



Guía del Dr. Cuidados para el manejo de casos positivos y sospechosos de COVID-19 en el hogar.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



Perfil del Dr. Cuidados

Hola soy el Dr. Carlos Cuidados, especialista en epidemiología. En esta pandemia he sido la mano derecha de la Secretaría de Salud para el manejo de casos por COVID-19.

Sé que debes tener muchas inquietudes y dudas, por eso, he elaborado esta guía para quienes presentan síntomas leves y puedan ser tratados en casa. Quiero acompañarte con consejos prácticos para el manejo de esta enfermedad.



Mi primera recomendación es que cuando una persona es positiva o sospechosa de COVID-19, debe guardar aislamiento en su casa, mínimo 14 días, con el propósito de cuidarse, cuidar a los demás y en especial a quienes más ama.

¡No te preocupes, juntos saldremos adelante!

¿Tienes COVID-19 o eres
un caso sospechoso?

Esta información es para ti,
tu familia o con quienes
vives.



1. Aislamiento domiciliario

El aislamiento aplica para esta y muchas enfermedades, tiene como fin restringir el movimiento de personas contagiadas, para evitar la propagación.

¿Qué recomendaciones debes seguir?

- Debes tener un espacio, zona o habitación de aislamiento.
- Quédate en una sola habitación con la puerta cerrada, pero procura mantenerla ventilada y límpiala frecuentemente con agua, jabón y desinfectantes.
- Cuenta con un teléfono en la habitación fijo o celular, para que te puedas comunicar a través de chat, o de otras plataformas que permiten hacer videollamadas.



¿Qué recomendaciones debes seguir?

- Las llamadas con vídeo pueden ser útiles cuando las personas con discapacidad tienen dificultades de comunicación, en especial con la voz.
- Mantén una distancia de 2 metros con otras personas.
- No recibas visitas en tu domicilio.



¿Qué recomendaciones debes seguir?



- Utiliza tu propio baño; pero si lo compartes, se debe desinfectar antes de que lo usen otras personas.
 - Ten en la habitación productos para el lavado e higiene permanente de tus manos.
- Mantén un recipiente para depositar la basura en tu habitación, preferiblemente de pedal.
 - Los desechos deben depositarse en la bolsa plástica; cuando se vaya a retirar, se debe amarrar y desinfectar muy bien para su desecho final.

2. ¿Cómo evitar el contagio en la casa?



- Utiliza siempre tapabocas cubriéndote boca y nariz.



- Tápate al toser y estornudar con un pañuelo de papel. Desecha el pañuelo en la papelera.



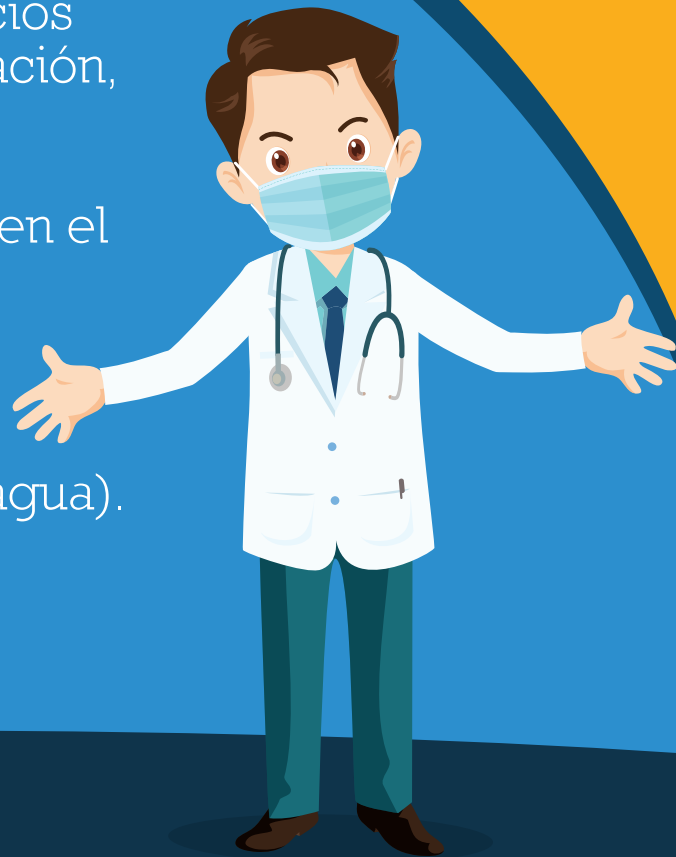
- Lávate las manos con agua y jabón abundante, durante al menos 40 segundos.



- No compartas utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes.

2. ¿Cómo evitar el contagio en la casa?

- Ponte el tapabocas si sales a espacios comunes o entra alguien en la habitación, y lávate las manos al salir.
- Aumenta las medidas de limpieza en el hogar: Limpia a diario las superficies que se tocan a menudo, con paños desechables e hipoclorito (5 ml o una tapa de hipoclorito o cloro y medio litro de agua).



3. Te preguntarán... ¿Puedo seguir tomando mis medicamentos?

Si eres un caso sospechoso o confirmado de COVID-19, no debes parar tus tratamientos para otras enfermedades.

- Aunque debes enfocarte en superar el virus, no descuides otras enfermedades que previamente te han detectado.
- Consulta con tu médico tratante las inquietudes sobre los medicamentos. Recuerda que los servicios médicos tienen disponibles las teleconsultas.



3. Te preguntarán... ¿Puedo seguir tomando mis medicamentos?

- Si tienes enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes o hipotiroidismo, continúa tu tratamiento.
- No consumas bebidas alcohólicas.
- Evita automedicarte.
- Evita medicamentos no autorizados por el Invima o que no sean recomendados por el Ministerio de Salud



4. Si los síntomas son muy fuertes, ten en cuenta...

Debes saber que los síntomas mas frecuentes que genera el COVID-19 son: fiebre, malestar general, congestión nasal, tos, diarrea, entre otros.

Incluso son semejantes a los de otras infecciones respiratorias agudas, como tos, secreciones nasales y en algunos casos síntomas gastrointestinales como diarrea.

Los signos y síntomas clínicos de esta enfermedad pueden ser leves, moderados o severos, para controlarlos sigue estas recomendaciones:



4. Si los síntomas son muy fuertes, ten en cuenta...

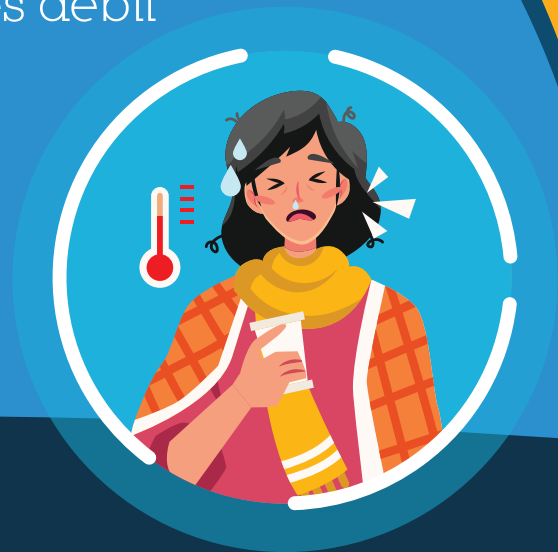
- Para controlar la fiebre: Tomar un baño con agua tibia, usar medias húmedas y ropa fresca, así como tomar abundante agua al clima.
- Para controlar el dolor de cabeza: toma el analgésico formulado por el médico, acuéstate por unos minutos con las luces apagadas, escucha música relajante y reduce los ruidos externos.
- Para la alimentación: Se recomienda una constante hidratación, con toma abundante de líquidos (6 a 8 vasos de agua diarios) y consume frutas y verduras (5 porciones al día). Consulta estas medidas con tu médico tratante.



5. ¿Cómo identificar los signos de alarma?

Si tienes los siguientes síntomas, comunícate con tu EPS o médico tratante, o llama al 123:

- Dificultad para respirar, te sientes sin aire y te duele el pecho.
- Has realizado deposiciones diarreica con frecuencia (más de 10 en el día) y presentas vómito o te sientes débil y somnoliento.
- La fiebre no baja de $38.5\text{ }^{\circ}\text{C}$ por 3 o más días a pesar de tomar el analgésico formulado
- El dolor de cabeza es fuerte, no baja con los medicamentos.



6. Si eres la persona cuidadora. ¿Qué debes hacer?

Es recomendable que una única persona preste apoyo y cuidado en el hogar, este es el rol del cuidador.

La persona cuidadora no debe tener factores de riesgo de complicaciones, ni enfermedades crónicas, como hipertensión arterial, enfermedades respiratorias, diabetes, entre otras.

- Utiliza tapabocas cuando debas compartir espacios o interactuar con la persona enferma. No debes tocarte la boca, ojos o nariz con las manos.



6. Si eres la persona cuidadora. ¿Qué debes hacer?

- Lávate las manos si entras en contacto con ropa o utensilios de la persona enferma, aunque hayas usado guantes.
- Debes realizar vigilancia del paciente: Si presenta síntomas como dificultad respiratoria, habla entrecortado, expectoración con sangre y / o diarrea, consulta a la EPS del paciente o comunícate con el 123.
- Si como cuidador presentas síntomas como: fiebre igual o superior a 38° C, dificultad respiratoria, tos seca y / o dolor de garganta, consulta de inmediato con tu EPS.



7. Si tienes COVID-19 ¿Puedes realizar actividad física?

Recuerda que puedes realizar una actividad física moderada en tu habitación, sin exigir demasiado a tu cuerpo. Lo importante es no perder la movilidad.

- Puedes caminar al menos 10 minutos al día, dentro de la habitación.
- Realiza ejercicios de estiramiento y cambios de postura.

¡Importante! Usa tapabocas si hay otra persona en la habitación.



7. Si tienes COVID-19 ¿Puedes realizar actividad física?

- No te quedes sentado o acostado por mucho tiempo. El baile es una buena opción de actividad.
- Ejercita tus músculos con pequeños pesos. Utiliza dos botellas de agua o pesas livianas de uso exclusivo.

¡Importante! Usa tapabocas si hay otra persona en la habitación.



8. Pildoritas para tu salud mental

Mantén la calma. Haz seguimiento diario a tus síntomas y tu estado de salud.

Si no sientes mejoría rápida, no te preocupes o desanimas, tu cuerpo lleva un ritmo de recuperación, todos los organismos son distintos.

Mantén el contacto con amigos y familiares de manera virtual. El aislamiento es físico, no social.



8. Pildoritas para tu salud mental

Aprovecha el tiempo para realizar actividades como leer o ver películas; mejor si puedes compartirlas en la distancia.

No tengas miedo de expresar tus emociones, aprovecha espacios de interacción con familiares o amigos y cuéntales cómo te sientes.

Propicia este tipo de interacción con tu familia y tu entorno, utilizando tabletas y teléfonos móviles.



8. Pildoritas para tu salud mental

Familia y amigos:
Es aislamiento físico, no social.

Soporte intrafamiliar: Al ingresar los alimentos o utensilios diarios, acompáñalos con mensajes de ánimo y acompañamiento.



Redes de apoyo: Entrégale cartas, dibujos o mensajes de ánimo que lo motiven para sentirse acompañado en su aislamiento domiciliario.

Uso del tiempo de aislamiento: Estimula al paciente a expresar sus sentimientos y su experiencia, a través de la escritura en cuadernos y/ o pinturas.

8. Pildoritas para tu salud mental

Si tiene alguna inquietud o quieres apoyo, llama al 106, la línea de la Secretaría Distrital de Salud “el poder de ser escuchado”, donde encontrarás apoyo psicosocial en estos momentos.

Si requieres ayuda para la prevención o manejo del consumo de sustancias psicoactivas, comunícate al 018000112439.



9. 4 si tienes mascotas en tu hogar...

Las mascotas no se contagian de COVID -19, pero pueden ser medios para transmitir el virus.

Para el caso ten en cuenta:

- Limita el contacto con animales de compañía en el hogar. No permitas que entren a tu habitación de aislamiento.
- Las personas en tu hogar deben lavarse bien las manos antes y después de alimentarlos o jugar con ellos.



9. Y si tienes mascotas en tu hogar...

Las mascotas no se contagian de COVID -19, pero pueden ser medios para transmitir el virus. Para el caso ten en cuenta:

- Si vives solo, destina un espacio para las necesidades de la mascota y limpia el área con frecuencia.
- No abandones a tu animal de compañía; si tienes dificultades, pide ayuda de un familiar o amigo para su cuidado.



10. Si tienes dudas ¿Dónde puedes consultar?

- En caso de emergencias comunícate con tu EPS o la línea 123 de la Secretaría de Salud
- Consulta la información sobre COVID-19 en www.saludcapital.gov.co
- Evita creer en cadenas de chat o falsas noticias, consulta siempre fuentes oficiales.



Bibliografía:

- **Ministerio de Salud y Protección Social.** Basado en la Infografía de Recomendaciones para el paciente, caso en investigación o caso confirmado leve en aislamiento domiciliario.
- **Ministerio de Salud y Protección Social. ABECé: Nuevo Coronavirus (covid-19) de China.**
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/abece-coronavirus.pdf>
- **Consejería de Sanidad de Asturias.**
- Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19. **Ministerio de Sanidad.**
- COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. **Public Health England.**
- **Universidad de Antioquia.** Cuidarnos en casa: Recomendaciones que usted y su familia deben saber. UdeA Responde al COVID-19.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

