugiere hacer ejercicio de cardio o aeróbicos (caminadas, baile, bicicleta) combinados con fuerza, estiramiento y relajación.



Mantenga hábitos saludables en alimentación y ejercicio físico

Otras recomendaciones

- » Vigile el aumento de peso y el aumento del acumulo de grasa a nivel abdominal (tenga de referencia las medidas que normalmente tiene).
- » Los adultos mayores de 70 años deben de estar acompañados por familiares y/o cuidadores y quedarse en casa.
- » Se recomienda dejar de fumar y limitar el consumo de alcohol.
- » Disponer de horas de descanso y sueño reparador.
- » Manejo de estrés.

3 Cuidado en el hogar de personas con enfermedad cardiovascular

Mi nombre es Diego, tengo 58 años, hace 5 años tengo una insuficiencia cardíaca y hace 1 año sufrí un infarto en el corazón, mi familia dice que por mis enfermedades tengo un mayor riesgo de contagiarme por la Covid-19 con complicaciones graves. Ahora estoy en casa; ¿Cómo puedo mantener mi enfermedad controlada especialmente en esta época de pandemia?

Diego, a continuación, encontrarás unas recomendaciones que te pueden ayudar a cuidarte y mantenerte compensado de la enfermedad en el hogar; además, te pueden orientar en la toma de decisiones respecto a tu salud.

Identifique signos y síntomas de descompensación de enfermedades cardiovasculares



Enfermedad cardiaca

Infarto agudo del corazón.

- » Dolor en el pecho mayor a 30 minutos, que no se disminuye con el reposo o los medicamentos.
- » Dolor en la boca del estómago que se extiende hasta el pecho, hombro izquierdo y brazo.
- » Sudoración en manos y pies o en todo el cuerpo.
- » Piel pálida y fría .
- » Náuseas y vómito.
- » Palpitaciones en el corazón.
- » Mareo intenso.
- » Dificultad para pensar con claridad.
- » Angustia.

Insuficiencia cardiaca

- » Dolor o sensación de pesadez en el pecho
- » Fatiga extrema para realizar actividades de la vida diaria
- » Dificultad para respirar cuando realiza actividades cotidianas o de esfuerzo
- » Falta de respiración cuando realiza caminatas o cuando está acostado en cama
- » Aumento de peso mayor a 1-3 kg en una semana. (identificado en una pesa o por aumento de talla).
- » Hinchazón de pies, cara o abdomen o en todo el cuerpo.



- » Usted siente que está orinando poco en comparación con lo que consume.
- » Pérdida del apetito o sensación de que le caen mal los alimentos.

¿Qué hacer si presenta alguno de los anteriores síntomas?

- » Tomar los medicamentos que le prescribe el doctor para el dolor en el pecho .
- » Acostarse y levantar los pies sobre una almohada.
- » No realizar ninguna actividad que le implique esfuerzo.
- » Si tiene oxígeno prescrito por el doctor en casa, ponérselo.
- » Abrir las ventanas para mejor ventilación del espacio y así respirar mejor.
- » Si presenta hinchazón disminuir la cantidad de líquidos que consume al día.
- » Si nota que no se controlan los síntomas de la enfermedad cardiovascular; debe consultar a su EPS telefónicamente o al servicio de urgencias.



¿Cómo prevenir la descompensación de la enfermedad cardiovascular?



- » Mantenga todas las medidas de prevención del Covid-19.
- » Tome los medicamentos prescritos para el control de su enfermedad en la dosis y horario ordenado por su médico tratante
- » Mantenga hábitos saludables que le ayuden a controlar su enfermedad.

Alimentación

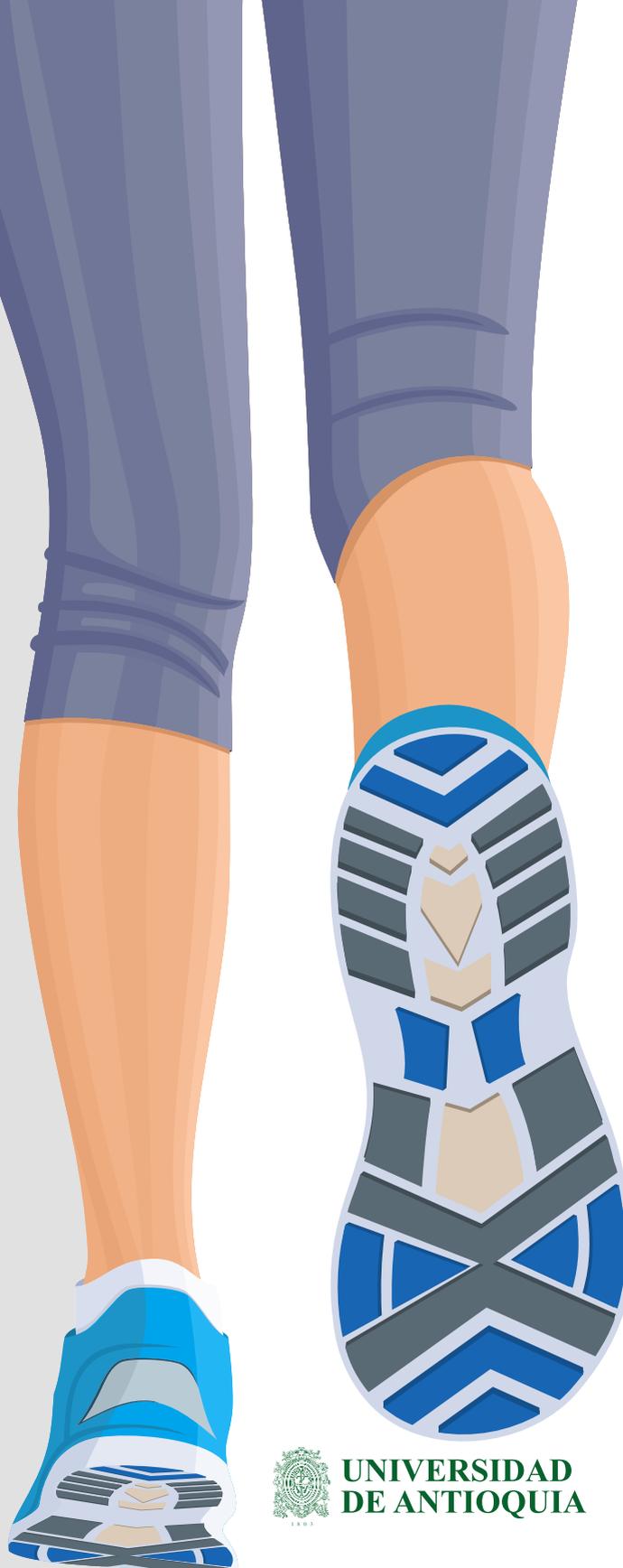
- » Consuma sus alimentos en pequeñas cantidades 6 veces al día (desayuno, mediodía, almuerzo, algo, comida y merienda)
- » Procure llevar una dieta baja en: azúcar, sal, harinas y grasas y rica en: frutas y verduras (entre 5 y 6 porciones al día)

Actividad física

- » Realice actividad física 5 veces por semana 30 minutos día, en pacientes con insuficiencia cardiaca 3 a 5 veces/semana 10 a 15 minutos día. (que no produzca dolor ni dificultad respiratoria).
- » Planear las actividades de la vida diaria con periodos de descanso.

Otras recomendaciones

- » Control de peso 1 a 2 veces por semana en ayunas y con vejiga vacía para los pacientes con falla cardiaca que tiene hinchazón y/o están orinando poco.
- » Evitar el consumo de alcohol y cigarrillo.



BIBLIOGRAFÍA

- » Guan W, Ni Z, Hu Y, Liang W, Ou C, He J, et al. Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *N Engl J Med.*2020; 382: 1708-1720. DOI:10.1056/NEJMoa2002032.
- » Madjid M, Safavi-Naeini P, Solomon SD, Vardeny O. Potential Effects of Coronaviruses on the Cardiovascular System: A Review. *JAMA Cardiol.* 2020; 5(7):831-840. DOI:10.1001/jamacardio.2020.1286.
- » Li B, Yang J, Zhao F, Zhi L, Wang X, Liu L, et al. Prevalence and impact of cardiovascular metabolic diseases on Covid-19 in China. *Clin Res Cardiol.* 2020; 109: 531-538. <https://doi.org/10.1007/s00392-020-01626-9>
- » Fundación Cardioinfantil. Preguntas COVID – 19: Enfermedades cardiovasculares. [Internet] 2020. [Consultado 2020 abr 28]. Disponible en: <https://www.cardioinfantil.org/coronavirus-covid19/preguntas-covid-19-enfermedades-cardiovasculares/>
- » Sociedad Española de Cardiología. Así afecta el Covid-19 a pacientes con enfermedad cardiovascular. [Internet]. [Consultado 2020 abr 26]. Disponible en: <https://secardiologia.es/comunicacion/notas-de-prensa/notas-de-prensa-sec/11447-asi-afecta-el-covid-19-a-pacientes-con-enfermedad-cardiovascular>
- » 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* 2020; 395: (1054-62) DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30566-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30566-3)
- » Ruan Q, Yang K, Wang W, Jiang L, Song J. Clinical predictors of mortality due to Covid-19 based on an analysis of data of 150 patients from Wuhan, China. *Intensive Care Med* 2020; 46: 846-848. <https://doi.org/10.1007/s00134-020-05991-x>
- » Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular. A propósito del Coronavirus- Covid-19. ¿Qué pasa con el sistema cardiovascular? *Boletín* 139. Marzo 2020. [Internet]. [Consultado 2020 abr 24]. Disponible en: <https://scc.org.co/boletin-no-139/>

- » European Society of Cardiology ESC. ESC Guidance for the Diagnosis and Management of CV Disease during the Covid-19 Pandemic [Internet]. [Consultado 2020 abr 28]. Disponible en: <https://www.escardio.org/Education/COVID-19-and-Cardiology/ESC-COVID-19-Guidance>
- » Asociación Colombiana de Endocrinología. WEBINAR - Covid-19 y Obesidad, La pandemia en la pandemia. [Internet]. [Consultado 2020 abr 21] Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=Axb-B_Q4HGvw
- » Sociedad Española de Cardiología. Así afecta la Covid-19 a pacientes con enfermedad cardio-vascular [Internet]. [Consultado 2020 abr 26] Disponible en: <https://secardiologia.es/comunicacion/notas-de-prensa/notas-de-prensa-sec/11447-asi-afecta-el-covid-19-a-pacientes-con-enfermedad-cardiovascular>
- » Zhou W, Zhong N. The Corona virus prevention handbook: 101 science-based tips that could save your life. New York: Skyhorse Publishing; 2020.
- » Fundación IO. Virología coronaviral (3a parte) por el DR. Fernando Fariñas [Internet]. Fundación io. 2020. [Consultado 2020 abr 27] Disponible en: <https://fundacionio.com/2020/03/15/virologia-coronaviral-3a-parte-por-el-dr-fernando-farinhas/> Ministerio de Salud y Protección Social.
- » Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamientos para el manejo del aislamiento domiciliario, frente a la introducción del SARS-CoV-2 (COVID19) a Colombia. [Internet]. 2020. Consultado 2020 abr 27] Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS06.pdf>

Si considera que requiere más información, contáctenos:

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

Contáctanos a través de:

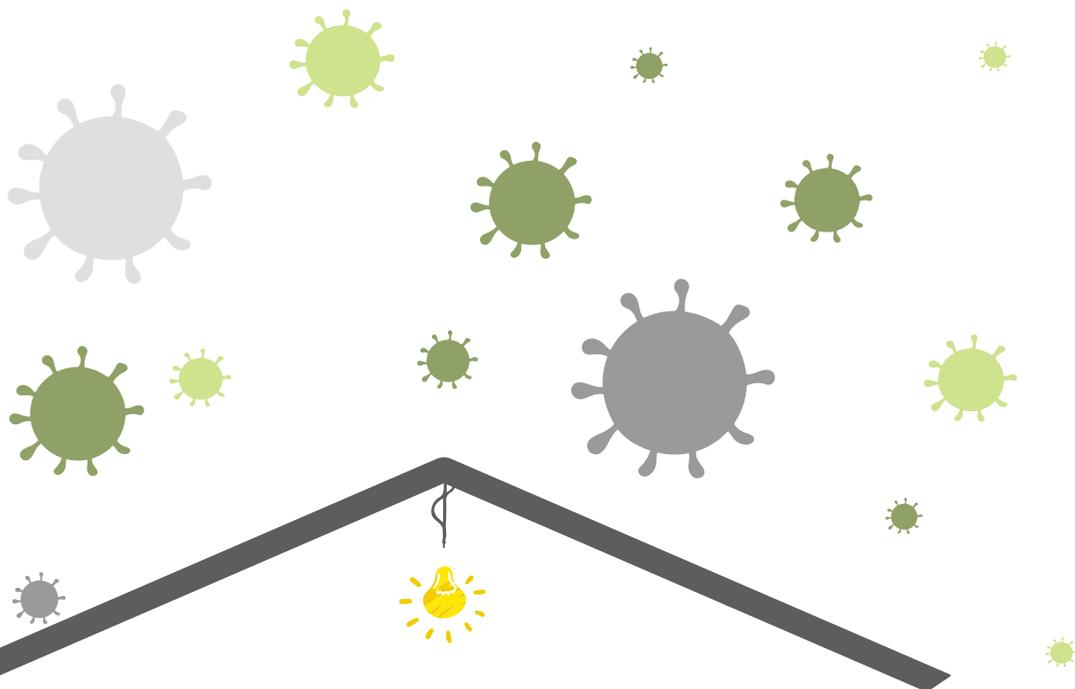
 comunicacionesenfermeria@udea.edu.co

 3054660547



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**





Cuidado en el hogar para personas con enfermedades crónicas



Guía de cuidado a pacientes en época de pandemia



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA



Autores

Profesores de la Facultad de Enfermería

Yadira Cardozo García

Teresa Nury Hoyos Duque

Sandra Isabel Soto Arroyave

Marleny Zapata Herrera

Juan Carlos Restrepo Medrano

Hugo Alberto Múnera Gaviria

Ingrid Oullon Henao

Edith Arredondo Holguín

Edier Mauricio Arias Rojas

Catalina María Sanmartín Laverde

Blanca Margarita Jaramillo

Ángela Inés Gaviria Vélez

Alexandra María Bolívar Zapata



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.

Tabla de contenidos



PRESENTACIÓN

1

Cuidado en el hogar de personas con enfermedad renal crónica

2

Cuidado en el hogar de personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica

3

Cuidado en el hogar de personas con cáncer

4

Salud mental en tiempos de Covid-19

5

El duelo en tiempos de Covid-19

BIBLIOGRAFÍA

PRESENTACIÓN

Esta cartilla está dirigida a pacientes que conviven con Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), sus familiares, el personal de salud y comunidades que tiene a su cuidado estos pacientes.

En ella podrá encontrar recomendaciones sencillas para el cuidado en el hogar de las personas con enfermedades crónicas prevalentes. En la **parte II** encontrará lo relacionado con el cuidado en el hogar de personas con enfermedad renal crónica, el cuidado en el hogar de personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), el cuidado en el hogar de personas con cáncer, la salud mental y el duelo en tiempos de Covid - 19.

Las recomendaciones se orientan a mantener hábitos de vida saludables, comprometerse a llevar a cabo los tratamientos prescritos por el personal de salud y evitar el contagio por Covid-19, pues se ha reportado en documentos científicos que las personas que padecen al mismo tiempo enfermedades crónicas y la Covid-19, tienen mayor riesgo de morir; situación explicable si tenemos en cuenta que dicha enfermedad descompensa las enfermedades crónicas de manera grave.

Este material educativo fue realizado por un grupo de profesionales de enfermería, especialistas en el área, con el fin de apoyar acciones de educación para la autogestión de la salud que las comunidades llevan a cabo en sus territorios.

1

Cuidado en el hogar de personas con enfermedad renal crónica

Mi nombre es Eugenia, tengo 50 años y hace 2 años me diagnosticaron Enfermedad renal Crónica (ERC) la gente dice que por mi enfermedad tengo un mayor riesgo de contagiarme con Covid-19 y de tener complicaciones graves, ¿Qué debo hacer para evitarlo y cómo puedo mantener mi enfermedad controlada especialmente en esta época de pandemia?

Eugenia, a continuación, encontrarás algunas recomendaciones que te pueden ayudar a cuidarte en el hogar; además te pueden orientar en la toma de decisiones.

¿Cómo prevenir la descompensación de la enfermedad renal?

- » No suspender tratamiento para el control de enfermedad por ningún motivo.
- » Seguir las recomendaciones usuales de manejo para el control de la enfermedad.



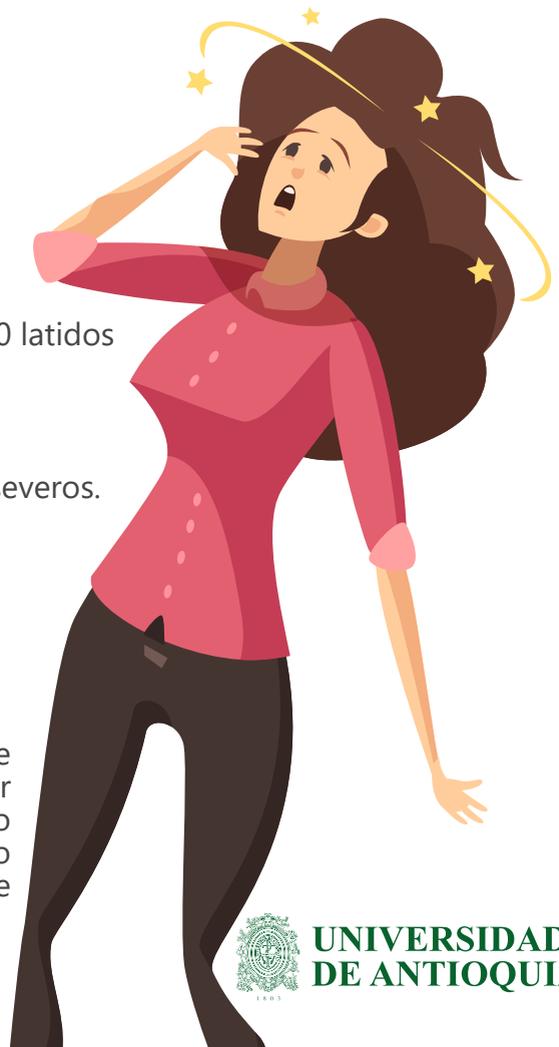
- » Conservar hábitos de vida saludable relacionados con dieta y actividad física prescritas para controlar su enfermedad, respirar aire puro, tener momentos de relajación, buenos hábitos higiénicos; sin olvidar la higiene bucal, no fumar, dormir de 6 a 8 horas diarias, mantenerse en contacto con otras personas por los medios de que disponga (teléfono, video llamadas, mensajes, etc.).

Identifica signos y síntomas de descompensación de la enfermedad renal

- » Disminución del volumen de orina, aunque a veces se mantiene estable.
- » Retención de líquido, que causa hinchazón en las piernas, los tobillos o los pies.
- » Falta de aire.
- » Fatiga.
- » Desorientación.
- » Náuseas.
- » Debilidad.
- » Tener pulso rápido, mayor a 100 latidos por minuto.
- » Dolor u opresión en el pecho.
- » Convulsiones o coma en casos severos.
- » Presión arterial muy alta.

¿Qué hacer en caso de presentar estos síntomas?

- 1 Ante cualquier síntoma de descompensación, debe solicitar cita inmediatamente en su EPS o con su médico tratante en caso de tener su número o correo de contacto.



- 2 Solo si la sintomatología se agudiza y no ha obtenido respuesta de la solicitud de atención, debe dirigirse al servicio de urgencias con las debidas precauciones: uso de tapabocas, conservar distancia en transporte público, sentarse dejando una silla de por medio, evitar tocar superficies de alto contacto (manijas de los autos, levantavidrios, botones de ascensores, picaportes, etc.) para ello, se recomienda interponer un paño o en su defecto la manga de prenda de vestir; si es en transporte particular viajar en la parte trasera del automóvil, con tapabocas y ventanillas abiertas. Evitar ingerir cualquier tipo de alimento durante el traslado y asistir con acompañante a la consulta.

Vacunación

- » Todos los pacientes mayores de 60 años y con ERC deben vacunarse cada año contra la influenza. Comuníquese con su IPS para solicitar cita.

Otras recomendaciones

- » Limitar las visitas presenciales de personas ajenas al domicilio.
- » Evitar que se agoten los medicamentos en casa, solicitarlos a la EPS con antelación.
- » Tomar baño de sol entre 10 a 15 minutos diarios, en lo posible antes de las 10:00 a.m. o después de las 4 p.m.
- » Mantener la limpieza y desinfección del hogar, así como toda persona que ingrese al hogar después de estar afuera.
- » Evitar la inmovilidad por tiempos prolongados, haciendo pausas activas con ejercicios suaves que implique movimiento de todo su cuerpo.
- » Los vellos nasales pueden ser un medio que facilite la adhesión del virus, por lo tanto, se deben recortar; en los hombres en lo posible no debe tener barba ni bigote; mientras dura la pandemia o haya mayor riesgo de infección.

- » Lavado de cabello frecuentemente, mantenerlo recogido, no utilizar aditamentos como adornos, pulseras, collares, anillos, representan mayor riesgo de infección.
- » No uso de guantes, con el lavado de manos frecuente (cada dos horas o menos si la actividad lo amerita) es suficiente.
- » No olvide sus espacios de actividad espiritual (orar, rezar, meditar, contactar a un líder espiritual si es necesario).
- » Reactivar o mantener redes de apoyo preferiblemente en integrantes de la familia, amigos, vecinos o grupos comunitarios.
- » Procurar hacer vida normal y mantener las rutinas (horas de levantarse y/o acostarse, alimentación, higiene, ejercicio, etc.)
- » En caso de tener tratamiento con diálisis, debe comunicarse con el centro de atención para coordinar los horarios y protocolo de prevención para la asistencia a la unidad de diálisis en caso de requerir hacerlo.
- » Recuerde conservar las precauciones para utilización de transporte público o particular.

Medidas a tener en cuenta para la protección del riñón en personas sanas

- » Realizar actividad física rutinaria; mínimo 5 días a la semana, al menos 30 minutos, o aumentando gradualmente; esto ayuda a reducir la presión arterial y, por lo tanto, el riesgo de enfermedad renal.
- » Controlar el nivel de azúcar en la sangre con alimentación adecuada.
- » Controlar la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre; la hipertensión arterial y la diabetes son causas frecuentes de daño renal y mucho más si se asocia a otros factores como enfermedades con defensas bajas, tratamientos para la infección urinaria incompletos, entre otros.
- » Seguir un plan alimentario saludable, rico en vegetales y frutas, mantener un peso adecuado.



- » Disminuir el consumo de sal y de azúcar, no adicionar a los alimentos.
- » Mantener una adecuada ingesta de líquidos; aumentar la ingesta de agua facilita la eliminación de sodio y tóxicos por los riñones, lo cual disminuye notablemente los riesgos de desarrollar enfermedad renal.
- » No fumar. El tabaquismo altera los vasos sanguíneos a nivel renal y potencia fuertemente otros factores de riesgo como dislipidemia, hipertensión arterial y diabetes.
- » No utilizar fármacos antiinflamatorios o analgésicos por largos períodos de tiempo, sin control médico.
- » Hacer chequeos médicos periódicos del estado de salud siempre es recomendable para todas las personas, al menos una vez al año, aunque según la edad y antecedentes de cada persona pueden ser todavía más frecuentes.
- » Completar tratamientos para las infecciones urinarias, nunca suspenderlos por creer que ya se siente bien, hacerle exámenes de control una vez finalizado el tratamiento.
- » Tener cuidado cuando se está administrando medicamentos, algunos de ellos con el uso crónico pueden producir daño del riñón.
- » Si pertenece al programa de hipertensión arterial o diabetes mellitus, recuerde siempre que le realicen exámenes para ver la función del riñón de acuerdo a los protocolos establecidos.
- » Baños de sol durante 10 a 15 minutos diarios, este ayuda además de mantenerlo activo, a producir la vitamina D y mejora el sistema de defensa del cuerpo. Tomar vitamina D, como sustituto, ya que nuestra alimentación no llena los requerimientos diarios necesarios.

» **No automedicarse.**



2 Cuidado en el hogar de personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica

Mi nombre es Pedro y tengo 65 años, hace 10 años me diagnosticaron la EPOC; la gente dice que por mi enfermedad tengo un mayor riesgo de contagiarme de la Covid-19 y de tener complicaciones graves, ¿Qué debo hacer para evitar el contagio, con el fin de mantener mi enfermedad controlada, especialmente en esta época de pandemia?

Pedro, a continuación, encontrarás recomendaciones que te pueden ayudar a mantener compensada la enfermedad crónica y cuidarte en el hogar, además te pueden orientar en la toma de decisiones.

Identificar signos y síntomas de descompensación de la EPOC

- » Aumento de la tos.
- » Aumento de la flema.
- » Cambio de color de las flemas o secreciones.
- » Dificultad para respirar



¿Qué hacer en caso de presentar estos síntomas?

- » Realizar respiración con los labios fruncidos.
- » Realizar esquema de crisis con broncodilatador según la orden médica.
- » Si su médico le ha dado indicaciones adicionales para el manejo de las crisis, iniciarlas de inmediato.
- » Comuníquese con el médico tratante del programa de salud.



Recomendaciones para prevenir la descompensación de la EPOC

- » No suspenda sus medicamentos orales, ni los inhaladores; adminístrelos en el horario prescrito. Ni tampoco suspenda el oxígeno si lo tiene ordenado.
- » Revise fecha de vencimiento de medicamentos e inhaladores y si están vencidos no los utilice.
- » Evalúe el funcionamiento correcto de su concentrador de oxígeno, oxígeno portátil y dispositivos de terapia respiratoria (cánulas nasales, extensiones de oxígeno, máscara simple, inhalocámara, según el caso).
- » Lavar diariamente con agua y jabón los equipos de terapia respiratoria, secarlos y guardar en bolsa plástica.
- » No compartir inhaladores con o de otras personas.

» **No automedicarse.**



No olvide vacunarse: Los pacientes con EPOC deben vacunarse con influenza y neumococo cada año, especialmente los mayores de 60 años. Comuníquese con su IPS para solicitar cita.

Mantenga hábitos saludables

Limpieza del hogar

Es importante disminuir la presencia de alérgenos o microorganismos que le generen síntomas respiratorios que lo pueden descompensar.

- » Mantenga una adecuada ventilación de la casa y la habitación.
- » Asegúrese que los objetos de su hogar sean fáciles de limpiar y no acumulen polvo.
- » Es preferible limpiar con trapo húmedo y trapear en vez de barrer.

Alimentación

- » Tenga en cuenta las restricciones dadas por su médico y nutricionista
- » Lleve una dieta fraccionada, abundante en líquidos sino está contraindicado, aumente el consumo de proteínas, frutas y verduras; baja en azúcares, harinas, sal y grasas.
- » Controle su peso; ni el sobrepeso, ni el bajo peso son buenos para los pacientes con EPOC.

Actividad física

- » Manténgase activo a pesar de estar en casa, si tiene bicicleta estática, caminadora, úsela al menos 30 minutos al día.

- » Haga un circuito para caminar dentro de su casa, retirando elementos con los que se pueda tropezar y úselo para caminar al mejor ritmo posible al menos 30 minutos al día.
- » Si tiene escaleras en la casa y lo tolera, puede subir y bajar como actividad física.
- » Realice ejercicios con los brazos, utilice pesas de gimnasio si las tiene o hágalas en casa con botellas plásticas o bolsas.

Otras recomendaciones

- » Evite el consumo de cigarrillo, ya que aumenta 2,5 veces las complicaciones si se presentan enfermedades por virus respiratorios.
- » No son una prioridad: las cirugías ambulatorias, las pruebas de función pulmonar y los estudios de sueño en época de pandemia por Covid -19.



- » Mantenga un termómetro a la mano, se interpreta como fiebre si la temperatura es mayor a 37,5°C
- » No olvide sus enfermedades no respiratorias, es importante tener todo bajo control.
- » No subestime el poder del lápiz y el papel, tenga la información necesaria anotada.

3

Cuidado en el hogar de personas con cáncer



Mi nombre es Claudia y tengo 50 años, hace 6 meses me diagnosticaron cáncer de mama, me realizaron cirugía y estoy recibiendo quimioterapia; mis amigos dicen que por mi enfermedad tengo un mayor riesgo de contagiarme de la Covid-19 y de tener complicaciones graves y que por precaución es mejor estar aislado. ¿Cómo puedo mantener mi enfermedad controlada y no descompensarme especialmente en esta época de pandemia?

Claudia a continuación encontraras unas recomendaciones que te pueden ayudar a mantenerte compensado de la enfermedad y cuidarte en el hogar, además te pueden orientar en la toma de decisiones.

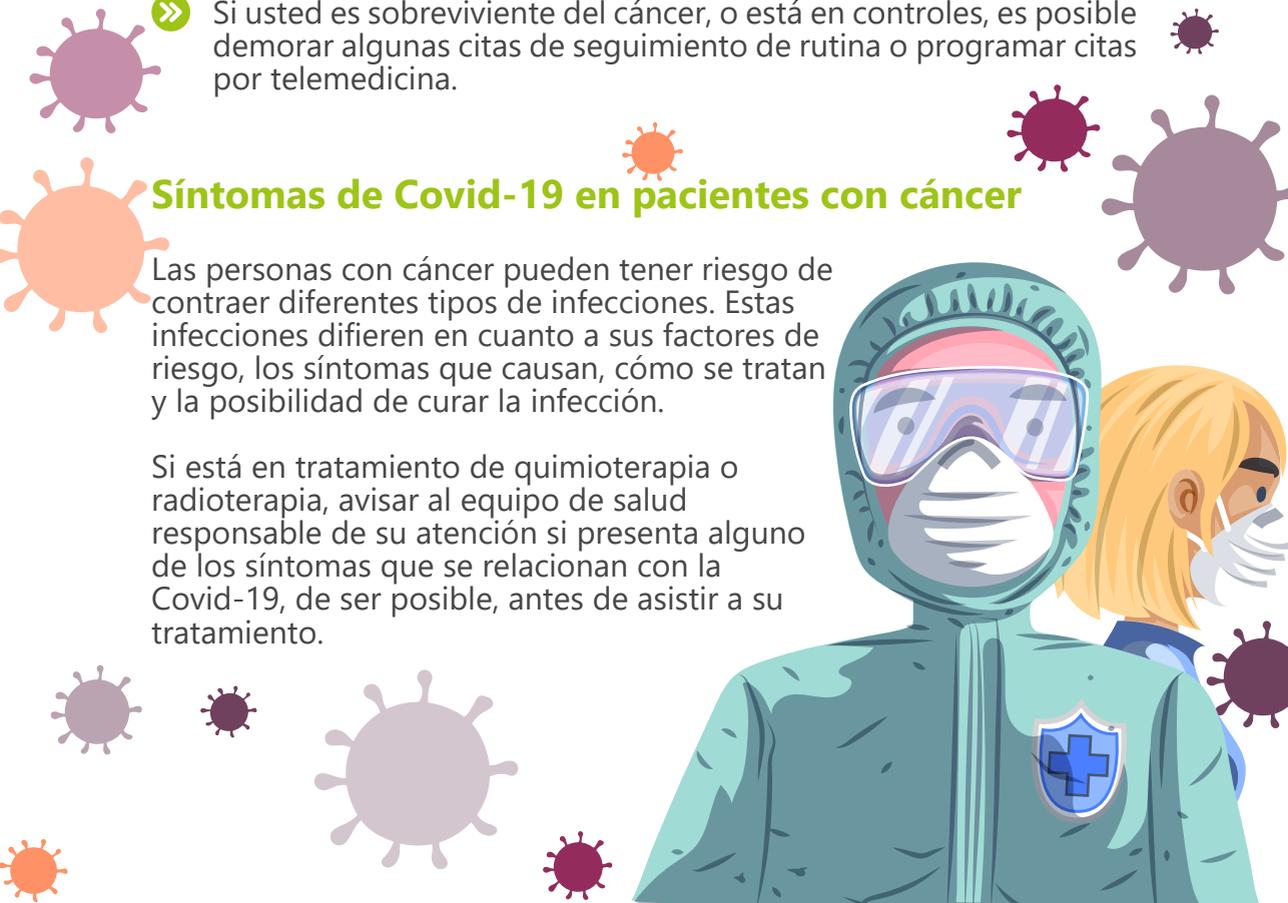
Recomendaciones importantes durante la prestación del servicio de salud.

- » Si está en tratamiento de quimioterapia, es posible se alteren las fechas de la aplicación de su tratamiento, el equipo de salud le dará la información necesaria si esto ocurre.
- » Evite ir a la sala de quimioterapia con acompañantes, las instituciones no están permitiendo el ingreso de acompañantes a las clínicas.
- » Si toma medicamentos orales para el cáncer, quizás sea posible recibirlos en su casa para que no tenga que ir a la farmacia.
- » Si usted es sobreviviente del cáncer, o está en controles, es posible demorar algunas citas de seguimiento de rutina o programar citas por telemedicina.

Síntomas de Covid-19 en pacientes con cáncer

Las personas con cáncer pueden tener riesgo de contraer diferentes tipos de infecciones. Estas infecciones difieren en cuanto a sus factores de riesgo, los síntomas que causan, cómo se tratan y la posibilidad de curar la infección.

Si está en tratamiento de quimioterapia o radioterapia, avisar al equipo de salud responsable de su atención si presenta alguno de los síntomas que se relacionan con la Covid-19, de ser posible, antes de asistir a su tratamiento.



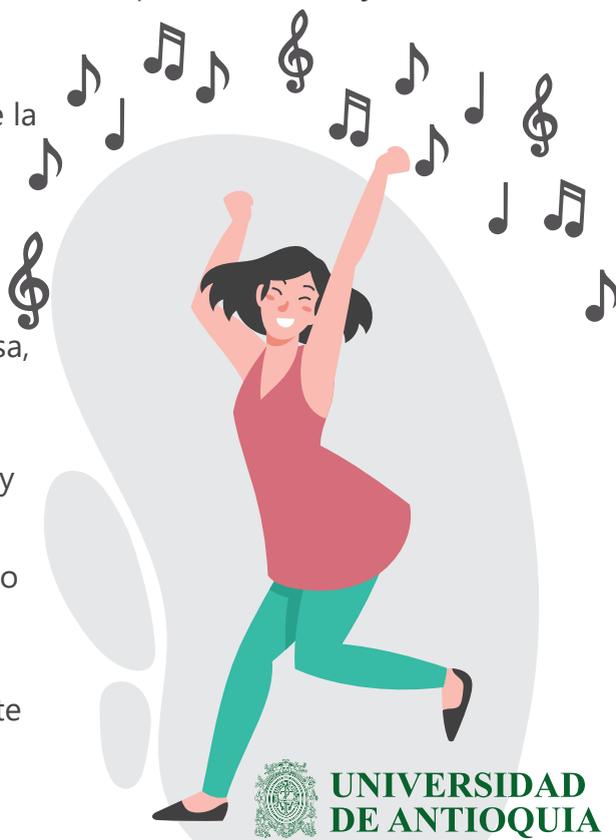
Recomendaciones generales para evitar infecciones de cualquier tipo

- » Lávese las manos después de ir al baño, sonarse la nariz, toser o estornudar.
- » Si está en tratamiento de quimioterapia consulte a su médico tratante si es conveniente vacunarse contra la gripe.
- » Báñese todos los días; asegúrese de lavarse pies, ingle, axilas y otras zonas húmedas y sudorosas.
- » Después de bañarse, examínese para ver si hay enrojecimiento, hinchazón y/o dolor en el punto donde cualquier tubo o catéter ingresa a su cuerpo.
- » Cepílese los dientes dos veces al día usando un cepillo suave. No use enjuagues bucales a base de alcohol.
- » Para hacerse el arreglo de uñas de manos y/o pies, use sus propios instrumentos personales y los cuales debe mantener limpios.
- » Use calzado en todo momento. Esto le ayuda a evitar lesiones y gérmenes en los pies.
- » Use una afeitadora eléctrica en lugar de una máquina de afeitar desechable para evitar cortes y raspones. No comparta máquinas de afeitar.
- » Si se corta o raspa la piel, limpie el área inmediatamente con jabón y agua tibia. Cubra el área con una venda limpia para protegerla. Si la venda se humedece o ensucia, limpie el área y coloque una nueva venda.
- » Las mujeres no deben usar tampones, supositorios o duchas vaginales.
- » Use lubricantes a base de agua durante las relaciones sexuales para evitar lesiones o abrasión de la piel y las membranas mucosas.
- » No guarde flores frescas o plantas vivas en su habitación.
- » No haga limpieza del lugar donde sus mascotas dejan el excremento. Que otra persona lo haga por usted.

- » No toque el suelo que pueda contener heces de animales.
- » Manténgase alejado de todo tipo de agua estancada; por ejemplo, floreros, vasos para dentadura y jaboneras. Si guarda su dentadura en una taza, lávela y cambie el agua con cada uso.
- » No comparta las toallas de baño ni vasos con otras personas, incluyendo miembros de la familia.
- » Las frutas y verduras frescas pueden tener gérmenes en el exterior que pueden causar enfermedades; se deben lavar y desinfectar por completo antes de comerlas.

Hábitos saludables durante el confinamiento

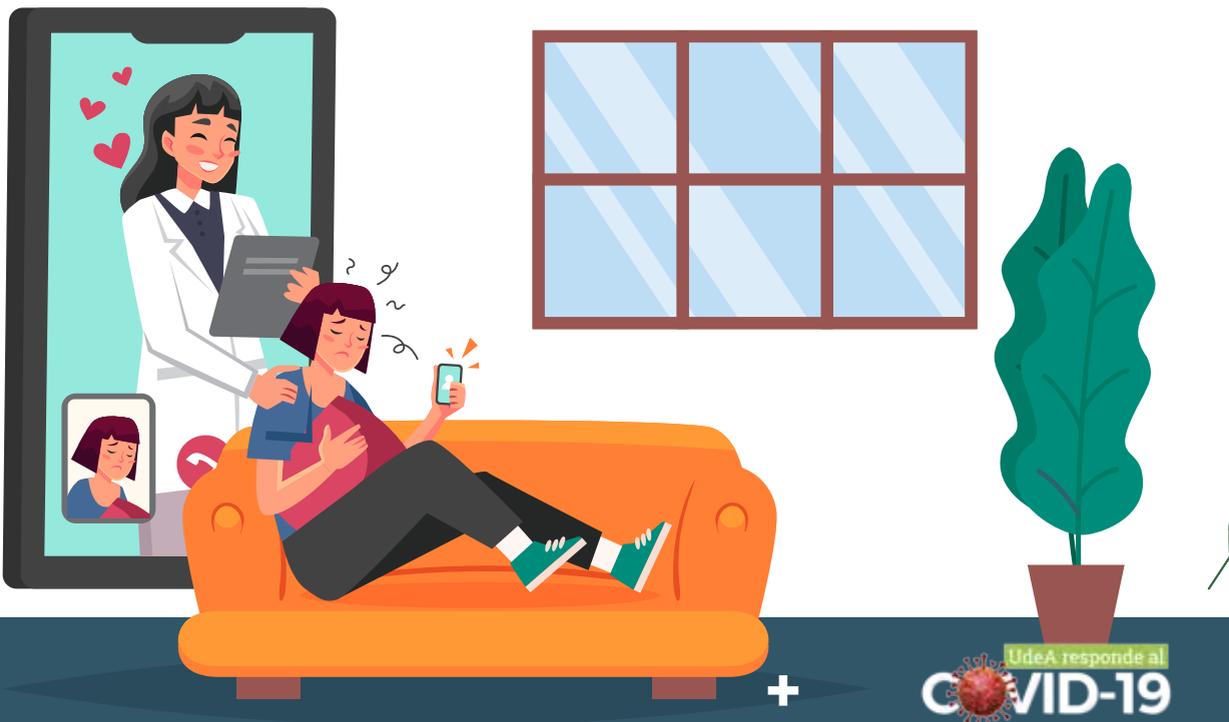
- » Se recomienda que los adultos hagan al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana.
- » Póngase de pie o camine mientras responde a mensajes en el teléfono o hace llamadas.
- » Salga a caminar si el día lo permite o camine alrededor de la casa en caso de no poder salir.
- » Suba y baje escaleras. Si desea aumentar el ritmo, hágalo mediante cada dos escalas.
- » Encienda la radio y baile en casa, ya sea consigo mismo o con alguien más.
- » En caso de usar redes sociales y recursos de búsquedas por internet, busque sesiones de ejercicios transmitidos en vivo o retos de actividad física en los que pueda participar.
- » Al trapear, hágalo con suficiente rapidez y energía como para acelerar el corazón.



- » Aproveche el tiempo que requiere permanecer en casa para hacer las labores que estaba postergando; por ejemplo, limpiar y reorganizar
- » Al ir de compras al supermercado, abastezca su despensa con ingredientes que permitan la fácil preparación de comidas saludables
- » Resista la tentación de estar comiendo o “mecateando” durante el día. Si está trabajando desde casa, hágalo desde un lugar que no quede cerca de la cocina.

¿Qué hacer en caso de que a usted le hayan ordenado hacer pruebas para la detección del cáncer?

Las organizaciones médicas recomiendan que ninguna persona deberá acudir a consulta al centro de atención médica con el fin de hacer las pruebas recomendadas para la detección del cáncer en estos momentos. Por lo tanto, si le fue ordenada alguna prueba de detección para el cáncer de seno, colon, cuello uterino, o pulmón, lo que ahora procede es posponerla. Tan pronto se permita la movilización de las personas debe reagendar las citas para realizar los exámenes ordenados.



4 Salud mental en tiempos de Covid-19

Ante el miedo, preocupación y estrés que la pandemia por Covid-19 puede generar en muchas personas; presentamos algunos consejos que ayudarán a aliviar el estrés y cuidar del bienestar psicológico de usted y las personas que lo rodean.

- » Tranquilícese y tranquilice a las personas que lo rodean.
- » Hable con personas que sean de su confianza como familiares y amigos de lo que le preocupa.
- » Mantenga un estilo de vida saludable, siga una dieta adecuada, realice ejercicio físico y duerma bien.
- » Evite fumar, beber alcohol o consumir drogas alucinógenas.
- » Escuche información que provenga de fuentes confiables.
- » Limite el tiempo de exposición a las noticias.
- » Aplique lo aprendido en otras situaciones que le fueron difíciles.



¿Cómo fomentar estrategias de respuesta positivas?

Todo el mundo tiene recursos naturales para enfrentarse a los problemas. Hay que animar a las personas a usar sus propias estrategias positivas, evitando las negativas. Esto les ayudará a sentirse más fuerte y a recuperar el sentido de control de las circunstancias.



Fomentar las estrategias de respuesta positivas

- » Descansar lo suficiente.
- » Comer con regularidad y beber agua.
- » Hablar y pasar tiempo con la familia y los amigos.
- » Hablar de los problemas con alguien en quien confíe.
- » Realizar actividades que le ayuden a relajarse (caminar, cantar, rezar, jugar con los niños).
- » Hacer ejercicio físico.
- » Encontrar maneras seguras de ayudar a otros en la crisis y participar en actividades comunitarias.
- » Disfrutar la compañía con su mascota.

Desaconsejar las estrategias de respuesta negativas

- » Evitar consumir drogas, fumar o tomar bebidas alcohólicas.
- » Evitar dormir todo el día.
- » Evitar trabajar sin parar, sin ningún descanso o relajación.
- » Evitar aislarse de los amigos y seres queridos.
- » Evitar descuidar la higiene personal.
- » Evitar tener comportamientos violentos.

5

El duelo en tiempos de Covid-19

Adaptarnos a esta situación es difícil para todos, ante las pérdidas materiales, laborales o de seres queridos, es normal que nos cueste; más aún, si a estos momentos le añadimos una pérdida familiar. Es importante acompañarlos, respetando las emociones que se vayan presentando en cada momento.

Reacciones más comunes en el duelo

- » Llanto.
- » Temor o miedo.
- » Aislamiento.
- » Diversas molestias corporales sin causa física.
- » Cambios del estado anímico.



Consejos a tener en cuenta para elaborar el duelo

- » Solicitar acompañamiento psicológico
- » Expresar los sentimientos libremente: rabia, tristeza, miedo.
- » Estar acompañado, aunque sea por videoconferencia.
- » Planear un homenaje al ser querido cuando termine el confinamiento.

Rituales de duelo

En este tiempo de Covid se podrán realizar acciones que permiten conectar con las emociones y el dolor, mientras ayudan a integrar lo sucedido, los rituales funerarios permiten expresar las emociones y contribuye a los procesos de duelo al permitirnos constatar la realidad de la pérdida y recibir apoyo social. Algunos rituales pueden ser:

- » Realizar una reunión previa, una ceremonia o encuentro virtual.
- » Adecuar un espacio en casa para homenajear al ser querido con fotos, velas y recuerdos.
- » Una actividad simbólica conjunta .
- » Si la sala de velación permite, grabarla para que otros familiares la puedan presenciar.
- » Compartir recuerdos y momentos especiales.
- » Crear un grupo de WhatsApp.
- » Hacerle una carta de despedida.
- » Hacer dibujos.

Pautas para apoyar a las personas mayores en duelo

- » Evitar prescribir medicamentos para tratar el duelo.
- » Brindar apoyo psicosocial básico (escuchar, evitar forzar la conversación, preguntar por sus necesidades e inquietudes)
- » Ayúdele a ocuparse de sus necesidades básicas.
- » Animarle a retomar las actividades previas que sean posibles o adaptarlas a la nueva condición.
- » Trate las condiciones concomitantes; es decir, patologías y tratamientos prescritos previamente continuarlos.
- » Prestar atención a factores de estrés psicosociales existentes y enseñar técnicas para el manejo del estrés.
- » Oriente sobre las reacciones más comunes en duelo.

Pautas para apoyar a los niños y adolescentes en duelo

- » Validar emociones y sentimientos.
- » Permitirles participación en rituales.
- » Cercanía y afecto sincero.
- » Comprender que cada joven y niño es único.
- » Amor y compañía.
- » Fortalecimiento de las relaciones familiares y de amistad.
- » Expresar los sentimientos y hablar con otras personas.
- » Poner en práctica nuevas conductas.
- » Estimular el cuidado de sí mismo.
- » Aceptar el apoyo de la familia.



BIBLIOGRAFÍA

- » Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (Covid-19) [Internet]. [Consultado 2020 abr 19]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- » Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Asma y EPOC: comorbilidades con un diferente impacto en pacientes con Covid-19. [Internet]. [Consultado 2020 abr 18]. Disponible en: <https://www.noticiasensalud.com/salud-publica/2020/04/19/asma-y-epoc-comorbilidades-con-un-diferente-impacto-en-pacientes-con-covid19/>
- » Comité de EPOC, Asociación Colombiana de Neumología y Cirugía de Tórax. Manejo y tratamiento de los pacientes con EPOC durante la pandemia de Covid-19. [Internet]. [Consultado 2020 abr 23]. Disponible en: <https://asoneumocito.org/wp-content/uploads/2020/03/Manejo-y-Tratamiento-de-los-pacientes-con-EPOC-Durante-la-Pandemia-de-Covid-19-AALI.pdf.pdf>
- » Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen). Un paciente con EPOC con coronavirus se comporta igual que uno que no tuviera la enfermedad. [Internet]. [Consultado 2020 abr 24]. Disponible en: <https://www.immedicohospitalario.es/noticia/18803/un-paciente-con-epoc-con-coronavirus-se-comporta-igual-que-uno-que-no>
- » Asociación Colombiana de Infectología (ACIN). Consenso Colombiano de Atención, Diagnóstico y Manejo de la infección por SARS CoV2/ CoV-19 en establecimientos de atención de la salud. Infectio, 2020; [Internet]. 4(3) (S1). [Consultado 2020 mar 28]. Disponible en: <http://www.iets.org.co/Archivos/853-2765-1-PB.pdf>
- » Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. Recomendaciones para el manejo de los pacientes con enfermedad renal crónica, hemodiálisis, diálisis peritoneal y trasplante renal, durante la epidemia de Covid-2019. [Internet]. [Consultado 2020 abr 14]. Disponible en: <http://asocolnef.com/wp-content/uploads/2020/04/recomendaciones-p-te-enf-renal-covid-19-anexo-2.pdf>

- » Gobierno de España, Ministerio de Sanidad. Guía de actuación para personas con condiciones de salud crónicas y personas mayores en situación de confinamiento. Estado de alarma por covid-19. [Internet]. [Consultado 2020 abr 14]. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/CRONICOS20200403.pdf>
- » Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. Protocolo de Teleorientación para el Cuidado de la Salud Mental: apoyo a la línea 192 durante la Pandemia por Covid-19. [Internet]. [Consultado 2020 abr 18]. Disponible en: https://www.acin.org/images/guias/coronavirus/Protocolo_de_Tel_para_el_Cuidado.pdf
- » Espinal Cárdenas YA. Terapia Farmacológica para COVID -19: Beneficios y Riesgos. [Video] Medellín: Facultad de Medicina. [Internet]. [Consultado 2020 abr 18]. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=iu52ky8yqr0&list=PLWutZMaMUR_Ef9Xr98Y9Jx-9TVNd_W2NxQy&index=19
- » Organización Mundial de la Salud. 72ª Asamblea Mundial de la Salud. Prevención y control de las enfermedades no transmisibles. A72/19. [Internet]. 2019 [Consultado 2020 abr 23]. Disponible en: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA72/A72_19-sp.pdf
- » Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. Orientaciones para el despliegue de acciones para la dimensión vida saludable y condiciones no transmisibles incluidas las enfermedades huérfanas, durante la pandemia por SARS-COV2 (covid-19) [Internet]. 2020. [Consultado 2020 abr 27]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/RID/gips14-orientaciones-ent-covid19.pdf>
- » American Cancer Society. Coronavirus, Covid-19, and Cancer. [Internet]. [Consultado 2020 may 01]. Disponible en: <https://www.cancer.org/about-us/what-we-do/coronavirus-covid-19-and-cancer.html>

Si considera que requiere más información, contáctenos:

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

Contáctanos a través de:

 comunicacionesenfermeria@udea.edu.co

 3054660547



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

