Sobre el aislamiento preventivo y el manejo del COVID en casa.

Adriana Marcela Patiño, MD.

¿Qué es el aislamiento preventivo?*

Es la estrategia que pretende disminuir la propagación del virus y por tanto, el número de contagios:

- Estoy pendiente de la identificación de síntomas.
- Si presento síntomas, me aíslo.
- Si identifico síntomas en otras personas, reporto.

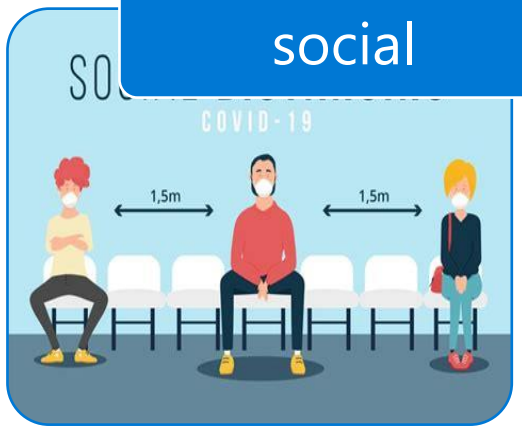
Distanciamiento individual responsable:

- Comportamiento específico en ambientes públicos
- Cumplimiento estricto de las medidas de bioseguridad

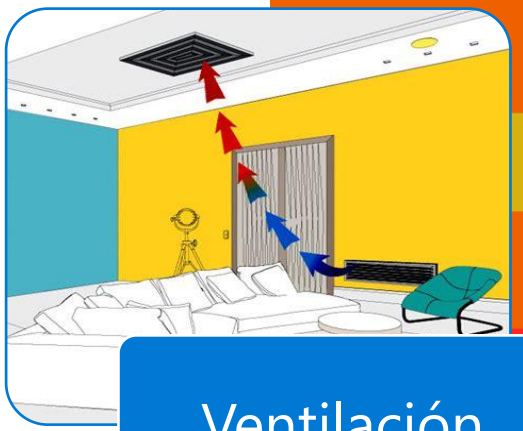
*Decreto 039/2021

Medidas de bioseguridad efectivas

Uso de mascarilla



Distanciamiento social



Ventilación

Lavado de manos

¿Cómo sé que tengo que aislarme?

AUTODIAGNÓSTICO

CONTACTO ESTRECHO

¿He estado compartiendo el mismo lugar por más de 120 minutos con una persona con diagnóstico confirmado de COVID-19?

¿He estado en contacto cercano, sin usar elementos de protección, por más de 15 minutos con una persona con diagnóstico confirmado de COVID-19?

¿Cómo sé que tengo que aislarme?

AUTODIAGNÓSTICO

Medidas de aislamiento en casa

PARA EL PACIENTE

- Quedarse solo en una habitación con adecuada ventilación – mantener la puerta cerrada
- Uso de mascarilla el 100% del tiempo con recambio cada 8 horas (máx)
- Baño exclusivo para él*
- Uso de bolsas exclusivas para sus desechos (pañitos, tapabocas, etc.)
- Bolsas para la ropa de cambio, sabanas, etc. Estas deben lavarse solas y se deben manipular con uso de elementos de protección personal (EPP)
- Soluciones desinfectantes en spray para limpieza frecuente de superficies

*En caso de no poder contar con esta opción, revisar limpieza y desinfección
**Revisar EPP para cuidadores

Medidas de aislamiento en casa

PARA EL CUIDADOR

- Debe ser una única persona (en lo posible)
- Uso permanente de tapabocas
- Manipulación de los objetos del paciente con uso de EPP
- NO tener contacto físico con el paciente, a menos que sea absolutamente necesario
- Limpieza de áreas frecuente

Elementos de protección personal

y otros artículos necesarios

Para el paciente

Tapabocas N95

Para recambio diario, se recomienda al menos 3**

Guantes desechables (para entregar y recibir objetos)

Cubiertos exclusivos

Solución desfinfectante

Para el cuidador

Tapabocas N95

Para recambio diario, se recomienda al menos 3**

Guantes desechables (para entregar y recibir objetos)

Monogafas (para entregar y recibir objetos)

Solución desfinfectante

Para las demás personas en el hogar

Tapabocas quirúrgico

**Recambio cada 8 horas

Solución desfinfectante

La ropa debe cambiarse y lavarse de forma diaria

Limpieza y desinfección de áreas

Para limpieza

- Jabón y agua

Para desinfección

- Soluciones con alcohol a más del 70%
- Toallas desechables

Frecuencia

- Mínimo cada 3 horas
- Cada vez que se use el baño*

Zonas de limpieza

- Picaportes, puertas, superficies

Entonces…

Provisiones necesarias para el aislamiento:

- Caja de tapabocas desechables
- Tapabocas n95 (mínimo 3)
- Caja de pañuelos/pañitos
- Soluciones de alcohol suficiente (uno por cuarto)
- Toallas desechables por cuarto
- Caja de guantes desechables (para el paciente y cuidador)
- Bolsas plásticas para los desechos y para la ropa
- Jabón disponible en los baños
- Set de cubiertos exclusivo para el paciente (desechables?)
- Pulsoximetro
- Termómetro
- Acetaminofén o ibuprofeno (para síntomas leves)
- Provisiones de agua potable
- Contacto telefónico permanente
- Escala de severidad de los síntomas*

Paciente
registro diario de

- ✓ Toma de temperatura:
  - ✓Fiebre >37,5 grados
  - ✓Severa >39
- ✓Toma de saturación de oxígeno:
  - ✓Normal >90%
- ✓Escala de severidad de los síntomas:
  - ✓¿Los síntomas tienden a empeorar?

ATENCIÓN entre los días 8 y 12, donde se pueden complicar los síntomas.
En caso de tener síntomas severos, DEBE ACUDIR AL SERVICIO DE URGENCIAS
LA NEUMONÍA POR COVID ES POTENCIALMENTE MORTAL

¿Cuántos días dura el aislamiento?

14 días

Desde la toma de la prueba y/o inicio de los síntomas

¿Qué hacer durante el aislamiento?

PACIENTE

Mantener contacto virtual con familiares y amigos

Monitorear los síntomas

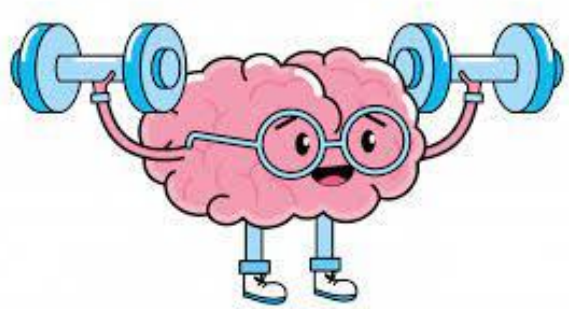
ACOMPAÑANTES DEL HOGAR

Tomar prueba de PCR para covid 19 y verificar su estado de contagio

Mantener cero contacto físico con el paciente

Aplicar limpieza y desinfección

¿Qué hacer durante el aislamiento?



RECOMENDACIONES PARA LA SALUD MENTAL*

Mantenerse informado

- Verificar fuentes informativas fiables

Seguir una rutina

- Horas de levantarse y dormir
- Higiene personal
- Ejercicio o hobbies
- Horarios de trabajo y descanso

Disminuir la preocupación y tensión

- Dejar una hora determinada para ver noticias
- Programar actividades que le gusten

Contacto social

- Teléfono o internet

Controlar el consumo de alcohol

Control del tiempo de pantalla de dispositivos electrónicos

No discriminar

- Sea amable
- Sea precavido en los comentarios
- Apoye publicamente al personal sanitario

*OMS

Recomendaciones para la vacunación

Completar el esquema de las 2 dosis

- La inmunidad se logra 20 días posterior a la segunda aplicación

Si ya ha tenido COVID

- Vacunarse después de 90 días
- Seguramente solo requerirá una dosis

Efectos secundarios

- Dolor local
- Síntomas de COVID

Deben continuarse las medidas de bioseguridad

- Al no tener a toda la población vacunada, aún es potencialmente infectante

Al vacunarnos, cuidamos a todos

- Entre más personas estén vacunadas, menos se irá presentando la enfermedad grave
- Mejora la disponibilidad hospitalaria a los que lo necesitan

Recomendación final