



VERSIÓN 25 JUNIO 2020

GUÍA DE CUIDADOS EN EL HOGAR PARA PERSONAS CON COVID 19

Trabajo conjunto entre distintos colegios profesionales y organismos de la sociedad civil con el fin de apoyar a la recuperación de personas con Covid-19.

Coordinadores:

- **Manuel Rain Gajardo:** Kinesiólogo, Departamento Investigación Aplicada, Mutua de Seguridad
- **Joaquín Agurto Orellana:** Kinesiólogo, Coordinador Sala de Rehabilitación con Base Comunitaria Verónica Moreno, Cefam A. Steeger, Cerro Navia

Representantes de colegios profesionales

- **Colegio de Kinesiólogos de Chile,** Kinesióloga Loreto Henríquez · Presidenta del Colegio.
- **Colegio de Fonoaudiólogos de Chile,** Fonoaudióloga Marcia Toloza · Presidenta del Colegio.
- **Colegio de Nutricionistas de Chile,** Nutricionista Cecilia Sepúlveda · Presidenta del Colegio.
- **Colegio de Terapeutas Ocupacionales de Chile,** Terapeuta Ocupacional Leonardo Vidal · Presidente del Colegio

Representantes de organismos de la sociedad civil

- **Núcleo Feminista de Terapeutas Ocupacionales.**
- **Colectivos de Inclusión y Salud Mental, CORDES.**



Agradecimientos

Camilo San Martín, Colegio Regional de Kinesiólogos Bío-Bío · Camila Canales, Periodista · Enzo Morales, Diseñador Gráfico

BIENVENIDOS

En esta guía encontrarás recomendaciones para cuidar de tu salud mientras estás en casa recuperándote del COVID-19. Su cumplimiento es fundamental, ya que evitarás las complicaciones que aparecen al estar acostado durante mucho tiempo, o al alimentarse o hidratarse de forma inadecuada. Además, contribuirá a disminuir las probabilidades de que los síntomas empeoren y te ayudarán a sentirte mejor.

Por otra parte, también deberás cumplir las medidas de aislamiento y prevención de contagios dentro del hogar, teniendo en consideración las recomendaciones entregadas por el médico o personal de salud que te atendió. Para mayor información puede llamar al Fono Salud Responde 600-360-7777, del Ministerio de Salud

RECOMENDACIONES GENERALES

- Si es posible, **habilita un espacio físico aislado dentro del hogar**, en el que puedas realizar las actividades cotidianas, incluyendo el descanso, la alimentación y el baño, en especial si dentro del hogar habitan más personas.
- Si tu salud lo permite, es importante que **continúes realizando actividades cotidianas** como levantarse, asearse, vestirse, hacer aseo y ventilar la habitación, entre otros. Se sugiere también que puedas mantener una rutina flexible.
- **Evita fumar.** El humo del cigarrillo y otras sustancias aumenta las probabilidades de necesitar hospitalización.
- **Evita beber alcohol.** El alcohol altera la respuesta inmune del cuerpo frente al coronavirus y puede generar deshidratación.

CONSIDERACIONES ESPECIALES

- En caso de tener **dificultades al tragar** –o hayas sido diagnosticado con disfagia- solicita al médico evaluación con Fonoaudiólogo/a, siguiendo las indicaciones que el profesional entregue. En caso de tener restricción de líquidos, consulta por el uso de espesantes para mantener una adecuada hidratación.
- En caso de presentar **necesidades específicas de alimentación** (alergia alimentaria, intolerancia, etc.) solicita al médico evaluación con profesional Nutricionista.





HIDRATACIÓN

- **Consume entre 2 y 3 litros de líquido al día**, prefiriendo principalmente agua, aguas de frutas (en agua hervida poner rebanadas de manzana o naranja y enfriar) e infusiones de hierbas.
- **Evita bebidas energéticas, gaseosas, deportivas o sales de rehidratación** (a menos que sean indicadas por un profesional).
- El agua debe estar a **temperatura ambiente**.
- **Evita beber bebidas diuréticas** (que eliminan agua) como café, mate o alcohol.



ALIMENTACIÓN

- **La alimentación debe hacerse bien sentada/o**, al borde de la cama o en un sillón o silla con respaldo en tu habitación. En el caso de hacerlo en la cama, procura utilizar almohadas o un objeto firme para crear un respaldo que permita mantener la posición sentada/o. No debes comer acostada/o. Si tienes fiebre o te sientes muy mal, espera a sentirte mejor para comer.
- **Evita distracciones mientras comes** (televisión, reír, celular, etc.). Debes comer lento, masticando bien toda la comida antes de tragar y evitando hablar mientras comes. Como recomendación para ello, deja el cubierto en el plato entre cada bocado, mientras terminas de masticar.
- En caso de presentar **dificultad para tragar por dolor**, prefiere aquellos alimentos que son más suaves, humectados y homogéneos, evitando: hollejos, fibras –presentes en choclo, legumbres y cereales-, alimentos en forma de grano –arroz, semillas-, alimentos secos, duros y/o cáscaras.
- En lo posible, **los alimentos deben tener una temperatura media**, ni muy calientes ni muy fríos.
- **Evita aquellos alimentos que sean irritantes o picantes**, ya que te pueden provocar molestias.
- **Manten una dieta balanceada** incorporando alimentos variados de acuerdo a tus posibilidades. Se recomienda consumo diario de frutas y verduras (crudas o cocidas), huevos, leche, carnes (pescado, pollo, vacuno), legumbres (en caso de no presentar molestias gastrointestinales, etc.), además de cereales (arroz, fideos, pan, etc.) Los alimentos los puedes consumir en todo tipo de preparaciones, evitando las frituras.
- Es importante **consumir frutas y verduras a diario**. Si tienes dificultades para tragar, prefiere las frutas presentadas como papilla, en lo posible sin cáscara y al servir las, evitando añadir el jugo de la cocción en el plato.
- **En caso de molestias gastrointestinales (diarrea o dolor abdominal)** evitar frituras, productos de pastelerías, productos integrales, alimentos que produzcan hinchazón (legumbres, arvejas, choclo, habas, pepino, cebolla, etc.), alimentos irritantes, bebidas gaseosas, jugos de fruta, néctares o alimentos ricos en azúcar. Incorporar frutas y verduras cocidas. Al disminuir los síntomas, ir consumiendo frutas y verduras crudas de forma progresiva.
- **Trata de mantener un horario similar de comidas diariamente** y comer cada 3-4 horas.
- **En caso de no tener hambre**, puedes comer pequeñas cantidades de alimentos cada 2 o 3 horas.
- **Si eres diabético, hipertenso o tienes enfermedad renal** debes solicitar atención nutricional.
- Recuerda **mantener una buena higiene bucal**, lavando tus dientes después de cada comida. En caso de utilizar prótesis dental, debes mantener una buena higiene de ésta, tal y como te fue indicado al momento de comenzar a utilizarla.
- En caso de presentar dudas, puedes consultar con la Nutricionista del centro de salud al que asistes.



REPOSO RELATIVO

- Es fundamental **mantenerse lo más activo posible** durante el tratamiento en casa, evitando acostarse durante el día. Si vas a descansar, hazlo sentado/a en un sillón o silla con respaldo ubicado al lado de la cama. Estote permitirá respirar mejor.
- **Sólo puedes acostarte en la cama si presentas fiebre y/o malestar general intenso.** Siempre en una posición semisentado/a. Puedes ayudarte con almohadas y cojines de respaldo.
- **No mantengas la misma posición durante el día:** camina en tu habitación y “estira las piernas”. Podrás prevenir complicaciones, como la formación de coágulos en las piernas (trombosis).
- **Crea una rutina flexible** enfocada en tu bienestar e intereses. Utiliza calendarios y horarios para distribuir las actividades que puedas realizar (leer, dibujar, escuchar música, sueño, descanso, alimentación, etc.)
- **Planifica anticipadamente las actividades diarias** y organiza el entorno: antes de comenzar alguna tarea prepara, con apoyo si es necesario, todos los elementos que necesitarás.



SUEÑO Y DESCANSO

- Es importante **mantener y respetar los horarios de acostarse y levantarse.** Si es posible, la habitación debe tener una buena iluminación durante el día y oscuridad en la noche, favoreciendo la orientación y los ciclos de sueño.
- En caso que existan **dificultades para conciliar o mantener el sueño,** se recomienda evitar sustancias excitantes (café, té, alcohol, etc.), especialmente durante la tarde o al final del día.
- **Evita comer alimentos pesados** en las 2 horas previas a dormir.
- **Evita siestas prolongadas durante el día** (no más de 20-30 minutos).
- **Disminuye la exposición a pantallas cercanas** (computador, celular, tablet), especialmente en las dos horas previas a dormir.
- **Evita la sobre exposición a redes sociales** y medios de comunicación sobre temas relacionados a la pandemia antes de dormir.
- En las horas previas a dormir, **realiza actividades que relajen** (música, leer, hacer crucigramas, etc.).





ASEO E HIGIENE PERSONAL

- > Las **actividades de aseo e higiene personal** deben, en lo posible, realizarse dentro de la rutina habitual, con todas las precauciones para evitar el contagio a otras personas que vivan en el hogar.
- > Si no te sientes mal, **es importante realizar las actividades de aseo personal de forma diaria**; ducharse, cepillarse, peinarse y/o afeitarse. Mantener una adecuada higiene personal contribuye a tu comodidad, sin afectar negativamente sobre la enfermedad. Ponte de pie y realiza tus actividades de aseo personal.
- > **No existen contraindicaciones para tomar una ducha con agua tibia**, salvo que te encuentres con fiebre o te sientas muy mal. En general, evita cambios bruscos de temperatura, especialmente al salir de la ducha.
- > **No te acuestes con el pelo húmedo.**



SALUD MENTAL

- > Sabemos que es una situación compleja y difícil de llevar. **Es esperable sentir miedo, angustia e incluso rabia.** Conversar sobre tus sentimientos ayudará a sobrellevar de mejor forma tus emociones.
- > Si alguna de estas emociones te produce opresión en el pecho, dificultad para respirar o miedo muy intenso, **puedes pedir apoyo a alguna persona de la casa para que te acompañe**; intenta respirar con calma, inhalando por la nariz y exhalando lento por la boca.
- > La enfermedad COVID-19 puede tener distintas formas de presentarse, desde no tener síntomas hasta necesitar cuidados hospitalarios. Es importante tener claro que solo un pequeño porcentaje de personas presentan cuadros graves que requieren de hospitalización o conexión a un ventilador mecánico.
- > **Evita la sobre exposición de noticias relacionadas a la pandemia.** Infórmate a través de medios oficiales, idealmente sólo una vez al día y evitando hacerlo antes de dormir. Recuerda que esta situación es un momento más dentro de tu proyecto de vida.
- > **Este tiempo es una oportunidad para incorporar actividades de interés**, no solo como un periodo exclusivo para hacer maratones de series de televisión o películas. Es importante incorporar nuevas actividades, asimismo, buscar alternativas de comunicación en línea para interactuar con amistades, familiares o simplemente sumar una actividad de recreación personal.
- > **Dedica tiempo a tus necesidades espirituales según tus creencias personales.** Esto incluye actividades como orar, rezar o meditar.
- > **Elabora una lista de planificación de actividades**, especialmente para distinguir las que producen agobio, ansiedad, miedos o agotamiento, de aquellas que producen calma y relajación. Selecciona y organiza estas actividades en los días que mantengas el aislamiento. Esto implica ajustar ritmos, cantidad de actividades, frecuencia y modos de realizarlas. Es importante que puedas comunicar cuando existen dificultades para realizar alguna actividad y pedir apoyos.
- > Si no cuentas con otras redes, más allá del apoyo en salud o salud mental, **contacta y pide apoyo en tu municipalidad (DIDECO, trabajadoras sociales), juntas de vecinos, grupos de vecinas/os, familiares y/o amistades.**
- > Si estás en un proceso terapéutico en CESFAM, COSAM o programa de salud mental, es importante que **mantengas contacto con el equipo y puedas manifestar tus necesidades de apoyos.**
- > Recuerda que **todas las personas tenemos derecho a tomar decisiones y contar con apoyos para realizarlas.** Esto puede ser en relación a actividades muy cotidianas como también, respecto a tu proyecto de vida.



CUIDADORAS/ES

- **Organiza un sistema de relevos en los cuidados.** Hay muchas tareas relacionadas al trabajo de cuidado de una persona con COVID-19: alimentación, higiene, aseo de los espacios, contención emocional, entre otras. Distribuye estas tareas entre las personas que viven en el hogar y que puedan hacerlo, manteniendo siempre las medidas preventivas.
- Para quienes viven en el mismo hogar y cuidan a una persona con COVID-19, si tienes la posibilidad, **organiza turnos para salir 1 vez por semana a las compras**, con todas las precauciones (al salir, al moverse por el espacio público y al entrar al hogar). Si tu comuna está en cuarentena, solicita el permiso correspondiente, pide apoyo para obtenerlo si no sabes cómo hacerlo. La persona contagiada NO debe salir de su hogar para ir de compras.
- Si en el hogar están todas las personas con COVID-19 positivo, **pedir apoyo a vecinas/o u otros contactos** (amistades, familiares, municipalidad).
- **Reparte de forma justa el trabajo de cuidado y las actividades domésticas dentro del hogar**, permitiendo espacios de descanso, ocio y/o actividades placenteras. Es fundamental que las personas no queden relegadas al rol exclusivo de cuidado.





Para mayor información sobre consultas, comentarios o difusión
escribenos a Covid19encasa2020@gmail.com

Recuerda seguirnos en nuestras redes sociales



@Covid19enCasa



@Covid19enCasa1