



Cómo cuidar en casa a una persona con COVID-19



TecSalud
Sistema de Salud del
Tecnológico de Monterrey



Si tú o alguien de tu familia se contagió de coronavirus (COVID-19), se deben aislar y extremar precauciones para evitar el contagio del resto de la familia o de quienes vivan en la misma casa.



**Pasos
para asistir
a personas
con COVID-19**



¿Quién puede recibir atención en casa?

El cuidado en casa de los pacientes diagnosticados con COVID-19 puede ser una alternativa para quienes presentan síntomas leves, como lo es en la mayoría de los casos.

Si tienes alguna de las siguientes enfermedades, es importante que continúes con tu tratamiento habitual.

Hipertensión

Diabetes

Cáncer

Enfermedad del riñón

Inmunocompromiso

Enfermedad del corazón

Entre otras

Aunque tengas síntomas leves y lleves tu aislamiento en casa, debes mantener contacto diario con un médico para monitorear tu estado de salud, ya sea a través de videoconferencia o con dispositivos que permitan la interacción con audio y video.

TecSalud pone a tu disposición los siguientes canales de contacto:



Correo electrónico:
covid19@tecsalud.mx



WhatsApp:
 81.8888.0775



¿Cuáles son las condiciones que se deben cumplir?

Los expertos recomiendan que los miembros del hogar (contactos) que conviven con la persona enferma, deben ser muy escrupulosos con la higiene personal; del mismo modo, deben tener conocimiento sobre la prevención básica de infecciones y medidas de control, esto incluye:



Extremar la limpieza de manos. Lavarlas por 40- 60 segundos con agua y jabón. En caso de no tener disponible agua y jabón, usar gel antibacterial a base de alcohol al 70%.



Etiqueta respiratoria: al toser o estornudar, cubrirse la boca y nariz con el codo flexionado.



Además, se recomienda que toda la familia evite salidas no esenciales y visitas a casa durante este periodo de cuarentena.



Se recomienda realizar las compras esenciales en línea; si no es posible, designar a una persona (sin factores de riesgo) para que sea la encargada de hacer las compras.



¿Cómo debe ser el espacio de aislamiento?

Mantén aislada a la persona con COVID-19 en una habitación individual con baño propio y ventilación adecuada.



En muchas ocasiones esto resulta complicado, por lo que se sugiere dormir en camas separadas y/o mantener mínimo 1.5 metros de distancia y asegurarse de ventilar constantemente este espacio.

Si tu hogar no cuenta con un espacio de uso exclusivo para la persona enferma, se debe limitar el movimiento a otras áreas de la casa (comedor, sala, cocina) y todos deben utilizar cubrebocas grado médico.



¿Quién puede cuidar de la persona diagnosticada con COVID-19?

Para prevenir más contagios dentro del hogar, se debe designar a una persona como cuidador/a. Él o ella estará encargada de llevarle alimento o cualquier cosa que necesite la persona enferma durante su aislamiento. Es recomendable que esta persona esté sana y no tenga condiciones de riesgo (adultos mayores o enfermedades crónicas).

Tanto la persona enferma que se encuentra aislada como el “cuidador”, deben usar **cubrebocas grado médico** al estar en contacto cercano. No debe tocarse ni manipularse durante su uso, si se humedece o ensucia con secreciones debe cambiarse inmediatamente y después de desecharlo se debe realizar higiene de manos.

Se debe mantener una higiene de manos estricta en las siguientes situaciones:



Antes de estar en contacto con la persona contagiada



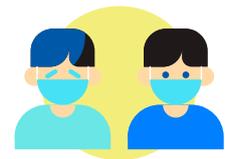
Antes de preparar alimentos



Antes de consumir alimentos



Después de utilizar el baño



Después de estar en contacto con la persona contagiada

Si no es posible designar un cuidador y la persona diagnosticada con COVID-19 tiene que salir de su cuarto, debe utilizar un cubrebocas, practicar de manera estricta la higiene de manos y el distanciamiento de mínimo 1.5 metros.



¿Cómo debe ser la limpieza?

La persona encargada o “cuidador” de la persona contagiada, debe asegurarse que se realice una limpieza diaria en las áreas más utilizadas.

Limpiar y desinfectar constantemente las superficies en contacto con el paciente, tales como mesas, cama, dispositivos, entre otros.

Se recomienda limpiar las superficies con detergentes domésticos comunes (ver indicaciones en el envase).

El alcohol o cloro pueden utilizarse también para superficies que estén sucias. Para hacer una solución con cloro en casa, mezcla: 5 cucharadas o 1/3 de taza de cloro por galón de agua o 4 cucharaditas de cloro por litro de agua.

Del mismo modo, se debe evitar tener contacto directo de la piel con sábanas o ropa contaminada con orina o heces. En estos casos se deben utilizar guantes desechables, tirarlos a la basura al terminar y lavarse las manos con agua y jabón.



La persona encargada de la limpieza debe utilizar cubrebocas y guantes.



La persona diagnosticada con coronavirus debe utilizar utensilios de cocina exclusivos para el o ella, tales como: platos, vasos, cubiertos y éstos deben ser lavados con agua caliente y jabón. **No es necesario utilizar desechables.**



En el caso de la ropa, trasladar la ropa del paciente en una bolsa hermética y lavar por separado, se recomienda utilizar lavadora con detergente y agua con temperatura mayor a 60°C.



¿Cómo disponer de la basura del paciente?

Los materiales usados para cubrir la boca o nariz, como pañuelos o cubrebocas deberán desecharse.

Los guantes, pañuelos y cubrebocas de personas enfermas, deben ser colocados en un bote de basura con una bolsa que deberá cerrarse antes de sacarla de la habitación de la persona enferma.

Posteriormente, puede ir al bote de basura convencional que se encuentra fuera de casa, asegurando que la bolsa esté cerrada herméticamente.



¿Qué medidas deben seguir los miembros del hogar?

Deben realizar cuarentena durante 14 días posteriores a su último contacto estrecho con alguien positivo para COVID-19.

Si por algún motivo no se puede llevar a cabo este periodo de cuarentena de 14 días, se puede acortar el tiempo si se cumple alguno de los siguientes escenarios:

- 10 días sin síntomas desde el último contacto estrecho.

- 7 días sin síntomas y un resultado negativo en una prueba PCR (Ej. PCR el día 5 ó 6 de cuarentena).

Es importante recalcar que lo más seguro y recomendable es realizar los 14 días de cuarentena.

Si en este periodo de tiempo desarrollan síntomas, se recomienda realizar una prueba de PCR o antígeno. **Un resultado negativo no descarta el diagnóstico.**



Tratamiento para COVID-19

Lo más importante a tomar en cuenta es que la mayoría de los casos cursan con síntomas leves y su evolución es favorable, al cabo de 10 a 14 días son dados de alta de su aislamiento en casa.

El tratamiento debe ser sintomático, esto quiere decir que se indican medicamentos específicos para cada síntomas que presente el paciente.

El tratamiento debe ser indicado por un médico, bajo ninguna circunstancia deben automedicarse.

Debemos tomar en cuenta que no existe un tratamiento estandarizado para COVID-19. **Muchos tratamientos recomendados el día de hoy no están aprobados para tratar esta enfermedad; infórmate de fuentes confiables.**



¿Cuándo se debe llevar al enfermo al hospital?

¿Qué señales nos dicen que el caso se está agravando?



Es importante estar en contacto diario con un médico de manera remota para que de seguimiento al estado de salud de la persona enferma.



Si los síntomas empeoran, o si presenta alguno de los signos o síntomas de alarma descritos a continuación, deben de ir a urgencias de un hospital para valoración médica. Hay ciertas terapias que pueden provocar que se acuda de forma tardía al hospital, comprometiendo aún más la salud del paciente. **Recibir atención a tiempo está ligado al pronóstico de un paciente.**

Se recomienda utilizar cubrebocas grado médico durante el traslado al hospital y evitar usar el transporte público, para evitar contacto con otras personas.

Signos y síntomas de alarma

Si el enfermo presenta alguno de los siguientes, acuda a urgencias de un hospital:



Dolor persistente u opresión de pecho



Confusión o pérdida del estado de alerta



Dificultad para respirar o falta de aire



Saturación de oxígeno < 92%



Labios o cara azulados

¿Cuándo es seguro dar de alta a un paciente?

Las recomendaciones con respecto a este tema han ido cambiando a lo largo de la pandemia. El día de hoy, los criterios utilizados por la CDC para saber cuando es seguro terminar el aislamiento son los siguientes:

Pacientes sintomáticos:

- Haber cumplido 10 días de inicio de los síntomas.
- Pasar al menos 24 horas sin fiebre sin haber tomado medicamento para la fiebre (Ej. Paracetamol).
- Mejoría general de los síntomas.

Pacientes asintomáticos:

- Haber cumplido 10 días desde la toma de la muestra.

Habiendo cumplido estos criterios, es seguro que el paciente diagnosticado con COVID-19 se reincorpore a sus actividades y tenga contacto con otras personas. La justificación viene del periodo infeccioso, el cual dura aproximadamente 12 días: inicia 48 horas antes del inicio de síntomas y termina 10 días después.

El factor del tiempo es el más relevante, conforme pasan los días disminuye la capacidad del paciente de contagiar a otras personas. Es por esto que **el aislamiento debe ser estricto y no se debe interrumpir antes de tiempo.**

No se recomienda realizar nuevamente una prueba para COVID-19 ya que el resultado puede seguir siendo positivo hasta por 4 meses. Es importante tomar esto en cuenta, porque una prueba positiva no indica la presencia de enfermedad ni de que alguien siga siendo contagioso. Las pruebas pueden seguir reportándose como positivas por remanentes virales que permanecen en la vía respiratoria.

No es necesario esperar a que el paciente esté completamente asintomático para terminar el aislamiento. Esta enfermedad puede dejar síntomas residuales o secuelas, por lo que es posible que algunos pacientes tengan síntomas las semanas o meses posteriores a su alta. Es recomendable acudir a consulta o continuar en contacto con un médico si esto llega a suceder.



¿Quiénes son considerados como caso sospechoso de COVID-19?

Caso sospechoso

Persona de cualquier edad que en los últimos 10 días haya presentado al menos uno de los siguientes signos y síntomas mayores: **tos, fiebre ($T > 38^{\circ}\text{C}$), dificultad respiratoria (dato de gravedad) o dolor de cabeza***.

Acompañados de al menos uno de los siguientes signos o síntomas menores:



*En menores de cinco años de edad, la irritabilidad puede sustituir el dolor de cabeza.

Caso confirmado

Persona que cumpla con la definición operacional de caso sospechoso y que cuente con diagnóstico confirmado por la Red Nacional de Laboratorios de Salud Pública reconocidos por el InDRE.



Guía rápida de cuidados en el hogar para pacientes diagnosticados con COVID-19.



1 Mantén aislado
en una habitación exclusiva
y separada de las áreas
comunes y del resto
de las personas en casa.



2 Evita cualquier contacto
cercano con otras personas.



3 Limpia diariamente
superficies y objetos
con detergente doméstico
y agua.



4 Lava tus manos a menudo
con agua y jabón durante 40-60 segundos
después de ir al baño, después
de toser o estornudar y antes de
cada comida.



5 Mantén contacto
con un médico y con otras
personas por teléfono.



Si es posible,
6 identifica un baño separado
que puedas utilizar.



7 No compartas platos,
vasos, utensilios para
comer, toallas o ropa
de cama y lava muy bien
estos artículos después
de su uso.



8 Utiliza un cubrebocas médico
cuando te encuentres en la misma
habitación con otras
personas.



En caso de que el paciente positivo para COVID-19 presente alguno de estos **signos de alarma:**

- Dificultad para respirar o falta de aire.
- Dolor persistente u opresión de pecho.
- Confusión o pérdida del estado de alerta.
- Labios o cara azulados.

Acudir a urgencias de un hospital

Referencias:

CDC. Steps to help prevent the spread of COVID-19 if you are sick:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Interim Guidance for Preventing the Spread of Coronavirus Disease 2019 in Homes and Residential Communities, Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Updated February 14, 2020.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>

¿Ya te dio COVID-19? ¡Anímate a ser donador!

La donación es el mayor acto de **solidaridad y heroísmo** que puedes ofrecer

¿En qué consiste la donación de plasma?

Después de que una persona se recupera de la enfermedad **COVID-19**, genera los anticuerpos que la protegen contra el virus **SARS-CoV-2**. Dichos anticuerpos podrían tener un efecto benéfico en pacientes que están activamente enfermos.

El plasma se obtiene a través del proceso de extracción denominado plasmaféresis. Se lleva a cabo en el Banco de Sangre del **Hospital San José** y consiste en conectar al donador, por vía venosa, a una máquina que separa los glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas. El plasma es recolectado y las células son devueltas al donador. El plasma es sometido a rigurosos procesos de análisis clínicos que permiten demostrar que está libre de otros agentes infecciosos.

Una vez liberado el plasma, se administra dentro de un proceso de vigilancia continua en las unidades COVID-19 del Hospital San José y se determinan los criterios de seguridad y eficacia del proceso terapéutico.

¿Quién puede donar?

- ① Personas sin contraindicaciones para donar sangre.
- ② Acceso vascular adecuado (a evaluar en la primera visita médica).
- ③ Persona sana de entre 18 a 65 años con un peso mayor de 52 kg.
- ④ Sin vacunas recientes (último mes).
- ⑤ No estar bajo tratamiento médico en los últimos 10 días (existen excepciones).
- ⑥ No infecciones recientes (excepto infección por COVID-19).
- ⑦ Mujeres con un máximo de 2 embarazos.
- ⑧ Diagnóstico previo de COVID-19 documentado por RT-PCR o prueba de anticuerpos IgG (serológica) para SARS-CoV-2.



¿Puedo donar específicamente a una persona?



El proceso de donación de plasma puede durar hasta una semana, por lo que el objetivo de la donación es que sea de **manera altruista**, para así tener plasma en existencia para ayudar a **quien más lo necesita** en el momento que lo requieran.

¿Cual es el proceso para donar?



1
Aplicación y evaluación vía telefónica.

PRIMERA VISITA
Exámenes de tamizaje.

SEGUNDA VISITA
Plasmaféresis.

Es necesario tener un ayuno mínimo de **4 horas y máximo de 12 horas**, además de no consumir alcohol 48 horas antes del procedimiento.

El proceso de donación dura entre **2 y 3 horas**.

Si tuviste coronavirus y deseas donar plasma, comienza tu proceso en
http://bit.ly/Dona_Plasma

Todos podemos formar parte de la #CAD3NADEVIDA

Más información:

WhatsApp: 81-8274-4009

Email: donadorcovid19@tecsalud.mx



TecSalud pone a tu disposición
los siguientes canales de contacto:



Correo electrónico:
covid19@tecsalud.mx



WhatsApp:
81.8888.0775



TecSalud
Sistema de Salud del
Tecnológico de Monterrey