



SEGUNDO MANUAL DE RECOMENDACIONES PARA HOGARES CON PACIENTES COVID +

EDICIÓN JUNIO 2020



El Movimiento Salud en Resistencia nace al calor de la Revuelta del 18 de octubre, con el objetivo de brindar atención médica, psicológica y jurídica al pueblo que se alzó en lucha por conquistar una vida digna.

Conformado por personas conscientes, estudiantes y profesionales provenientes de diferentes realidades, ponemos nuestro conocimiento, habilidades y herramientas al servicio del pueblo, donde lo que nos une es un fuerte compromiso con la clase trabajadora que, estando movilizada por cambiar el modelo económico social que tiene al país sumido en la miseria, es azotada por una pandemia de magnitud aún desconocida y se encuentra en manos de un gobierno nefasto, que ha puesto el interés por resguardar la economía de sus dueños antes que la vida de su pueblo.

Ante la burla y falta de respeto en las declaraciones oficiales, cómplices en este genocidio sanitario, el pueblo se vuelve a alzar. Esta vez con mayores grados de organización para hacer frente a la pandemia por COVID-19, ha realizado sanitizaciones, operativos médicos, comprando juntos, ollas comunes y un largo etcétera que nos permite colectivamente hacer frente a la catástrofe.

El “Manual de recomendaciones para hogares con paciente COVID +” surge desde la necesidad de resolver con nuestras herramientas el quehacer en esta lucha contra el coronavirus, porque no le creemos a la autoridad del país y sabemos que sólo el pueblo cuida al pueblo.

Si tienes alguna duda o sugerencia, contáctanos,



Movimientosaludenresistencia



Movimiento salud en resistencia



movsaludenresistencia@gmail.com

¿QUÉ ENCONTRAREMOS EN ESTE MANUAL?

- ¿Cómo debe cumplir la cuarentena nuestro familiar infectado con COVID+ dentro del domicilio?
- Alternativas cuando no puedo cumplir el aislamiento en mi domicilio ¿qué es y cómo acceder a una residencia sanitaria?
- Recomendaciones para salida y entrada del hogar en contexto de pandemia por COVID.
- Dieta y ejercicios para hogares con paciente COVID+.
- Recomendaciones para cuidar salud mental individual y familiar en aislamiento.
- Manejo de los síntomas del paciente adulto y pediátrico con COVID +.
- Medidas de prevención para la madre COVID + y su recién nacido en su domicilio.
- ¿Cómo reconocer empeoramiento de mi familiar?
- Algunas preguntas frecuentes sobre contacto estrecho con pacientes COVID, trámite de licencia.



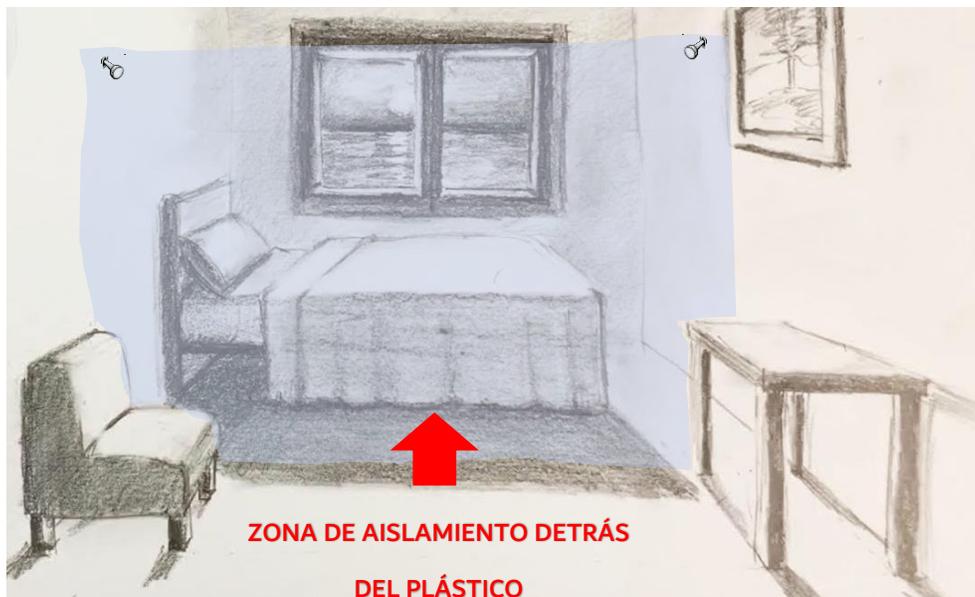
CUARENTENA EN HOGARES CON PACIENTES COVID-19

1. Aislamiento del paciente con COVID-19 confirmado.

Si tienes un familiar con COVID te recomendamos lo siguiente:

Analiza los espacios de tu hogar viendo la opción de adecuar los dormitorios y dejar en un espacio aislado al paciente contagiado. Idealmente la habitación con ventana para adecuada ventilación del lugar.

Si no tiene varias habitaciones puede crear una separación con un plástico transparente, que divida el espacio del familiar que debe permanecer aislado.



- Evitar el contacto físico del enfermo con el resto de la familia.
 - Uso de mascarilla dentro de casa para cuando su familiar enfermo transite por espacios comunes. Cuando asista el baño, por ejemplo. Lo ideal es que todos usen la mascarilla dentro del hogar el mayor tiempo posible.
 - Utiliza protección ocular para la atención de su familiar en el domicilio. Esta puede ser con antiparras idealmente cubriendo el costado lateral también. Si no cuentas con ninguno de estos implementos, tus lentes de sol o lentes ópticos también te darán protección parcial.
 - Los horarios de comidas del paciente infectado:
 - Si el paciente se encuentra en una habitación aislada, la comida debe ser llevada hasta allá y siempre por la misma persona del grupo familiar. Esta persona, debe ser idealmente el más sano del grupo familiar. El encargado de la entrega debe usar mascarilla y protección ocular y no debe tener contacto directo, solo depositar la bandeja fuera de la habitación. Posteriormente, debe retirarse las protecciones y realizar un adecuado lavado de manos con agua y jabón de al menos 30 segundos de duración.
 - De no contar con un espacio o habitación aislada, los horarios deben ser distintos a los del grupo familiar evitando el contacto de espacios comunes con el enfermo, aunque éste no tenga síntomas evidentes.
 - El familiar con COVID-19 debe contar siempre con una toalla de baño de uso único al igual que un conjunto de cubiertos únicos. Sugerimos hacerles una pequeña marca para así distinguirlos del resto.
- ### 2. Aseo diario del hogar
- Recuerda ventilar bien todos los días tu hogar. Abrir las ventanas de las habitaciones.
 - Realizar el aseo habitual y luego rociar las superficies con cloro al 0,1%

(1lt agua + 20 ml cloro). Los 20 ml de cloro equivalen a 4 cucharadas de té o 2 cucharadas soperas.



RECOMENDACIONES PARA SALIDA Y REGRESO AL HOGAR EN CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID

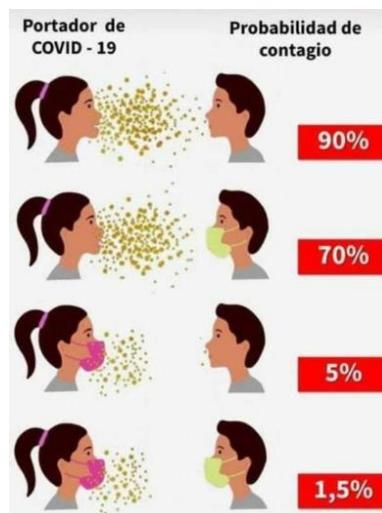
RECUERDE QUE SI UNO DE SUS FAMILIARES ESTA DECLARADO CASO COVID +, TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA DEBEN PERMANECER EN EL DOMICILIO POR 14 DÍAS, Y TODO AQUEL CASO SOSPECHOSO DEBE SER TRATADO COMO UN PACIENTE COVID HASTA RECIBIR EL RESULTADO DEL EXAMEN. APOYESE EN SUS VECINOS, ORGANIZACIONES LOCALES O TERRITORIALES, PARA ABASTECERSE DE ALIMENTOS O MEDICAMENTOS, EVITE SALIR DE SU DOMICILIO.

Al salir de la cuarentena siga las siguientes recomendaciones:

LA SALIDA DEL HOGAR

-Con el objetivo de proteger tu exposición al virus, te sugerimos:

-Utilizar mascarilla. Esta debe proteger completamente la punta de tu nariz y tu boca a la vez. No debe usarse humedecida ya que de esta manera pierde su efectividad. El uso correcto de la mascarilla por las dos personas reduce el riesgo de contagio del 90% al 1,5%.



Tomado de Federación Médica Colombiana

- Cubre tu cabello. Lo puedes realizar con un pañuelo sobre tu cabeza, con una bolsa de basura pequeña o un gorro de baño. Utilízalo como un gorro que cubra el cabello por completo.
- Utiliza protección ocular (Explicado previamente).
- Finalmente, para proteger tus ropas puedes utilizar una bolsa de basura. (Vea las instrucciones para su confección al final del capítulo).
- Recuerda no tocar tu mascarilla mientras estés utilizándola y no pasar tus manos por la cara.
- Evita tocar superficies y apoyarte en postes u otros objetos en tu camino
- Posterior al contacto necesario, utiliza alcohol gel en reemplazo del lavado de manos.
- Al retornar a tu hogar, retira todos tus elementos de protección partiendo por la capucha de bolsa que cubre tu ropa, luego tus lentes, gorro y finalmente la mascarilla. Evitando tocar tus ojos y nariz. Termina el procedimiento lavando tus manos con agua y jabón por al menos 30 segundos, y rocía todos los elementos usados reutilizables con solución de cloro o alcohol.
- El uso de guantes solo se recomienda si se realiza un uso muy cuidadoso, dado que dan una falsa sensación de confianza, recuerde que se contaminan una vez usted este en contacto con cualquier superficie, por lo que no debe tocar ninguna parte de su cuerpo con ellos, es especial cara, boca, nariz o mascarilla. Para retirarlo debe retirar el primero jalando de los dedos del guante y después con la mano desnuda retirar de la parte de la muñeca del otro guante, y lavarse las manos de inmediato.

Recuerde que el uso de la mascarilla y guantes es por una vez. Si usa mascarilla de tela, recuerde que debe lavarla después de cada uso.

EL RIESGO DE CONTAMINACIÓN AL RETIRARSE LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN ES MUY ALTO. OBSERVE EN ESTE ENLACE COMO RETIRARSE LOS GUANTES

<https://www.youtube.com/watch?v=HV5Equ6Qi1I>

EL REGRESO A CASA

- Cada vez que retornas desde el trabajo a tu hogar te recomendamos:
- Dejar tus zapatos fuera de casa o al ingreso de éste.
- Retirar toda tu ropa y dejarla a un lado para lavado posterior
- Lavar tus manos con agua y jabón por 30 segundos al menos
- Idealmente tomar una ducha antes del contacto con tu familia

LAVADO DE ROPA PACIENTE COVID

- Idealmente que la ropa a lavar sea depositada por el mismo paciente en una bolsa cerrada. Si no es posible, la persona a retirarla debe tener sus EPP (mascarilla y protección ocular y tener cuidado de NO SACUDIR.
- Lavado a mano: Remojar previamente en agua caliente y luego lavar con detergente habitual a mano. No olvidar uso de mascarilla y protección ocular en este proceso. Puedes usar guantes de lavar para proteger tus manos de la temperatura del agua, sin embargo, si no tienes, basta que laves bien tus manos al finalizar el lavado.
- Lavado en Lavadora: Lavado habitual pudiendo hacerlo con agua caliente.

MASCOTAS:

Al salir evite que se frote contra superficies (Pueden estar contaminadas).

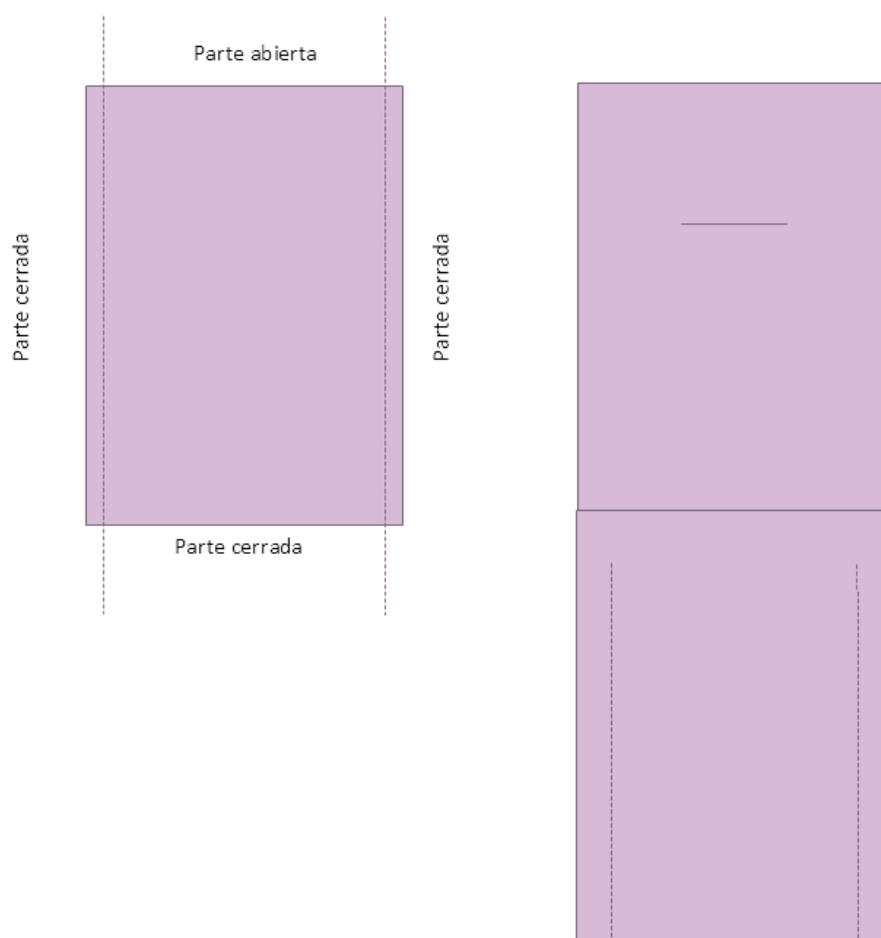
Al llegar a casa limpie las patas del animal con una solución jabonosa y seque, o con una toalla húmeda. NO USAR NUNCA SOLUCIONES CLORADAS.

PECHERAS CASERA CON BOLSA DE BASURA

1. Busca una bolsa del tamaño adecuado a tu talla
2. Fíjate bien cuales son los extremos abiertos y cerrados de la bolsa de basura
3. Corta los extremos a lo largo
4. Abre la bolsa, debe quedar un pedazo largo de plástico
5. Corta tiras de 2 dedos de ancho por cada lado hasta la mitad
6. Realiza un corte para poder meter tu cabeza
7. Recuerda que esta pechera es desechable y de un solo uso.

(Para ver el instructivo acceda a este enlace)

<https://www.facebook.com/bgarciamartin/videos/10222336348736999/>



ALTERNATIVAS CUANDO NO PUEDO CUMPLIR EL AISLAMIENTO EN MI DOMICILIO ¿QUÉ ES Y CÓMO ACCEDER A UNA RESIDENCIA SANITARIA?



¿Qué hacer si tengo problemas para cumplir el aislamiento y cuarentena?

- 1) Conversa con tus vecin@s. Activa redes de apoyo
- 2) Comuníquense con el **CESFAM** o **consultorio más cercano al domicilio**. El equipo de CESFAM puede activar otras redes de apoyo y presentar el caso para postular a una Residencia Sanitaria
- 3) Cada región ha habilitado un **contacto directo con SEREMI para ser derivados a Residencias Sanitarias**.
- 4) El contacto de la Región Metropolitana entre las 08:30 a 19:00 horas es +56 9 39499589 o al correo residenciasrm@redsalud.gob.cl

¿Qué es una residencia sanitaria?

- Son lugares habilitados para personas **COVID-19 positivo que no pueden realizar cuarentena** en sus domicilios que **NO TENGAN NECESIDAD DE HOSPITALIZACIÓN, es decir síntomas leves controlados**, ya sea por espacio o por convivir con personas que forman parte del grupo de riesgo.
- Incluye estadía, servicio de habitación y cuidados básicos.

¿Cuáles son los grupos de riesgo?

- Mayores de 65 años
- Personas con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión
- Personas con diagnóstico de cáncer.
- Personas inmunosuprimidas, uso crónico de corticoides (prednisona, por ejemplo)

IMPORTANTE: En caso de estar con dificultad respiratoria o síntomas de alarma (ver capítulo previo) es necesario no retrasar la consulta al servicio de Urgencia más cercano a su domicilio (SAPU, SAR o Urgencia Hospitalaria) tomando las medidas preventivas para evitar contagiar a otras personas en el trayecto (uso de mascarilla, lavado frecuente de manos, distancia más de 1 metro, etc.). En estos casos más que una residencia Sanitaria lo que necesita es asistencia en salud en un centro asistencial.



DIETA Y EJERCICIOS PARA HOGARES CON PACIENTE COVID+

Fundamentos:

1. Mantener equilibrio nutricional
2. Mantener hidratación óptima
3. Alcalinizar el organismo
4. Elevar la inmunidad
5. Mejorar capacidad pulmonar

Recomendaciones generales:

1. Mantener equilibrio nutricional/ (Dieta semáforo) *
 - a) Evitar frituras, sal y azúcares
 - b) Priorizar cítricos (naranja, limón, pomelo, kiwi, mandarina, tomate) y ensaladas verdes
 - c) Asegurar aporte semanal de legumbres
 - d) Asegurar aporte semanal de carnes blancas (pollo, pescado, mariscos, pavo)
2. Mantener hidratación óptima:
 - a) No consumir gaseosas
 - b) No consumir alcohol
 - c) Consumir 2-3 litros de líquido al día
 - d) Infusiones y agua libre
3. Alcalinizar el organismo:
 - a) Consumo de alimentos alcalinos (papa, lechuga, pepino, coles de Bruselas, espinacas, algas, limón, palta, ajo, té verde, jengibre y almendras crudas)
 - b) Evitar alimentos ácidos (café, alcohol, gaseosas, frituras, azúcar refinado, harina blanca, jugos envasados, chocolate, mermelada, leche, arroz o carne roja)
4. Elevar la inmunidad:
 - a) Consumir fermentados (kambucha, yogurt de pajaritos, chucrut y pepinillos)
 - b) Consumir alimentos ricos en vitamina C y zinc
 - c) Exposición al sol (vitamina D) 15 minutos al día.
 - d) Ejercicios de Chi-Kung
5. Mejorar capacidad pulmonar:
 - a) Suspender tabaco y marihuana inhalada
 - b) Dormir boca abajo.
 - c) Ejercicios de Chi-Kung (Ver abajo anexos de videos)
 - d) Ejercicios kinésicos para mejorar capacidad pulmonar (Ver abajo)
 - e) Consumir eucalipto y/o romero en forma de vahos. (Hervir en una olla eucalipto y romero. Pasear esa olla destapada por las piezas y cerrar la habitación por 5 minutos)
 - f) Vahos de orégano: Hervir agua y ponerla en un jarro con orégano. Aspirar el vaho tres veces al día.
 - g) Humectar permanentemente la nariz con mentolatum, aceite de oliva o aceite de coco, estimulando a través de masajes en pliegues naso genianos.

Menú ejemplo:

1. **Desayuno:**
 - a) Antes de desayunar: Un vaso de agua tibia con un chorro de limón
 - b) Un vaso de jugo cítrico.
 - c) Una rebanada de pan con palta
 - d) Alternativa: Un tazón de avena con frutos secos y frutas frescas.
2. **Colación:**
 - a) Un huevo duro o una fruta
 - b) Alternativa: Un puñado de frutos secos
3. **Almuerzo:**
 - a) Papas con pescado al ajo y cebolla
 - b) Ensalada verde con limón
 - c) Un vaso de jugo cítricos
 - d) Sí puede, coma una porción de fruta previa al almuerzo.
4. **Once:**
 - a) Una taza de té verde (30 minutos antes del alimento)
 - b) Un pan con palta
5. **Cena (opcional):**
 - a) Opción 1: Sopa de cabeza de pescado o pata de gallina (con ajo, cebolla y cilantro).
 - b) Opción 2: champiñones /Sopa vegetariana
6. **Durante el día, se recomienda consumir al menos 4 tazas de cualquiera de las siguientes infusiones:**
 - a) Té verde con diente de león y manzanilla
 - b) Romero (no más de 4 tazas al día, tomar ½ taza cada vez) Hervir agua y ponerla en un jarro con romero.
 - c) Jengibre, cúrcuma, miel y limón

*Dieta semáforo.



Ejercicios recomendados:

1. Dormir boca abajo
2. Las 8 piezas del Ba Duan Jin (Brocado de Seda), Chi-Kung.
<https://youtu.be/-JhNx5z2qec>
3. Automasaje taoísta (al finalizar los ejercicios de Chi-Kung).
<https://youtu.be/6TcH7kMFJJY>
4. Ejercicios de activación cardiovascular (bicicleta, burpee, cuerda)
5. Ejercicios kinésicos:

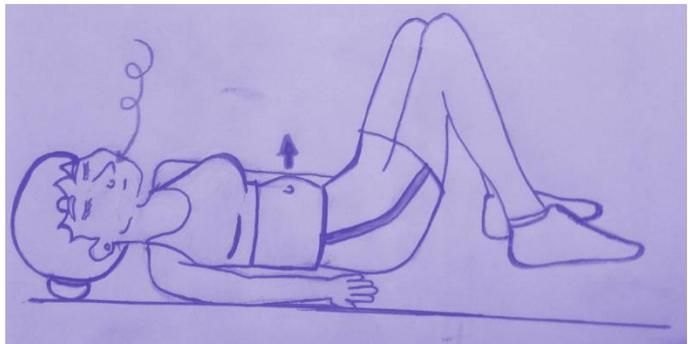
Respiración labios fruncidos: Realizar este ejercicio puede ayudar a disminuir la sensación de falta de aire.

1. Aguantar el aire 2-3 segundos, si se puede.
2. Soplar lentamente por la boca formando una U con los labios.



Respiración abdominal o diafragmática:

1. Tumbado con piernas semiflexionadas (se puede poner un cojín debajo de éstas) o sentado en una silla.
2. Manos en el abdomen para notar como la barriga sale al tomar aire (inspirar) y se esconde al sacar el aire (expirar).
3. Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos. Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones.



Ejercicios de espiración con Botella:

Este ejercicio ayudara a mover secreciones (Flemas) que puedan estar "más profunda" en los pulmones hacia la zona más cercana a la boca para después expulsarlas con una tos.

Realizaremos espiraciones en una botella de agua a través de una bombilla, durante 5-10 minutos, dos veces al día.



IMPORTANTE

Estos ejercicios solo pueden realizarse si no hay signos de alarma, es decir dificultad para respirar (Puede revisarlo en el capítulo de signos de empeoramiento). Nunca los realice con pacientes graves.



RECOMENDACIONES PARA CUIDAR SALUD MENTAL INDIVIDUAL Y FAMILIAR EN AISLAMIENTO

ASPECTOS EMOCIONALES

- Importante considerar este momento como el instante en que ponemos en pausa las diferencias familiares y como equipo con un mismo objetivo: cuidarnos y salir fortalecidos. - Hay que recordar que las responsabilidades de lo que estamos viviendo son del gobierno, de las autoridades que han dejado la salud de la población desprotegida.

- Para la familia: reconocer las emociones que se presentan, como rabia y miedo. El miedo nos permite conocer las amenazas y pensar en cómo protegernos. La rabia es una emoción que nos sirve para ponernos activos, si la expresamos correctamente.

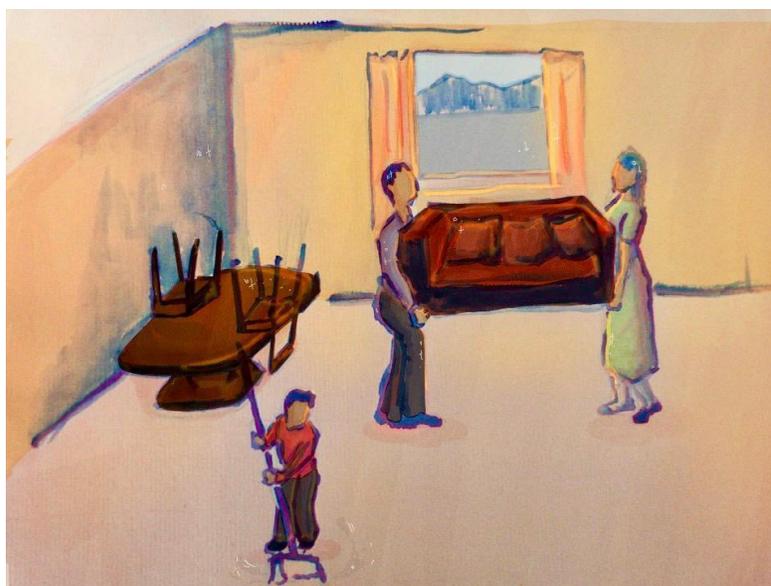


La idea no es auto agredirse ni agredir a quien tienes más cerca; hay que darle curso positivo. Haz algo que permita a tu cuerpo la descarga - ejemplos: Armar algo para la casa, redistribuir los muebles para mejorar uso de espacio durante aislamiento. Busca formas que puedas realizar en tu espacio. - contactar red comunitaria de apoyo y de otros vínculos familiares para tramites, compras y apoyo afectivo.

- Para quien está en situación de aislamiento: la angustia, estado de alerta, sensación de amenaza, pensamiento recurrente sobre cómo va la enfermedad, van a estar presentes.

Las siguientes medidas ayudan a disminuir estado de alerta:

- Armar rutina diaria, respetando horarios de sueño y alimentación. En la mañana ejercicios de chi kung, actividades para distraerse: lectura, manuales o artístico (música u otros).



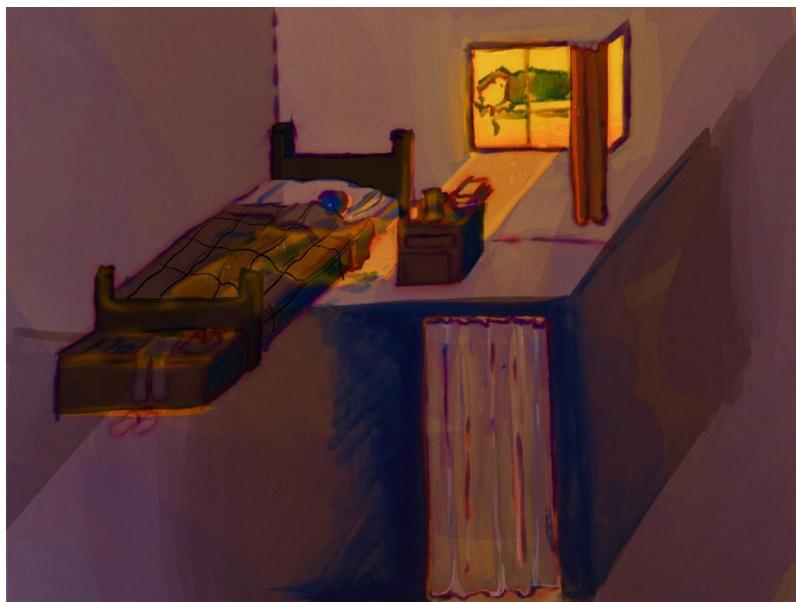
- Piense en que durante 14 días se deberá mantener el aislamiento y esto puede romperse porque se pierde el sentido original) tiempo de duración de la enfermedad junto con el riesgo de contagiar y al mismo tiempo Re contagiarse, porque no se tolera el número de días, o simplemente se le encuentra aburrido - Todos los días mantener orden y aseo, personal y del lugar. No excederse con exposición a pantallas: celular, etc.

- Pedir ayuda cuando se sientan mal emocionalmente, se puede confundir el pecho apretado y sensación de ahogo, ambas presentes en angustia y en curso de la enfermedad COVID 19, pero si hablas, lloras y se pasa: era por angustia. Es muy importante desahogarse; con esto podemos evitar las consultas por confusión de síntomas y evitar exponernos a lugares de salud con más riesgo de contagiarnos elementos materiales.

- Preparar el lugar con lo que necesitará diariamente la persona afectada por COVID 19:

Utensilios de aseo, su ropa, artículos para distraerse, instructivos de ejercicios. - cuidar de que la habitación del enfermo tenga ventana que se pueda abrir para tener una buena ventilación durante el día y que a su vez al cerrar no deje pasar el frío - como alternativa a solamente cerrar la puerta y quedarse encerrado solo (siempre puede hacerlo si necesita descansar) y para quienes no tengan una en su habitación , instale una cortina de plástico que vaya desde techo al suelo, y que mantenga aislamiento físico, pero evite el aislamiento afectivo – social, incluso un sector se puede poner con plástico más transparente para que se puedan ver de un lado a otro - (similar a las habitaciones de vidrio), así la persona no se sentirá abandonada, estigmatizada, y contribuirá a que pueda tolerar mejor y completar como corresponda el largo periodo de aislamiento.

- Esta barrera se puede construir con materiales de fijación sencillos chinchas grapas cartón para evitar roturas.



SÍ NECESITA APOYO PROFESIONAL DE SALUD MENTAL CONTACTARSE A ESTE ENLACE PARA ATENCIÓN ONLINE.

www.facebook.com/saludmentalmsr/



MANEJO DE LOS SÍNTOMAS DEL PACIENTE CON COVID +

- Debe seguir las recomendaciones médicas entregadas tras ser confirmado como caso positivo de COVID +.
- Aumente el consumo de líquidos a 2 litros al día.
- Puede hacer aseo nasal con lavados con agua con sal (1 Litro agua hervida + 1 cucharadita de sal común).
- El único medicamento autorizado para uso domiciliario es el paracetamol, para adultos la dosis habitual es de un comprimido 500 mg cada 8 horas, puede usar esta misma dosis para niños mayores de 35 kilos.
- Para niños menores use la última dosis indicada por su médico o comuníquese con su comité de emergencia (Recuerde que todos los menores de un año deben recibir valoración médica si tienen fiebre, y todo niño que presente dificultad para respirar)
- Se sugiere realizar cambios posturales para favorecer una mejor ventilación y disminuir la sensación de falta de aire. Trate de no estar mucho tiempo acostado sobre su espalda (Boca arriba), se sugiere cambiar de posición a (Boca abajo) o sobre sus costados cada 30 minutos.



- Puede hacer uso de infusiones naturales:

PARA LA TOS:

- Infusión hojas de llantén, flor de manzanilla, Eucaliptus, Tomillo, Pino, Romero, Sauce, Salvia, Menta, Efedra, Tila y flores de Tilo, jugo de naranja o limón endulzado con miel de abejas (Tomar en la noche).
- Cocimiento de raíz de Jengibre
- Zumo de cebolla y miel de abejas.

PARA EL DOLOR DE GARGANTA:

- Gárgaras con hojas de romero o llantén (Tres veces al día)
- Gárgaras de agua con sal o limón (Tres veces al día)

PARA BAJAR LA FIEBRE:

- Baños con flores de saúco, natre, hojas de llantén o toronjil.

Recuerde no suspender los medicamentos que toma para sus enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, enfermedad renal), ya que si sus enfermedades se descompensan, empeoraran su enfermedad por COVID 19.

Digitopuntura: La digitopuntura es una técnica de medicina natural y tradicional, que ayuda a manejar síntomas respiratorios presionando algunas partes del cuerpo. Estos puntos de digitopuntura le ayudaran a manejar el Dolor de garganta, tos, y facilitar la expulsión de secreciones respiratorias.

- Haga presión con los dedos de la mano durante 5 minutos, tres veces al día en las siguientes localizaciones:



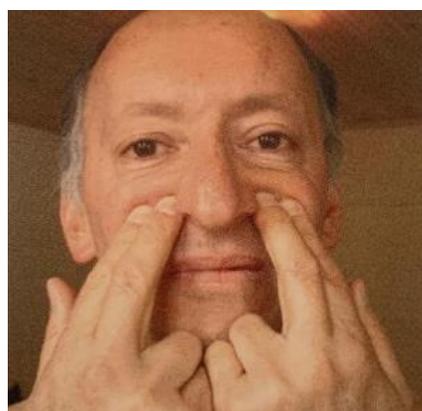
En el hueco que se forma en el surco del pliegue de la muñeca, bajo la base del pulgar, al lado del tendón.



En la palma de la mano, en el centro de la almohadilla muscular del dedo pulgar.



En el hueco que se forma en el centro de la nuca, donde comienza la columna vertebral.



Al lado de los orificios de la nariz, presionando hacia arriba, con los dedos índice y medio.

¿CUÁNDO PODEMOS DECIR QUE ESTAMOS RECUPERADOS DE LA INFECCIÓN POR COVID?

Aunque no hay un tiempo establecido para dar el alta a todos los pacientes, pues esto depende de cómo cada persona desarrolle la enfermedad. Los estudios indican que la transmisión viral es casi nula a partir del día 11 de la enfermedad, ampliándose el rango de seguridad a los 14 días.

Por lo que, a los 14 días, podíamos suspender las medidas de aislamiento intradomiciliario, y mantener las medidas establecidas para toda la población durante la pandemia.

Si luego de 14 días de iniciados los síntomas, éstos persisten, se deben mantener las medidas de alivio sintomático y, si cumplidos 21 días aún persisten, asistir a un Centro de Salud para realizarse un chequeo médico.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA LA MADRE COVID19 + Y SU RECIÉN NACIDO EN DOMICILIO

Sí fue dada de alta a tu domicilio, y eres un caso confirmado de COVID + o sospecha sigue las siguientes medidas para proteger la salud propia y de bebé recién nacido.

ALOJAMIENTO CONJUNTO

Madre e hijo pueden permanecer en una misma habitación, siempre que pueda ubicar la cuna a 2 metros de distancia, de no poder cumplir este requerimiento puede usar un plástico trasparente que permita la separación madre e hijo, manteniendo una adecuada vigilancia.

Si la madre conserva la distancia establecida, puede permanecer al momento de dormir sin mascarilla.



LACTANCIA MATERNA

Es de vital importancia mantener la lactancia materna, no la suspenda al menos que su médico se lo indique.

Siempre debe hacer uso de mascarilla durante la lactancia materna.

Lave sus manos antes y después del contacto con su bebé por lo menos durante 60 segundos con agua y jabón.

Limpie y desinfecte regularmente los objetos usados para la lactancia, así como superficies.



MANEJO DE DEPOSICIONES

Lave sus manos antes y después de mudar el bebé.

Al retirar el pañal, rocíelo con alcohol al 70%, previo a su eliminación.

¿CUÁNDO ACUDIR A SERVICIO DE URGENCIAS?

Si usted es madre COVID 19 +, Debe solicitar atención médica siempre que tenga signos de dificultad para respirar. En la siguiente sección se explica con detalle.

Si su bebé presenta alguno de los siguientes signos, debe buscar atención medica inmediata.

- o Fiebre
- o Tos
- o Congestión nasal que se mantiene todo el tiempo.
- o Rechazo alimentario
- o Dificultad respiratoria: Esfuerzo para respirar, quejido al respirar, Hundimiento de costillas, aleteo nasal, boquita o carita azul en cualquier momento.

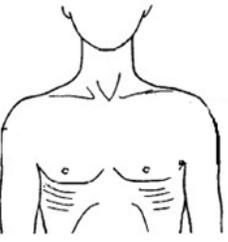


¿CÓMO RECONOCER EMPEORAMIENTO DE MI FAMILIAR?

El COVID 19 es una enfermedad causada por el virus SARS COV 19. Puede presentarse desde formas leves, es decir sin síntomas, como un resfriado común, una neumonía sin dificultad respiratoria, o como una insuficiencia respiratoria (Dificultad para respirar).



- ✓ Tenga en cuenta que los días de mayor empeoramiento son el 5to y 11vo día desde el inicio de los síntomas.
- ✓ Tienen más riesgo de empeorar pacientes con otras enfermedades de base (Obesidad, diabetes, Hipertensión, enfermedades pulmonares previas) y mayores de 65 años.
- ✓ Si su familiar presenta uno o varios de estos signos debe consultar de forma inmediata a su servicio de urgencia más cercano o pedir una ambulancia.

<p>Empeoramiento marcado del estado general</p> 	<p>Incapacidad para mantenerse despierto o confusión</p> 	<p>Sensación de cansancio o ahogo al respirar</p> 
 <p>Hundimiento de costillas o respiración rápida (Un adulto respira entre 12 a 16 veces en un minuto), SI TIENE 30 O MÁS NECESITA PRONTA ATENCIÓN MÉDICA</p>	 <p>Boca o uñas azules</p>	 <p>Dolor de pecho</p>

- ✓ Si tiene dudas puede contactarse con:
 1. Su comité de emergencia local
 2. Salud Responde: 600 36 07 777 (Atención 24 horas)
 3. Número SAMU para solicitar traslado en ambulancia: 131

¿QUÉ PUEDO HACER, EN ESPERA DE LA LLEGADA DE LA AMBULANCIA?

En caso de que su familiar tenga **mayor dificultad respiratoria** (dificultad para respirar, más de 25 respiraciones por minuto) debe llevar a su familiar al centro asistencial para evaluación ya que es probable que necesite ayuda de oxígeno y atención médica.



En espera de llegada de ambulancia/auto para traslado y durante el trayecto, si su familiar está consciente y su movilidad lo permite, se recomienda mantener una **posición "boca abajo"**. (VER FOTOS)

Esta maniobra ayudará a que su **pulmón pueda "respirar mejor"** por las áreas que quedan normalmente "aplastadas" al estar acostado boca arriba o al estar semisentado. Además, en caso de que esté colapsando el funcionamiento del pulmón, esta postura ayudará a **evitar que aumente el daño de su pulmón que lleva a la necesidad de usar ventiladores mecánicos**.

¿CÓMO ES LA POSICION PRONO O BOCA ABAJO?

Busque la comodidad,

- **Brazo 1** arriba en posición neutra
- **Brazo 2** hacia abajo paralelo al cuerpo
- Cabeza mirando hacia el mismo lado que **Brazo 1**
- Pierna del mismo lado del **Brazo 1**, fleccionada en cadera y rodilla
- Puede acomodarse con almohadas (también puede servir sábanas o toallas enrolladas) a nivel de codo del brazo 1 y rodilla flectada para evitar cargar el peso en esa posición o en otros puntos que generen comodidad para mantener la posición
- Controlar síntomas y número de respiraciones por minuto en 15 minutos desde que cambió la posición.



ALTERNATIVA 2: elevar las patas de la cabecera de la cama el alto de una guía de teléfonos (4-5 cm), así quedará levemente más arriba la cabecera mejorando la comodidad

Rote posición de lado cada 2 horas unos 15 a 20 min para evitar lesiones en la piel y luego vuelva a posición boca abajo.

En caso de que esta posición **no alivie - aunque sea en parte- la falta de aire o, al contrario, la empeore; o que no baje el número de respiraciones por minuto** con relación a posición normal, deberá **trasladar con urgencia a su familiar al centro de salud más cercano**, ya que es muy probable que necesite apoyo de oxígeno o ventilación mecánica.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE CONTACTO ESTRECHO CON PACIENTES COVID, TRÁMITE DE LICENCIA.

❖ ¿Qué significa ser un CONTACTO ESTRECHO?

Se llama contacto estrecho a las personas que tienen alto riesgo de contagiarse ya que han tenido contacto directo sin protección con una persona COVID-19 positivo o con sus fluidos corporales, entre **2 días antes del inicio de síntomas y 14 días después del inicio de síntomas del enfermo** y además:

- Haber estado más de **15 minutos de contacto cara a cara**, a menos de un metro.
- Haber compartido un **espacio cerrado por 2 horas o más**, tales como lugares como **oficinas, trabajos, reuniones, colegios**.
- **Vivir o pernoctar en el mismo hogar o lugares similares a hogar**, tales como hostales, internados, instituciones cerradas, hogares de ancianos, hoteles, residencias, entre otros.
- **Haberse trasladado en cualquier medio de transporte cerrado a una proximidad menor de un metro** con otro ocupante del medio de transporte.



❖ ¿Qué debo hacer si soy un CONTACTO ESTRECHO?

Si bien una persona sin síntomas (o **ASINTOMÁTICA**) tiene menos probabilidad de contagiar a otr@s que una persona con síntomas; esa probabilidad existe. Por otro lado, durante los días siguientes al contacto estrecho existe la probabilidad de desarrollar síntomas y durante este tiempo contagiar a otr@s.

Es por eso por lo que los **CONTACTOS ESTRECHOS** deben manejarse **COMO SI FUERAN PERSONAS CONFIRMADAS DE COVID19**, manteniendo cuarentena de **14 días** en domicilio, tomando las medidas dentro de casa para evitar contagio a otras personas con las que viva y estar atent@ a síntomas y temperatura.

❖ Si soy CONTACTO ESTRECHO, ¿Debo tomarme el Examen PCR?

No es necesario tomarse el examen, ya que está garantizada la licencia médica para mantener su cuarentena. Dependiendo del tiempo del contacto estrecho, Ud. puede tomarse el examen y tener un resultado "falsamente negativo", es decir, haber sido contagiado por el virus y que el examen no haya detectado presencia porque aún es muy reciente la infección y aun no se multiplica lo suficiente el virus para aparecer en el examen. Es por ello por lo que se recomienda **NO REALIZAR EL EXAMEN HASTA TENER SINTOMAS** o después de **UNA SEMANA** de haber tenido el contacto estrecho.

❖ Soy CONTACTO ESTRECHO, no tengo síntomas (**ASINTOMÁTICO**) y necesito **LICENCIA MÉDICA**. ¿Debo ir al médico o a la Urgencia?

Si Usted no tiene síntomas y es contacto estrecho, **DEBE MANTENER CUARENTENA** para proteger a otr@s. No es necesario que pida hora a médico ni hacerse examen PCR (ver pregunta anterior).

Para Acceder a la Licencia Médica, dependerá si el contacto fue en su trabajo (Laboral) o no.

→ **CASOS DE CONTACTO ESTRECHO LABORAL**: En los casos que el contacto estrecho se dé en su trabajo, deberá avisar a su Empleador para que éste inicie el trámite con la aseguradora correspondiente, quien le dará la licencia (Mutual de seguridad, AChS, ISP, etc). Deber

→ **CASOS DE CONTACTO ESTRECHO NO LABORAL**: Cada SEREMI de Salud (por región) ha dispuesto un contacto para que le emitan su licencia. Si otr@ médic@ le hace la Licencia por Contacto estrecho será

RECHAZADA, ya que solo se aceptan las licencias que da la SEREMI en caso de CONTACTO ESTRECHO, a diferencia de las personas confirmadas que reciben licencia del medic@ que sospechó y envió a hacer su examen.

Los contactos para la región metropolitana son:



[http://: www. seremi.hable.cl](http://www.seremi.hable.cl)



Teléfono +56 2 27 124735

Le solicitarán:

- **Datos personales** (Nombre, RUT, dirección, fecha inicio de cuarentena, y previsión)
- **Datos de Empleador** (Nombre y razón social)
- **Datos del contacto COVID-19 positivo** (nombre, RUT, relación/parentesco y teléfono)
- Firmar una declaración que el contacto **NO ES DE ORIGEN LABORAL**)

NUEVAS DEFINICIONES DE CASO

Desde el pasado 30 de mayo, el Ministerio de salud – MINSAL, cambió algunas definiciones y conducta frente a la sospecha de tener COVID19. Así podemos distinguir 3 tipos de situaciones:

	REQUISITOS	¿QUÉ DEBO HACER?
CASO SOSPECHOSO	Persona SIN antecedente de contacto con otras personas enfermas COVID19 positivo que tiene 2 o más síntomas de forma repentina : Fiebre $\geq 37,8^{\circ}\text{C}$, dolor en tórax al respirar, tos, dolor de garganta, falta de aire, dolor muscular generalizado, diarrea, perdida repentina del gusto u olfato, dolor de cabeza	Vaya a un Centro de Salud para ser evaluado y de ser necesario y tener disponibilidad realizar examen de PCR , debe guardar estricta CUARENTENA hasta su resultado. Deben darle Licencia Médica por lo menos 4 días (para esperar resultado de examen). Si su examen demora más tiempo, le
CASO PROBABLE	Persona con CONTACTO ESTRECHO conocido con otra persona confirmada de COVID-19 por PCR que tiene 1 o más síntomas en los 14 días siguientes de ese contacto: Fiebre $\geq 37,8^{\circ}\text{C}$, dolor en tórax al respirar, tos, dolor de garganta, falta de aire, dolor muscular generalizado, diarrea, perdida repentina del gusto u olfato, dolor de cabeza	NO NECESITA HACERSE EL EXAMEN PCR , se asume que usted está contagiado. Usted debería estar ya con CUARENTENA POR CONTACTO ESTRECHO por 14 días desde que tuvo el contacto. Quien debe hacer su licencia depende si su contacto fue LABORAL o NO (Revise capítulo de licencia por contacto estrecho)
CASO CONFIRMADO	Persona con examen positivo a PCR COVID-19 , independiente si tiene o no síntomas	NO NECESITA REPETIR EXAMEN AL COMPLETAR CUARENTENA . Debe guardar CUARENTENA por 14 días desde inicio de síntomas (o 14 días desde que se tomó su examen que salió positivo en caso de no tener síntomas). Recuerde con quienes tuvo CONTACTO ESTRECHO (2 días antes y 14 días después de iniciado síntomas) y avíseles para que guarden CUARENTENA . En casos graves/severos la Cuarentena será de más de 14 días.

Asista a **URGENCIAS** solo en casos de agravamiento y signos de alarma (REVISAR CAPITULO EMPEORAMIENTO)

MANTENGASE INFORMADO. ESTAS DEFINICIONES PUEDEN CAMBIAR SEGÚN LO INDICADO POR EL MINISTERIO DE SALUD

BIBLIOGRAFÍA

- Coronavirus (COVID19) La vida diaria y cómo sobrellevar la situación/Asesoramiento a cuidadores. CDC <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/index.html>
- Consejos para la población acerca de los rumores sobre el nuevo coronavirus (2019nCoV). <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>.
- ESPEN expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV-2 Infection. Clinical Nutrition. Elsevier 2020. <https://gacetamedica.com/wp-content/uploads/2020/04/ESPEN-Covid19.pdf>
- Sari Apronen MD. COVID-19: NUTRICIÓN Y MICROBIOTA. 2020. <https://nutribiotica.es/blog/microbiota-y-disbiosis/covid-19-nutricion-y-microbiota-estrategias-y-medidas/>
- Quiñelen María; Recomendaciones salud bronquial. Lawentuchefe, pvñeñelchefe/Mujer medicina, partera.
- Colegio de profesional de fisioterapeutas comunidad de Madrid, Recomendaciones de fisioterapia respiratoria y ejercicio físico para personas afectadas por el COVID-19. <https://fundacionio.com/wp-content/uploads/2020/03/fisio-covid19.pdf>
- Ospina A, Rueda G et al. Salud ... Otros caminos 2da edición. Terre des hommes Italia. Centro de atención psicológica CAPS. Pag 81-82.
- Página web MINSAL. <https://www.minsal.cl/>
- Página Web SEREMI DE SALUD. MINSAL <https://seremi.hable.cl/>.