

# ¿Cómo cuidar a un paciente COVID-19 en casa?

Lic.Enf.Melissa Vasquez Acosta-Enfermera Ocupacional



# Objetivos



- ✓ Conocer los cuidados en el hogar para la atención de un paciente COVID-19 .
- ✓ Definir la responsabilidad y acciones que deberá realizar el cuidador.
- ✓ Fortalecer las medidas de bioseguridad para evitar el contagio de coronavirus en los miembros de la familia.
- ✓ Conocer los signos de alarma para la toma de decisiones de manera oportuna y evitar complicaciones.



*Hola me llamo Alejandra, tengo a mi esposo con Covid-19 y debe guardar aislamiento domiciliario ¿Qué debo hacer? ¿Cómo debo cuidarlo? ¿Cómo evitar que se contagie mi familia?*

## *A tener en cuenta.....*

- *Lo primero que debemos hacer es mantener la calma, darle seguridad y brindarle el apoyo familiar a nuestro paciente.*



## 1. Lugar para el aislamiento

-Preparar una habitación en donde nuestro familiar cumplirá el periodo de aislamiento domiciliario teniendo en cuenta las siguientes características:

El paciente deberá permanecer preferiblemente en una habitación de uso individual o en caso de que esto no sea posible, en un lugar en el que se pueda garantizar una distancia mínima de 2 metros con el resto de los convivientes en casa.



La puerta de la habitación deberá permanecer cerrada hasta la finalización del aislamiento. En caso de que sea necesario que el paciente haga uso de las áreas comunes de la vivienda, deberá utilizar mascarilla quirúrgica y realizar lavado de manos con agua y jabón al salir de la habitación y antes de entrar en ella.



Si es posible, se dispondrá de un baño para uso exclusivo del paciente, o en su defecto, deberá ser limpiado con: agua con cloro después de cada uso.



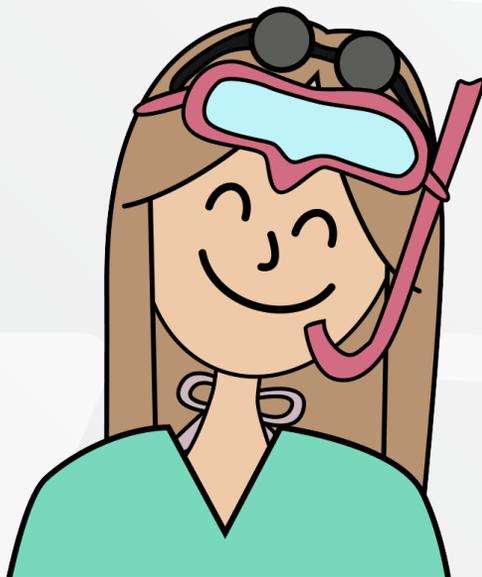
En el interior de la habitación deberá colocarse un bote de basura, idealmente con tapa de apertura de pedal, y en su interior una bolsa de plástico con cierre para depositar los residuos.

La habitación deberá tener una ventilación adecuada para evitar el uso de aire acondicionado. Las áreas comunes también deberán mantenerse bien ventiladas.



Se recomienda utilizar un teléfono para comunicarse con los familiares, sin necesidad de salir de la habitación.

# AVISO IMPORTANTE



Los utensilios de aseo personal son de uso individual, así como los productos para la higiene de manos como jabón o gel con alcohol.



La ropa personal, ropa de cama, toallas, etc. deberán ser de uso exclusivo del paciente y cambiarse frecuentemente. El paciente debe tener cubiertos, platos y vasos de uso personal.



La persona enferma deberá seguir en todo momento las medidas de higiene respiratoria: cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con el codo flexionado o pañuelos desechables que se depositarán en el bote de basura dispuesto dentro de la habitación.



El paciente deberá lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón. También podrá utilizar alcohol en gel no menos del 60%.

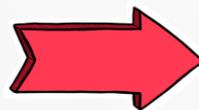


La persona enferma y la familia **NO** deberán recibir visitas durante el periodo de aislamiento.

## 2. Designar al cuidador



Se evaluará de forma individual que las personas responsables de los cuidados de los pacientes con COVID-19 no tengan factores de riesgo como: enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares, renales, inmunodepresión, diabetes mellitus, hipertensión arterial, embarazo.

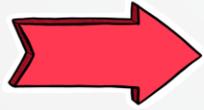


### Al ingresar:

- Debe estar debidamente protegido: mascarilla, protector facial, en el mejor de los casos un mandilón o mameluco.



*Al momento de atender a nuestro familiar enfermo también deberá portar su mascarilla.*



## Acciones a realizar del cuidador:



a. Monitorizar a nuestro paciente:

-Temperatura:



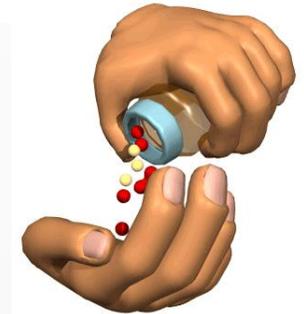
T: 36-37.5°C

-Saturación de oxígeno:



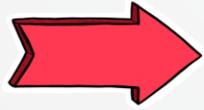
SPO2:>92%

b. Brindarle la medicación indicada por su médico tratante.



¡¡Recuerda...!!

*El cuidador es la única persona autorizada para asistir al paciente.*



## Acciones a realizar del cuidador:

Si el cuidado requiere una aproximación a una distancia inferior a un metro, el paciente llevará una mascarilla quirúrgica y el cuidador contará con una mascarilla N95.

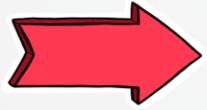


Si es necesaria la prestación de cuidados para otras condiciones, por ejemplo, alguna discapacidad, se debe asignar a una sola persona que proporcione la atención.



Deberá lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o aplicación de alcohol en gel después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.

Como medidas adicionales se emplearán guantes desechables si se va a entrar en contacto con secreciones del enfermo, tras su uso, se desecharán y se lavarán las manos inmediatamente después.



## Acciones a realizar del cuidador:



### Signos de alarma



*Dificultad para respirar y/o saturación de oxígeno <92%*



*Dolor de pecho*



*Desorientación y confusión*



*Coloración azul de los labios(cianosis)*



***Para poder tener un contacto estrecho con nuestro paciente podríamos utilizar nuestros teléfonos como medio de comunicación.***

### 3. Alimentación

En la dieta de un paciente con coronavirus se debe evitar los embutidos y alimentos altos en grasas saturadas, según especifica el Ministerio de Salud.

Incluir alimentos de origen animal como parte de una alimentación variada.

3 veces a la semana carnes rojas, vísceras o sangrecita.



2 veces a la semana pescados, pollo, pavo, cuy o conejo.



3 a 4 veces a la semana huevos y queso con moderación.



Evitar el consumo de embutidos y carnes que tengan grasa visible.



Utilice técnicas culinarias bajas en grasa como a la plancha, salteado, asado o guisado

## Incluir en la alimentación diaria frutos secos y semillas.



Son una excelente opción siempre que sea natural o tostado.



Evitar los frutos secos fritos, endulzados y salados.

## Evitar el consumo de alimentos precocinados, comida rápida y productos de pastelería.



Tienen alto contenido en grasas y/o azúcares que aumenta el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y otras enfermedades asociadas.

*Es importante  
fortalecer nuestro  
sistema  
inmunológico*



## ALIMENTOS QUE FORTALECEN EL **SISTEMA INMUNOLÓGICO**



AJO



ALMENDRA



BRÓCOLI



CÍTRICOS



PIMIENTO



ESPINACA



SANDÍA



## 4. Cuidar a los miembros de nuestra familia

Es importante en el caso del conviviente que vaya a realizar la atención al paciente estar pendiente a las recomendaciones para transmitirlos de manera clara, concreta y sencilla para reducir la alarma y la ansiedad de las personas enfermas.



Los miembros de la familia y convivientes deben permanecer en una habitación diferente, teniendo el mínimo contacto con el caso. No se deben compartir objetos de uso personal tal como cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas, ropa, etc.



Todos los convivientes deben lavarse las manos con agua y jabón o alcohol en gel después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.

La familia y personas encargadas de los cuidados realizarán auto vigilancia de la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda como:



Fiebre



Tos



Dolor de garganta



Dificultad para respirar



Diarrea



Vómitos

# Importante



y consultarán con los servicios de salud, si éstos aparecieran, con el fin de detectar rápidamente la aparición de un posible caso.

## 5. Manejo de residuos y desechos en el hogar

1

Los pacientes y familiares que generen residuos (pañuelos, utensilios, toallas, mascarillas u otro material que se vaya a desechar) deben colocarlos en una bolsa de polietileno y amarrarla. Luego rociar sobre la bolsa el 1 % de solución de lejía (hipoclorito de sodio).



2

A continuación disponer de un tacho que contenga otra bolsa. Deposita ahí los residuos y amárrala. Esto dará mayor seguridad durante su traslado. Recuerda que una vez cerradas, no debes abrirlas por ningún motivo.



3

Después de su uso, el tacho debe ser lavado y desinfectado con el 1 % de solución de lejía (hipoclorito de sodio).



4

Culminado el procedimiento, lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos. De no contar con agua utilice alcohol en gel.



## 6.Recomendaciones finales



Lavar la ropa solo del paciente.



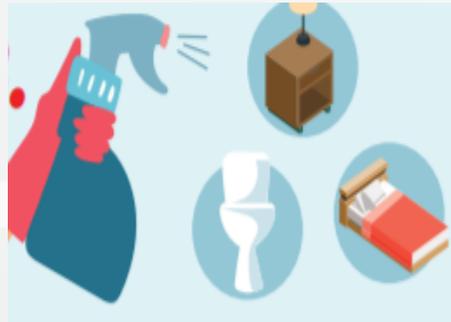
La ropa usada por el paciente guardarla en una bolsa hasta su lavado. Evitar sacudir.



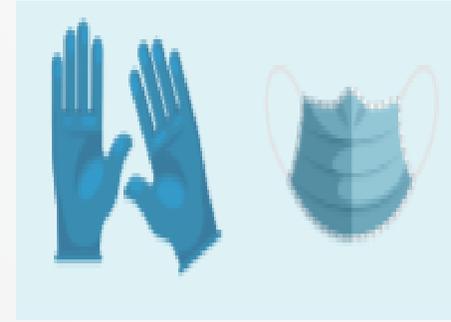
El secado de la ropa del paciente preferiblemente debe ser manteniendo una distancia del resto de la ropa de los familiares.



Los utensilios son de uso exclusivo para el paciente. Posterior a su uso desinfectar con solución clorada o en el mejor de los casos utilizar descartables.



La desinfección se realizará en áreas comunes de la casa y muebles del hogar.



La desinfección se realizará con el uso de guantes y mascarilla.



Lavado de manos en todo momento.

## Preparación de agua con cloro



Cloro



Una cucharada sopera



Litro de agua



Colocar en un botella con atomizador



Al virus lo  
frenamos  
todos.

Número de Tópico PM: 965403065



