

Por
Santiago Estrada MD
Especialista en Microbiología
y Parasitología Médicas
Director General
Laboratorio Clínico VID

Aprenda
sobre:



Cuidados del paciente con COVID-19 en el hogar

Con esta carta se pretende dar una serie de recomendaciones, que le ayudarán a cuidar en la casa al familiar a quien se le diagnosticó COVID-19; no obstante se deben cumplir las recomendaciones dadas por su médico tratante.

Me diagnosticaron COVID-19 y me dijeron que me debía quedar en casa:

Si a usted o a un miembro de su familia le diagnosticaron COVID-19 y no ha desarrollado ninguna complicación (ver pregunta 7), lo mejor es quedarse en casa, puesto que la mayoría de las manifestaciones de COVID-19 son semejantes a una gripe leve y no requiere hospitalización.

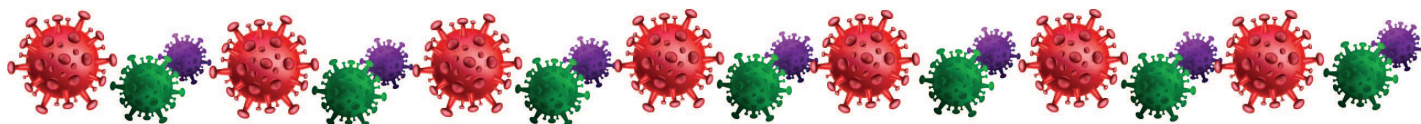
1. ¿Quién debe cuidar al paciente en la casa?

Lo ideal es que se le asigne el cuidado a una sola persona, quien debe estar en excelente condición de salud.

2. ¿Es obligatorio tener habitación separada?

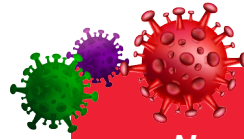
Es preferible, pero no es un requisito obligatorio.

Si tiene habitación separada, mientras esté en la habitación, la puerta de la



entrada debe permanecer cerrada y las ventanas abiertas, esto con el fin de que la gotas respiratorias se dispersen y se evaporen.

Mientras esté en la habitación no requiere usar el tapabocas; si tiene tos o estornudos, se recomienda usarlo, para evitar que las gotas de saliva se dispersen por toda la habitación.



No compartir los artículos de uso domésticos del paciente por ejemplo cepillo, toallas, vajilla, ropa de cama y utensilios de comida entre otros.

colocar mascarilla y avisarle al paciente para que también se la coloque, además se debe mantener una distancia de al menos un metro entre los dos.

Si el acompañante va a permanecer por más tiempo, ambos se deben colocar el tapabocas.

3. ¿Si la habitación es compartida, qué cuidados se deben tener?

En ese caso, se deben definir muy claramente los espacios y si hay equipos de uso común como un computador por ejemplo, se deben mantener una serie de condiciones para su uso, las cuales se deben cumplir y respetar.

En caso de compartir el computador o el teléfono por ejemplo, éstos se deben desinfectar con un paño con alcohol antes y después de usarlos y lo mismo cualquier otro equipo o elemento que se comparta. Es importante que los suiches de la luz y manillas de las puertas, también se desinfecten una vez que se hayan tocado.

Si el acompañante va entrar, ya sea a sacar o buscar alguna cosa, se debe

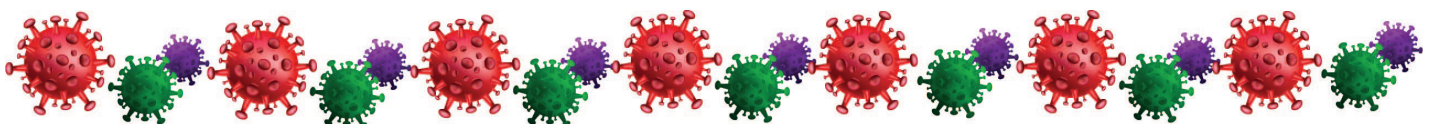
4. ¿Qué recomendaciones se deben tener con los espacios compartidos de la casa?

Las ventanas en áreas comunes por ejemplo, baños, cocina, sala de estar, se deben abrir para que la casa se ventile.

No compartir los artículos de uso domésticos del paciente por ejemplo cepillo, toallas, vajilla, ropa de cama y utensilios de comida, entre otros. Los artículos utilizados por el paciente para las necesidades diarias, deben mantenerse separados de los que utilizan los otros miembros de la familia.

5. ¿Qué cuidados se deben tener con la ropa y demás desechos generados por el paciente?

Las prendas de vestir, ropa de cama, toallas de baño y otros artículos del



paciente, pueden lavarse con detergente común y agua, o en lavadora a una temperatura de 60 °C a 90 °C.

No se debe sacudir la ropa de cama contaminada antes de lavarla; debe colocarla directamente en una bolsa de lavandería y evitar el contacto directo.

Platos sucios y utensilios para comer, deben lavarse en el lavaplatos o a mano con agua tibia y jabón.

Colocar los desechos comunes generados por el paciente en una bolsa de basura cerrada, reemplazar la bolsa con frecuencia.

6. ¿Se pueden recibir visitas o salir de la habitación para estar con la familia?

Se recomienda no recibir a nadie que no sea de la propia casa. En cuanto salir de la habitación lo ideal es no, pero si lo tiene que hacer, se deben cumplir las siguientes condiciones:

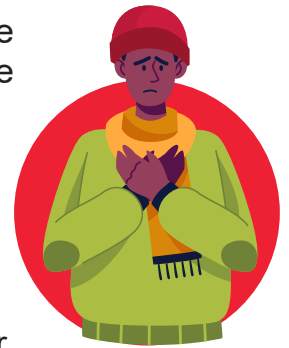
- Abrir todas las ventanas de la casa.
- Todos deben usar tapabocas.
- Sentarse conservando al menos un metro entre cada persona.
- No usar equipos comunes de la casa.

7. ¿Cuándo se debe consultar, estando en la casa con COVID-19?

Seguramente su médico estará en contacto con usted, no obstante debe tener en cuenta una serie de síntomas o

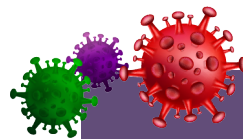
signos de alarma, que si se presentan, debe irse para urgencias:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Agitación
- Palpitaciones o dolor en el pecho
- Labios azulados o morados
- Desasosiego
- Fiebre persistente



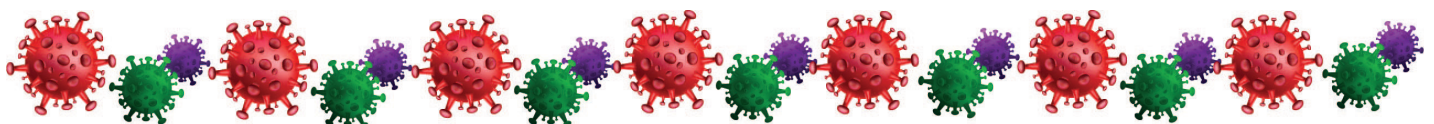
8. ¿Cuándo y cada cuánto se deben lavar las manos el paciente y los convivientes?

- Antes de colocarse el tapabocas, después de quitarse el tapabocas.
- Antes y después de comer.
- Después de entrar al baño.
- Antes y después de usar cualquier equipo.
- Antes y después de abrir y cerrar la puerta.
- Antes de prender el suiche de la luz y después de apagarlo.
- Antes de salir a algún lugar de la casa y después de entrar al cuarto.



Nota:

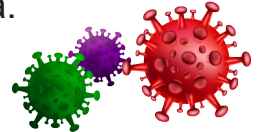
Es muy importante que se sigan **TODAS** las instrucciones que se dan en esta carta al pie de la letra; con esto se pretende que los demás miembros de la familia no se contagien.



Existen **7** estrategias que siempre deben tener en cuenta el paciente y los convivientes:



- Usar el tapabocas.
- Conservar la distancia mínima de un metro con los convivientes.
- Lavar las manos con agua y jabón, cuantas veces sea posible.
- Mantener la casa bien ventilada.
- No saludar de mano, beso o abrazo a nadie.
- Desinfección de equipos y áreas comunes.
- No tocarse los ojos, nariz, ni boca.



Páginas consultadas en la web

- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases/conditions/coronavirus/in-depth/treating/covid-19-at-home/art-20483273>
- <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>
- https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx
- Carta de laboratorio 68: aprenda sobre Covid-19
- <https://espanol.cdc.gov/en-es/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>

Ilustraciones tomadas de: www.ingimage.com

