

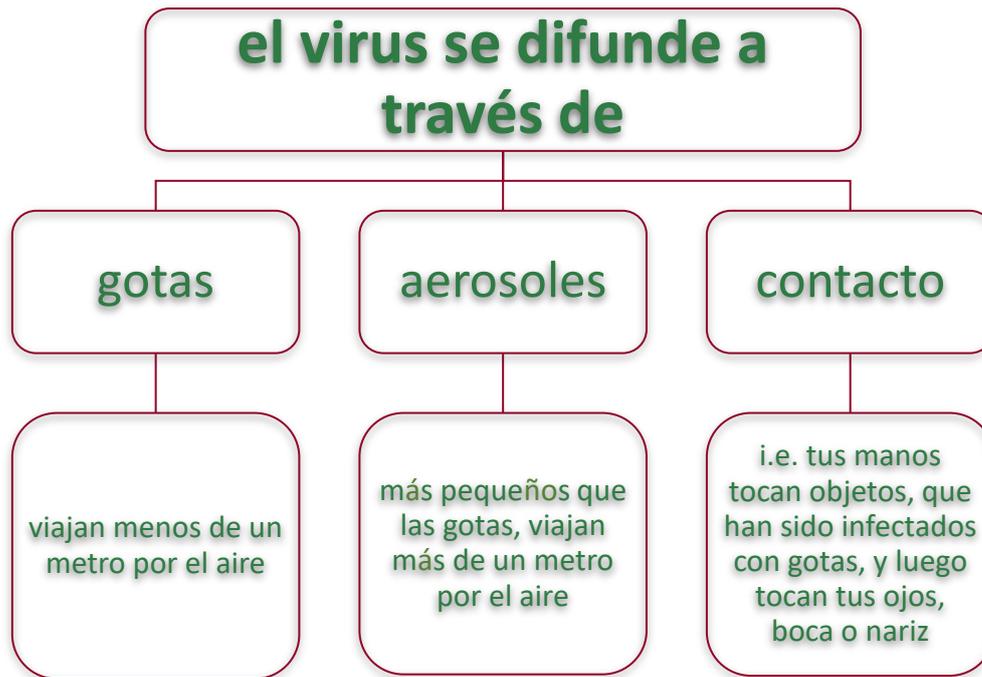


# Gestión comunitaria de la enfermedad Covid-19

**La enfermedad Covid-19 causa miedo y confusión en muchas comunidades, especialmente en las pobres y vulnerables con peor acceso a la sanidad.**

La información falsa publicada a través de las redes sociales está exacerbando esta situación. Sin embargo, una comunidad puede hacer mucho para contener el virus y cuidar a aquellos que se ven afectados por la misma. La base de ambas es información relevante y de confianza, para profesionales de la sanidad, trabajadores comunitarios de la salud y a la población en general. Los encargados de garantizar la salud comunitaria, incluyendo a los trabajadores comunitarios de la salud, juegan un papel importante en informar a la población.

## Hechos sobre la enfermedad Covid-19



## Qué reduce el riesgo de contraer la Covid-19

- El aire fresco/la buena ventilación

La distancia física (2 metros)

- La higiene de manos y superficies
- Una máscara que cubra nariz y boca

---

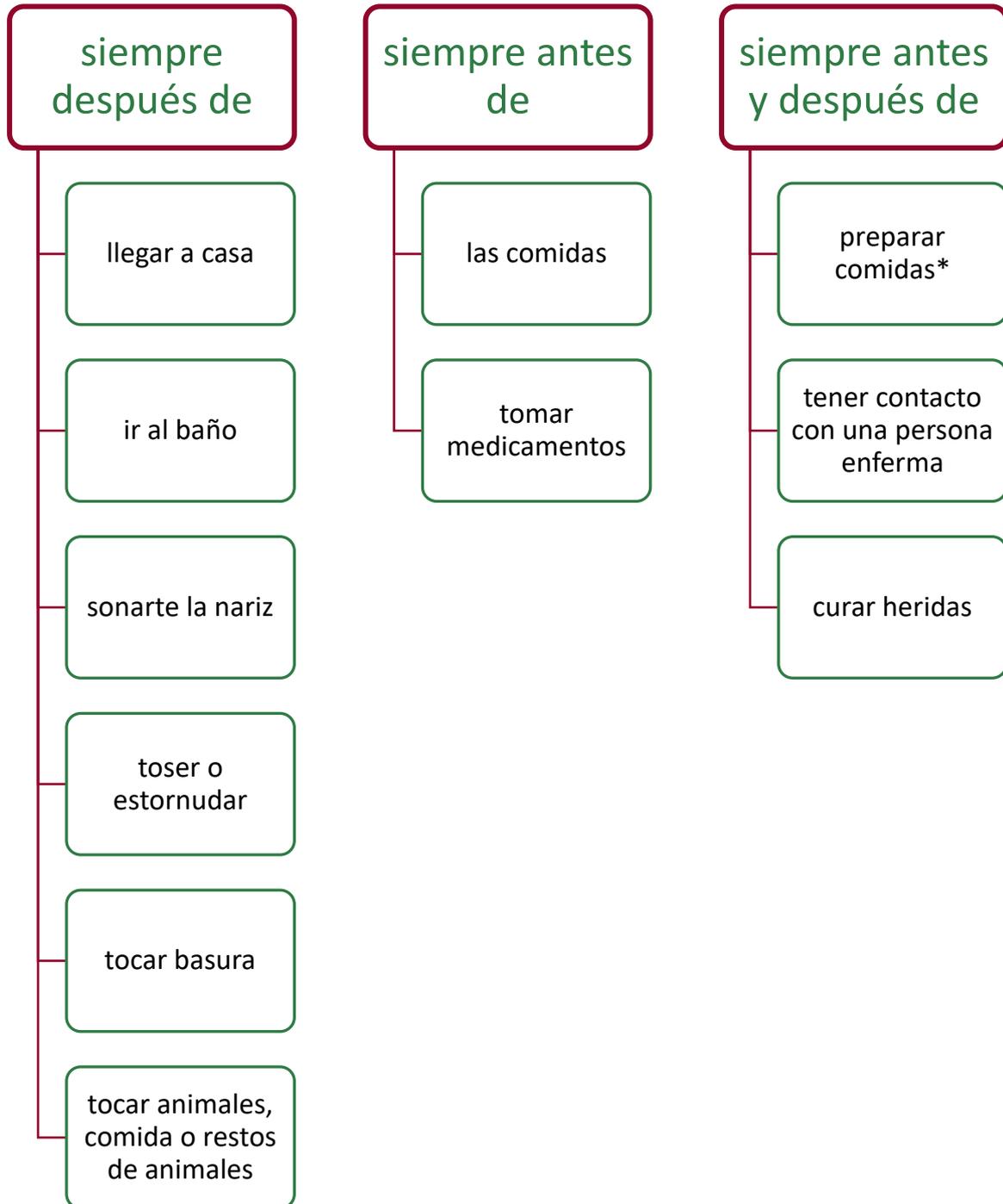
Los proveedores de salud deben educar a sus pacientes sobre estos hechos de forma que ellos puedan protegerse a sí mismos.

La higiene de manos es la manera más efectiva de protegerse de contraer la enfermedad.

Por tanto, aquí un consejo que los proveedores de salud pueden dar a sus pacientes:



## ¿Cuándo debes lavarte las manos?



\*cuando vayas a procesar carne cruda, debes lavar tus manos incluso durante el proceso



## Cómo identificar casos probables de Covid-19

La enfermedad del Covid-19 comparte síntomas con un resfriado común, con la gripe y con reacciones alérgicas. Solamente un test puede mostrar con seguridad si una persona está infectada con Covid-19. Pero ten en cuenta que un test puede ser un falso negativo, si la muestra no fue tomada correctamente.

**Algunos síntomas pueden ayudar a detectar un caso sospechoso:**

El paciente, ¿tiene fiebre?

¿Sufre el paciente de mialgia o dolores musculares?

¿Tiene el paciente tos seca?

¿Ha informado el paciente de haber perdido el sentido del olfato?

¿Sufre el paciente también de dificultad para respirar?



Si un paciente responde todas las cinco preguntas afirmativamente, es muy probable que el paciente padezca Covid-19.

Además, se deben preguntar al paciente sobre su comportamiento.

Si el paciente informa sobre comportamientos potencialmente de riesgo (por ejemplo: falta de higiene de manos o distancia física, encontrarse en una zona de riesgo...) es probable que esa persona haya contraído SARS-Cov2.

Esto es lo más cercano a un diagnóstico que se puede hacer sin un test.

Pero incluso si un paciente muestra sólo uno de los síntomas mencionados anteriormente, el paciente puede padecer Covid-19. Sólo un médico debe decidir si una explicación diferente es más razonable. Por tanto, se debe recomendar al paciente hacerse un test, si es posible, y aislarse voluntariamente en la medida de lo posible durante 14 días, a menos que el resultado del test sea negativo.



## **Cómo reaccionar a un case sospechoso o probable de Covid-19**

La mayoría de los pacientes desarrollan solamente síntomas leves o moderados.

Los pacientes pueden ser cuidados desde casa si se toman unas cuantas precauciones.



Aquí se describen los puntos más importantes que pacientes y sus familiares deben seguir al crear en casa un entorno de cuidado sanitario.

- **Todos los miembros de la casa deben hacer cuarentena, esto significa que nadie debe salir de compras o a trabajar.**
- **Aísla a todos los miembros de la familia con Covid-19 o algunos de sus síntomas en una habitación separada, bien ventilada.**
- **Elige a un miembro de la Vivienda para que se encargue de los miembros de la familia que están enfermos.**

**Idealmente esa persona debe ser joven y estar sana y no debe sufrir enfermedades crónicas (tener la tensión alta, diabetes, sida, tuberculosis...).**

**Entrenamiento medico no es necesario.**

**Sin embargo, el encargado de los enfermos debe llevar mascarilla y guantes cuando esté en contacto directo con el enfermo.**

- **Mantén los espacios comunes de casa tan bien ventilados como sea posible.**
- **Los miembros de la familia enfermos deben tener sus propios cubiertos para comer y sus propia sábanas y toallas.**
- **Los miembros de la familia enfermos deben tener una bolsa de basura separada, que debe permanecer cerrada y debe ser depositada en el contenedor general de basura.**

**La distancia física y el uso de mascarillas reducen adicionalmente el riesgo de transmisión dentro del mismo hogar.**

**Las recomendaciones siguientes pueden ser de ayuda para pacientes y sus familias.**



- **Si es posible, los miembros de la familia con Covid-19 o algunos de sus síntomas deben mantener una distancia de dos metros y llevar mascarilla cuando se encuentren en la misma habitación que otros miembros de la familia.**
- **Limita la movilidad en casa de enfermos de Covid-19 o sus síntomas y minimiza su presencia en espacios compartidos tanto como sea posible.**
- **Si el espacio en casa es limitado, concéntrate en separar de los miembros de la familia enfermos, a aquellos miembros de la familia que tengan 60 años o más, o parezcan alguna enfermedad previa.**

Si las condiciones de alojamiento en una comunidad están muy restringidas, puede ser una opción aislar a todos los casos probable o sospechosos en un refugio separado.

Además de las precauciones mencionadas con anterioridad, la limpieza general puede ayudar a prevenir la transmisión del virus entre los habitantes de la misma vivienda.



**El punto de partida es una comprensión básica de cómo la enfermedad Covid**

**19 puede propagar en casa:**

- **A través de las manos**
- **A través de objetos y superficies que se tocan con frecuencia**
  - **Pomos de puertas, interruptores de la luz**
  - **Los interruptores, manillas o botones de aparatos domésticos (Nevera, horno, televisión...)**
  - **Superficies en el cuarto de baño (WC, grifos...)**
  - **Superficies en las que se prepara comida**
- **A través de esponjas y trapos de limpieza**

**Aquí se nombran algunas medidas de prevención que los proveedores de salud pueden promover en cada casa:**

- 1. Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón**
- 2. Lava los objetos y superficies mencionados con anterioridad regularmente. Jabón y detergentes del hogar son suficientes.**
- 3. Cambia los trapos y esponjas de limpiar con regularidad y lávalos con detergente de la lavadora a una temperatura de al menos 60 grados centígrados.**

Dado que alguien que haya contraído Covid-19 puede infectar a otras personas incluso antes de que aparezcan los primeros síntomas, estas medidas son de ayuda incluso sin casos probables o sospechosos de Covid-19.

**Casas con casos probables o sospechosos de Covid-19 deben tomar precauciones especiales para lavar la ropa:**

- **Impregna la ropa con detergente o lejía**
- **Usa agua caliente -preferentemente entre 60-90°C (140 – 194 °F) si es posible-.**  
**Para las mascarillas, 60° C es la temperatura mínima.**  
**Usa un palo para remover la ropa de forma que no te quemes las manos.**
- **Lava tus manos inmediatamente después de tocar ropa sucia y no te toques la cara.**
- **Dejar secar la ropa completamente**
- **Desinfecta la cesta de la ropa sucia con desinfectante casero o jabón**
- **Lava tus manos antes de doblar la ropa limpia**
- **Planchar proporciona desinfección adicional**



## **Cuidado de personas que sufren Covid-19 o sus síntomas**

Por ahora, no hay una terapia específica contra el virus que haya demostrado ser beneficiosa para la mayoría de casos leves.

Sin embargo, hábitos de higiene pueden aliviar los síntomas y apoyar al cuerpo a recuperarse de la infección.

### **Cuidado de personas que sufren COVID-19 o sus síntomas – alimentación**

Una dieta variada y sana puede ayudar al virus a luchar contra el virus.

**Esta dieta debe contener:**

Carbohidratos

Proteínas

Vitaminas

Grasas

Una sopa puede ser una opción.

Un caldo de pollo con verduras contiene todos los elementos necesarios.

### **Cuidado de personas que sufren COVID-19 o sus síntomas – hidratación**

Los pacientes que sufran de fiebre y malestar corporal general deben beber mucho.

Los pacientes con dificultad para respirar no deben beber más de dos litros de agua al día a menos que tengan sed.

### **Cuidado de personas que sufren COVID-19 o sus síntomas – medicación**

Los analgésicos clásicos que también inhiben las inflamaciones pueden ayudar a aliviar síntomas como la fiebre y el dolor de cabeza.



El paracetamol, ibuprofeno y la aspirina son efectivos y seguros por igual.

**Cuidado de personas que sufren COVID-19 o sus síntomas – alivios en caso de dificultad para respirar:**

- **Mantén la habitación bien ventilada de forma que el paciente tenga aire fresco**

**Anima al paciente a cambiar su posición con frecuencia para aliviar las zonas comprimidas por el peso corporal y permitir de nuevo su oxigenación.**

**Los pacientes que puedan tolerar estar tumbados sobre el estómago pueden encontrar alivio en dicha posición, ya que la neumonía causada por la enfermedad Covid-19 afecta especialmente la parte posterior de los pulmones.**

- **Ejercicios de burbujas para expandir los alvéolos**

**Cómo funcionan:**

**Coge una botella de refresco y una pajita.**

**Llena la botella con agua hasta una altura de 5 cm y pon la pajita en la botella.**

**Anima al paciente a tomar aire y exhalar a través de la pajita durante tanto tiempo como sea posible. Repetir este ejercicio de 5 a 10 veces seguidas.**

**Practica este ejercicio varias veces al día.**

**En cuidados hospitalarios, puede hacer la terapia de oxígeno más eficaz.**



**Cuidado de personas que sufren COVID-19 o sus síntomas – alivios en caso de ataque de pánico debido a la dificultad para respirar:**

- **Habla al paciente de forma tranquilizadora y reconfortante**
- **Lleva al paciente a una ventana**
- **Crea una circulación de aire que el paciente puede sentir.**  
**Por ejemplo, abanica con la hora de una platanera**  
**(Si haces esto, debes en todo caso llevar una máscara y abrir las ventanas. Mantén esta intervención tan breve como sea posible.)**

**Cuidado de personas que sufren COVID-19 o sus síntomas – seguimiento del progreso**

Para la mayoría de los pacientes, los síntomas mejoran durante la primera semana.

Si este no es el caso, hay un riesgo de que el paciente experimente empeoramiento.

Los trabajadores de salud comunitarios deben volver a visitar al paciente después de siete días. Si ven alguna de las siguientes alarmantes señales, deben mandar el paciente al hospital.

- **Fiebre que dure más de 7 días**
- **Alta frecuencia respiratoria (>20-25/min)**
- **Empeoramiento general de los síntomas**
- **Cambios en la conciencia**



Para casos leves, no se necesitan medidas de rehabilitación espaciales.

En algunos casos, los síntomas y las limitaciones físicas pueden permanecer durante semanas o meses.

Los proveedores sanitarios deben educar a sus pacientes sobre los hechos y animar los pacientes diciéndoles que llegará el momento en el que se encuentren mejor.

Los proveedores sanitarios pueden animar a los pacientes a hacer ejercicios suaves.

Ellos deben recomendar a los pacientes practicar el ejercicio de burbujas para expandir los alvéolos mencionado con anterioridad, si las dificultades para respirar persisten.