



Cuidado en el hogar para personas con enfermedades crónicas

Guía de cuidado a pacientes en época de pandemia



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA



Autores

Profesores de la Facultad de Enfermería

Yadira Cardozo García

Teresa Nury Hoyos Duque

Sandra Isabel Soto Arroyave

Marleny Zapata Herrera

Juan Carlos Restrepo Medrano

Hugo Alberto Múnera Gaviria

Ingrid Oullon Henao

Edith Arredondo Holguín

Edier Mauricio Arias Rojas

Catalina María Sanmartín Laverde

Blanca Margarita Jaramillo

Ángela Inés Gaviria Vélez

Alexandra María Bolívar Zapata

Tabla de contenidos



PRESENTACIÓN

1

Lo que debe saber sobre la Covid-19

2

Cuidado en el hogar de personas con hipertensión arterial, obesidad y diabetes mellitus

3

Cuidado en el hogar de personas con enfermedad cardiovascular

BIBLIOGRAFÍA

PRESENTACIÓN

Esta cartilla está dirigida a pacientes que conviven con Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), sus familiares, el personal de salud y comunidades que tiene a su cuidado estos pacientes.

En ella podrá encontrar recomendaciones sencillas para el cuidado en el hogar de las personas con enfermedades crónicas prevalentes. En la **parte I** hallará lo que debe saber sobre la Covid 19, cuidado en el hogar de personas con hipertensión, obesidad y diabetes y cuidados en el hogar de personas con enfermedad cardiovascular específicamente con infarto del miocardio y falla cardíaca.

Las recomendaciones se orientan a mantener hábitos de vida saludables, comprometerse a llevar a cabo los tratamientos prescritos por el personal de salud y evitar el contagio por Covid-19, pues se ha reportado en documentos científicos que las personas que padecen al mismo tiempo enfermedades crónicas y la Covid-19, tienen mayor riesgo de morir; situación explicable si tenemos en cuenta que dicha enfermedad descompensa las enfermedades crónicas de manera grave.

Este material educativo fue realizado por un grupo de profesionales de enfermería, especialistas en el área, con el fin de apoyar acciones de educación para la autogestión de la salud que las comunidades llevan a cabo en sus territorios.

1 Lo que debe saber sobre la Covid-19

Signos y síntomas leves de la infección por Covid-19

- » Fiebre (temperatura mayor de 37,5 °C tomada en la axila) .
- » Tos seca y persistente, en ocasiones con flema.
- » Respiración entrecortada o falta de aliento.
- » Escalofríos o temblar de frío.
- » Dolores en el cuerpo.
- » Garganta irritada.
- » Dolor de cabeza.
- » Disminución o pérdida del olfato o del gusto.
- » Cansancio muy intenso.
- » Pérdida del apetito.
- » Diarrea

Los síntomas se pueden manifestar de 2 a 14 días tras el contagio

Si presenta cualquiera de las siguientes señales y síntomas graves por Covid-19 debe consultar al servicio de urgencias:

- » Dificultad para respirar, falta de aliento o de aire.
- » Dolor o presión constante en el pecho.
- » Confusión en sus pensamientos o dificultad para despertar.
- » Tono azulado en los labios o rostro.

Medidas de prevención para evitar contagiarse de Covid-19

- 1 Lávese las manos con agua y jabón mínimo 20 segundos cada 2 o 3 horas; si no es posible, use gel antibacterial.

- 2 Permanezca en casa. Evite ir a zonas con alto tránsito de personas (bancos, centros comerciales, cine, colegios, iglesias entre otros) y actividades con afluencia de público (discotecas, conciertos, eventos deportivos, capacitaciones).
- 3 Si debe salir, use tapabocas, que cubra boca y nariz permanentemente y mantenga una distancia de dos metros con las otras personas. No se recomienda el uso de máscara de alto flujo o N95, estas son para el personal de salud; utilice mascarilla desechable o de tela, la cual debe lavar después de usarla.
- 4 Recuerde lavarse las manos antes de colocarse el tapabocas, no tocarse la cara mientras la esté usando y volverse a lavar las manos justo después de retirárselo para ello solo debe tocar las tirillas o resortes que lo sostienen.
- 5 No se toque los ojos, nariz o boca sino se ha lavado las manos.
- 6 Para toser o estornudar realice la etiqueta de la tos. (tosar o estornudar cubriéndose la boca y nariz con el codo).
- 7 Utilice pañuelos de papel de un solo uso preferiblemente.
- 8 Evite el apretón de manos, los abrazos, los besos y otras formas de contacto físico con otras personas; recuerde que pueden ser fuente de contagio.
- 9 Limpie frecuentemente las superficies de su casa con agua y desinfecte con alcohol otras superficies de manipulación frecuente como puertas, manijas, controles, teléfonos, celulares y teclados, entre otros.
- 10 Si hay personas enfermas con Covid-19 en su barrio o comunidad o usted presenta síntomas de la enfermedad, evite salir de casa.
- 11 Desinfecte la suela de sus zapatos antes de ingresar al hogar preferiblemente con dilución de blanqueador o límpido o en su defecto limpie con agua y jabón.

Si requiere atención médica una opción son las consultas por video llamada, o llamada telefónica.

Recomendaciones en caso de tener un paciente confirmado o sospechoso con Covid-19 en el hogar.

En caso de que el paciente presente un cuadro de sintomatología LEVE:

- 1 Requiere cuarentena obligatoria con aislamiento domiciliario obligatorio y seguimiento médico para valoración y realización de pruebas de laboratorio.
- 2 Mantener la habitación con la puerta cerrada y la ventana abierta.
- 3 En lo posible, los miembros del hogar deben permanecer alejados y no compartir la habitación.
- 4 En lo posible, dejar un baño de uso exclusivo para la persona contagiada, de lo contrario limpiar y desinfectar el baño después de que sea utilizado por la persona contagiada.
- 5 Prohibir de manera rotunda las visitas.
- 6 Los cuidadores, deben restringir los contactos y ponerse tapabocas al estar cerca de la persona contagiada; para manipular secreciones del paciente como: flemas, orina o materia fecal, utilizar guantes y lavarse posteriormente las manos.
- 7 Evitar compartir platos, vasos, toallas. Lavar la ropa de cama y personal después de cada uso.
- 8 El paciente debe usar tapabocas y mantenerse alejado a 2 metros de su familia o cuidador.
- 9 Ingerir abundante líquido, alimentación sana y en lo posible dormir boca abajo esto facilita mejor la oxigenación en los pulmones.

Es importante entender que el uso de tapabocas no es un sustituto del distanciamiento social. Aún sigue siendo muy importante conservar una distancia de al menos dos metros, así como continuar lavándose sus manos con frecuencia.

¿Qué hacer si ha estado en contacto con personas sospechosas o con caso confirmado y presenta síntomas que puedan relacionarse con Covid-19?

- 1 Inmediatamente debe aplicar las medidas de contención domiciliaria: tomar distancia física (aproximadamente dos metros), no salir a la calle, usar tapabocas, separar utensilios de alimentación (platos, cubiertos, vasos, etc.), habitación individual (de ser posible), airear la casa y lavado frecuente de manos con agua y jabón.
- 2 Notificar a las autoridades y líneas de atención su situación de salud: EPS, línea 123 o App "Medellín me cuida", o comunicarse desde el celular al 192.
- 3 En caso de malestar general o fiebre, mientras recibe atención, suministrar acetaminofén (2 tabletas cada 6 horas), abundante líquido, idealmente agua o la cantidad según prescripción médica
- 4 No suspender tratamiento usual ordenado para el control de su enfermedad.

La mayoría de las personas que se enferman con Covid-19, solo presentan una enfermedad leve y pueden recuperarse en casa. Los síntomas pueden durar unos días y las personas que tienen el virus podrán sentirse mejor en más o menos una semana. El tratamiento tiene como objetivo aliviar los síntomas e incluye descansar y tomar líquidos y analgésicos.

2 Cuidado en el hogar de personas con hipertensión arterial, obesidad y diabetes mellitus

Mi nombre es Rosa, tengo 45 años, desde niña he sufrido problemas de sobrepeso, mi madre tiene diabetes y hace 5 años me diagnosticaron diabetes mellitus y me prescribieron insulina; además tengo hipertensión. Mis amigos dicen que por mi enfermedad tengo un mayor riesgo de contagiarme de la Covid-19 y de tener complicaciones graves y que por precaución es mejor estar aislado ¿Cómo puedo mantener mi enfermedad controlada y no descompensarme especialmente en esta época de pandemia?

Rosa, a continuación, encontrarás algunas recomendaciones que ayudarán a mantenerte estable y te orientan en la toma de decisiones:

Identifique signos y síntomas de descompensación de la hipertensión arterial

Las personas con hipertensión arterial en su mayoría, no reportan síntomas; pero en algunos casos,



pueden presentar: dolor de cabeza, mareos, zumbido en los oídos, dificultad respiratoria y palpitaciones. En caso de presentar alguno de estos síntomas:

- » No suspenda la medicación ordenada por el médico.
- » Si tiene la posibilidad, hágase un control de la presión arterial y llame a la línea telefónica de la EPS para consulta médica.

Identifique signos y síntomas de descompensación de la diabetes

Las personas con diabetes, pueden tener cifras de azúcar en la sangre altas, superiores a 200 mg/dl que no se logran estabilizar y síntomas como: aumento de la sed, boca seca, orinar con frecuencia a lo largo del día, somnolencia, debilidad y aumento de temperatura, entre otros. En caso de presentar alguno de estos síntomas:

- » No suspenda la medicación ordenada por el médico.
- » Mantener un cuaderno con los controles de glucometría y dosis de insulina aplicadas.
- » Vigilar si tiene sed intensa, orina disminuida y mucosas orales secas.
- » Llame a la línea telefónica de la EPS para consulta médica o consulte al servicio de urgencias si presenta signos de descompensación que no mejoran al seguir las instrucciones dadas por su médico.

Recomendaciones para prevenir descompensación de la hipertensión arterial, obesidad y diabetes

Alimentación

Consuma una dieta saludable y balanceada, que incluya diariamente alimentos ricos en:

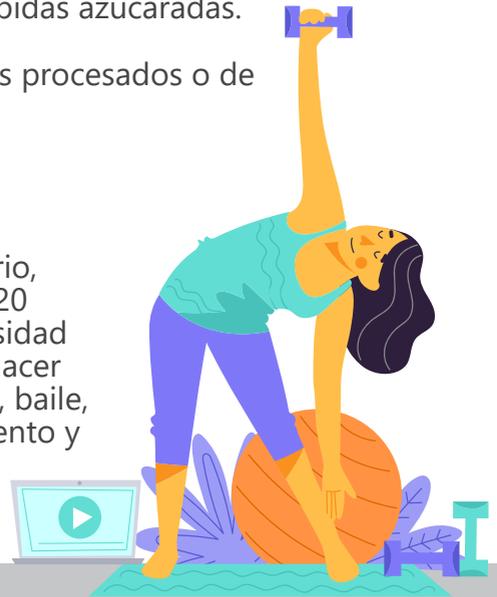
- » Proteínas (pescado, carne, huevos, leguminosas)
- » Frutas y verduras (entre 4 o 5 porciones al día)
- » Leche semidescremada y sus derivados (quesito, cuajada, kumis)



- » Porciones pequeñas de harinas, tubérculos y leguminosas (arroz, papa, plátano, arveja, frijol lenteja, arepa, pan.)
- » Aumente el consumo de frutos secos y semillas.
- » Reduzca el consumo de grasas y prefiera los aceites y margarinas de origen vegetal.
- » Reduzca el consumo de azúcares y bebidas azucaradas.
- » Reduzca el consumo de sal y alimentos procesados o de paquete.

Ejercicio Físico

Siga un programa o rutina de ejercicio diario, comience los ejercicios moderados de 15-20 minutos y aumente gradualmente la intensidad hasta alcanzar 45-60 minutos. Se sugiere hacer ejercicio de cardio o aeróbicos (caminadas, baile, bicicleta) combinados con fuerza, estiramiento y relajación.



Mantenga hábitos saludables en alimentación y ejercicio físico

Otras recomendaciones

- » Vigile el aumento de peso y el aumento del acumulo de grasa a nivel abdominal (tenga de referencia las medidas que normalmente tiene).
- » Los adultos mayores de 70 años deben de estar acompañados por familiares y/o cuidadores y quedarse en casa.
- » Se recomienda dejar de fumar y limitar el consumo de alcohol.
- » Disponer de horas de descanso y sueño reparador.
- » Manejo de estrés.

3 Cuidado en el hogar de personas con enfermedad cardiovascular

Mi nombre es Diego, tengo 58 años, hace 5 años tengo una insuficiencia cardíaca y hace 1 año sufrí un infarto en el corazón, mi familia dice que por mis enfermedades tengo un mayor riesgo de contagiarme por la Covid-19 con complicaciones graves. Ahora estoy en casa; ¿Cómo puedo mantener mi enfermedad controlada especialmente en esta época de pandemia?

Diego, a continuación, encontrarás unas recomendaciones que te pueden ayudar a cuidarte y mantenerte compensado de la enfermedad en el hogar; además, te pueden orientar en la toma de decisiones respecto a tu salud.

Identifique signos y síntomas de descompensación de enfermedades cardiovasculares



Enfermedad cardiaca

Infarto agudo del corazón.

- » Dolor en el pecho mayor a 30 minutos, que no se disminuye con el reposo o los medicamentos.
- » Dolor en la boca del estómago que se extiende hasta el pecho, hombro izquierdo y brazo.
- » Sudoración en manos y pies o en todo el cuerpo.
- » Piel pálida y fría .
- » Náuseas y vómito.
- » Palpitaciones en el corazón.
- » Mareo intenso.
- » Dificultad para pensar con claridad.
- » Angustia.

Insuficiencia cardiaca

- » Dolor o sensación de pesadez en el pecho
- » Fatiga extrema para realizar actividades de la vida diaria
- » Dificultad para respirar cuando realiza actividades cotidianas o de esfuerzo
- » Falta de respiración cuando realiza caminatas o cuando está acostado en cama
- » Aumento de peso mayor a 1-3 kg en una semana. (identificado en una pesa o por aumento de talla).
- » Hinchazón de pies, cara o abdomen o en todo el cuerpo.



- » Usted siente que está orinando poco en comparación con lo que consume.
- » Pérdida del apetito o sensación de que le caen mal los alimentos.

¿Qué hacer si presenta alguno de los anteriores síntomas?

- » Tomar los medicamentos que le prescribe el doctor para el dolor en el pecho .
- » Acostarse y levantar los pies sobre una almohada.
- » No realizar ninguna actividad que le implique esfuerzo.
- » Si tiene oxígeno prescrito por el doctor en casa, ponérselo.
- » Abrir las ventanas para mejor ventilación del espacio y así respirar mejor.
- » Si presenta hinchazón disminuir la cantidad de líquidos que consume al día.
- » Si nota que no se controlan los síntomas de la enfermedad cardiovascular; debe consultar a su EPS telefónicamente o al servicio de urgencias.



¿Cómo prevenir la descompensación de la enfermedad cardiovascular?



- » Mantenga todas las medidas de prevención del Covid-19.
- » Tome los medicamentos prescritos para el control de su enfermedad en la dosis y horario ordenado por su médico tratante
- » Mantenga hábitos saludables que le ayuden a controlar su enfermedad.

Alimentación

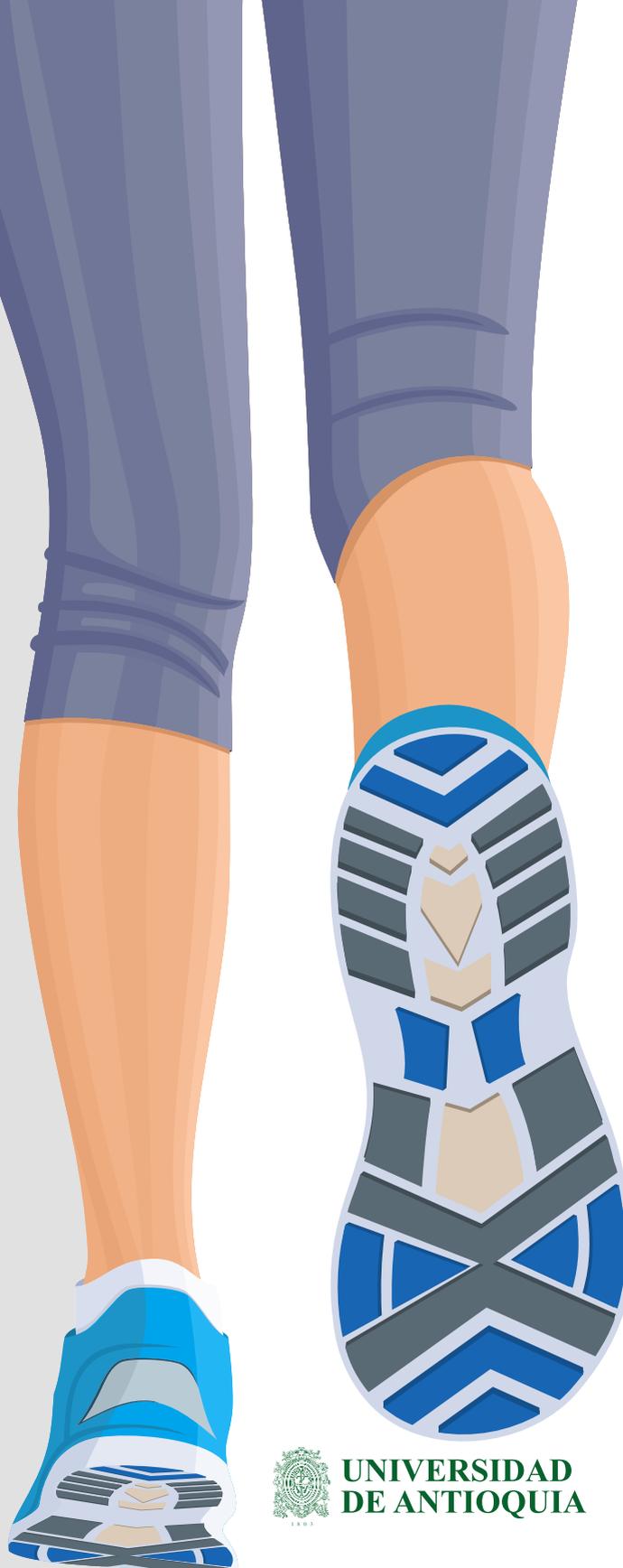
- » Consuma sus alimentos en pequeñas cantidades 6 veces al día (desayuno, mediodía, almuerzo, algo, comida y merienda)
- » Procure llevar una dieta baja en: azúcar, sal, harinas y grasas y rica en: frutas y verduras (entre 5 y 6 porciones al día)

Actividad física

- » Realice actividad física 5 veces por semana 30 minutos día, en pacientes con insuficiencia cardiaca 3 a 5 veces/semana 10 a 15 minutos día. (que no produzca dolor ni dificultad respiratoria).
- » Planear las actividades de la vida diaria con periodos de descanso.

Otras recomendaciones

- » Control de peso 1 a 2 veces por semana en ayunas y con vejiga vacía para los pacientes con falla cardiaca que tiene hinchazón y/o están orinando poco.
- » Evitar el consumo de alcohol y cigarrillo.



BIBLIOGRAFÍA

- » Guan W, Ni Z, Hu Y, Liang W, Ou C, He J, et al. Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *N Engl J Med.*2020; 382: 1708-1720. DOI:10.1056/NEJMoa2002032.
- » Madjid M, Safavi-Naeini P, Solomon SD, Vardeny O. Potential Effects of Coronaviruses on the Cardiovascular System: A Review. *JAMA Cardiol.* 2020; 5(7):831-840. DOI:10.1001/jamacardio.2020.1286.
- » Li B, Yang J, Zhao F, Zhi L, Wang X, Liu L, et al. Prevalence and impact of cardiovascular metabolic diseases on Covid-19 in China. *Clin Res Cardiol.* 2020; 109: 531-538. <https://doi.org/10.1007/s00392-020-01626-9>
- » Fundación Cardioinfantil. Preguntas COVID – 19: Enfermedades cardiovasculares. [Internet] 2020. [Consultado 2020 abr 28]. Disponible en: <https://www.cardioinfantil.org/coronavirus-covid19/preguntas-covid-19-enfermedades-cardiovasculares/>
- » Sociedad Española de Cardiología. Así afecta el Covid-19 a pacientes con enfermedad cardiovascular. [Internet]. [Consultado 2020 abr 26]. Disponible en: <https://secardiologia.es/comunicacion/notas-de-prensa/notas-de-prensa-sec/11447-asi-afecta-el-covid-19-a-pacientes-con-enfermedad-cardiovascular>
- » Zhou F, Yu T, Du R, Fan G, Liu Y, Liu Z, et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with Covid-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *Lancet* 2020; 395: (1054-62) DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30566-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30566-3)
- » Ruan Q, Yang K, Wang W, Jiang L, Song J. Clinical predictors of mortality due to Covid-19 based on an analysis of data of 150 patients from Wuhan, China. *Intensive Care Med* 2020; 46: 846-848. <https://doi.org/10.1007/s00134-020-05991-x>
- » Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular. A propósito del Coronavirus- Covid-19. ¿Qué pasa con el sistema cardiovascular? *Boletín* 139. Marzo 2020. [Internet]. [Consultado 2020 abr 24]. Disponible en: <https://scc.org.co/boletin-no-139/>

- » European Society of Cardiology ESC. ESC Guidance for the Diagnosis and Management of CV Disease during the Covid-19 Pandemic [Internet]. [Consultado 2020 abr 28]. Disponible en: <https://www.escardio.org/Education/COVID-19-and-Cardiology/ESC-COVID-19-Guidance>
- » Asociación Colombiana de Endocrinología. WEBINAR - Covid-19 y Obesidad, La pandemia en la pandemia. [Internet]. [Consultado 2020 abr 21] Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=Axb-B_Q4HGvw
- » Sociedad Española de Cardiología. Así afecta la Covid-19 a pacientes con enfermedad cardio-vascular [Internet]. [Consultado 2020 abr 26] Disponible en: <https://secardiologia.es/comunicacion/notas-de-prensa/notas-de-prensa-sec/11447-asi-afecta-el-covid-19-a-pacientes-con-enfermedad-cardiovascular>
- » Zhou W, Zhong N. The Corona virus prevention handbook: 101 science-based tips that could save your life. New York: Skyhorse Publishing; 2020.
- » Fundación IO. Virología coronaviral (3a parte) por el DR. Fernando Fariñas [Internet]. Fundación io. 2020. [Consultado 2020 abr 27] Disponible en: <https://fundacionio.com/2020/03/15/virologia-coronaviral-3a-parte-por-el-dr-fernando-farinhas/> Ministerio de Salud y Protección Social.
- » Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamientos para el manejo del aislamiento domiciliario, frente a la introducción del SARS-CoV-2 (COVID19) a Colombia. [Internet]. 2020. Consultado 2020 abr 27] Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS06.pdf>

Si considera que requiere más información, contáctenos:

“Pregúntele al enfermero: conversemos a partir de sus dudas, nosotros lo ayudamos a aclararlas”

Contáctanos a través de:

 comunicacionesenfermeria@udea.edu.co

 3054660547



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

