

COVID-19

Guía para familias cuidadoras
y personal de servicio
de hogar familiar



ASCUDEAN
ASOCIACIÓN DE FAMILIAS CUIDADORAS
Y PERSONAS DEPENDIENTES

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| 1. Introducción | 3 |
| 2. Para poder cuidar mejor | 4 |
| 2.1 Sobreexposición a la información | 4 |
| 2.2 Soledad y miedo | 4 |
| 2.3 Ansiedad, estrés, agobio | 5 |
| 2.4 Enfado | 5 |
| 2.4 Recomendaciones generales | 6 |
| 3. Duelo | 8 |
| 3.1 Rituales de despedida personales | 8 |
| 3.2 Rituales de despedida sociales, en la distancia | 9 |
| 4. Recomendaciones para la persona cuidadora, sea o no profesional | 9 |
| 5. Aclarando conceptos | 10 |
| 5.1 Qué es el Coronavirus | 11 |
| 5.2 Prevención | 12 |
| 5.3 Tipos | 12 |
| 5.4 Diagnóstico | 13 |
| 5.5 Tratamientos | 13 |
| 5.6 Otros datos | 14 |
| 6. Recomendaciones higiénico-sanitarias | 14 |
| 6.1 Higiene de manos | 14 |
| 6.2 Tos y estornudos | 15 |
| 6.3 Distancia de seguridad | 15 |
| 6.4 Mascarillas | 15 |
| 6.5 Guantes | 17 |
| 6.6 Sillas de ruedas | 17 |
| 6.7 Otras recomendaciones | 18 |
| 7. La persona auxiliar de domicilio | 19 |

Ascudean centra su atención principal en las familias cuidadoras y personas dependientes a las que atendemos, además, de a las trabajadoras de hogar y cuidado con las que trabajamos y realizamos servicios de acompañamiento y orientación socio-laboral en la incorporación en el mercado laboral en el sector de atención socio-sanitaria. Tanto las familias y personas dependientes, como las trabajadoras de hogar, tienen a la asociación como referencia ante cualquier duda que les pueda surgir y evidentemente, la situación del covid-19, ha sido y es, una constante solicitud de ayuda, de cubrir necesidades y de apoyo de estas personas.

Desde que se decretó el estado de alarma (Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo), la sociedad ha estado en un vaivén constante entre lo que estaba permitido y no, como poder hacerle frente, de qué manera relacionarse, etc.

Para las familias cuidadoras y las personas dependientes, este confinamiento ha llevado y lo sigue haciendo, a cambios bastantes drásticos en sus vidas, y, es por ello, por lo que a través de esta guía queremos trabajar pautas y herramientas para poder hacer frente a estas situaciones tan complejas que se dan. Además, muchas de las trabajadoras de hogar siguen acudiendo a los domicilios a

trabajar, se han realizado modificaciones en sus horarios, funciones y pautas de trabajo, por lo que, a través de esta guía también se quiere facilitar el trabajo de estas empleadas.

Los objetivos principales de la realización de esta guía son:

- Ofrecer pautas y orientación para poder cuidar mejor
- Aclarar conceptos sobre el COVID 19 qué es, tipos y cómo se transmite
- Dar recomendaciones y medida para la prevención y seguridad en el domicilio y cuidado de una persona dependiente.

Es importante señalar que cada familia es distinta y es por eso, que no todas van a necesitar de los mismos apoyos, por lo que la atención centrada en la familia es imprescindible para atenderlas en relación con sus propias necesidades. Afrontar las situaciones nuevas es complicado, más aún si se dan en situación de confinamiento, donde las necesidades son mayores, y por desgracia, las limitaciones más. Las necesidades, prioridades y preocupaciones pueden cambiar a lo largo del confinamiento, por lo que el apoyo desde Ascudean se irá cambiando en función de esto, además de adaptarnos, en la medida de las posibilidades, a las nuevas demandas.

2. Para poder cuidar mejor

Para ello valoraremos diferentes conceptos importantes a tener en cuenta.

2.1 Sobreexposición a la información:

La situación frente al covid-19 está siendo transmitida desde diferentes medios informativos desde que comenzó en China, fomentando mucho más la situación de alarma. Hay que tener cierta precaución, ya que, a través de las redes sociales, televisión, radio, se da diversidad de información y opiniones que, en muchas ocasiones, no nos beneficia. Por eso, es importante:

- Que la información se contraste con las fuentes oficiales.
- Se recomienda dosificar la información y no estar constantemente pendiente de la información, usar estos medios para ver programas de entretenimiento, documentales... de temas ajenos al actual.
- No hablar constantemente con familiares y amistades sobre el confinamiento, recordar momentos bonitos, agradables, divertidos, etc.
- No difundir el miedo con noticias "que he escuchado"; bulos o información tremendista

2.2 Soledad y miedo:

La soledad que no hemos decidido tener y que ha sido una imposición por la situación de alarma existente, está afectando a muchas personas para las que no está siendo nada agrada-

ble. Somos seres sociales, y es por eso, por lo que necesitamos relacionarnos, comunicarnos y acompañarnos, y esto, que quizás antes no se veía tan claro, tras esta situación es innegable. Las personas necesitamos sentir que pertenecemos a un grupo y que estamos integrados en este, además, favorece nuestra autoestima y seguridad. En la situación actual, nuestra mayor protección y beneficio es estar solas/os, pero no por ello, tenemos que sentirnos así. Para ello, os damos las siguientes herramientas:

- Hablar diariamente con nuestros seres queridos: vecindad, familia, amistades... Gracias a las nuevas tecnologías se puede seguir en contacto con ellos/as.
- Como mencionábamos antes, las conversaciones han de tener varios temas y variados, no solo sobre el covid-19 y todo lo que esto conlleva.
- Se puede establecer unas horas específicas para hablar con ellas y así marcarlo en nuestras agendas o calendarios
- Podemos expresar como nos sentimos a través cartas, videos, expresar nuestras emociones es beneficioso para nuestra salud mental.

2.3 Ansiedad, estrés, agobio:

Dada la situación en la que estamos, vamos a tener momentos en los que tengamos pensamientos negativos e incluso obsesivos, que se den situaciones de agobio y estrés es algo normal, pero es bueno que sepamos



gestionarlas de la mejor manera posible, ya que estas sensaciones negativas, no nos benefician a nuestro estado mental. Para ello se pueden utilizar estas sencillas técnicas para sentirnos un poco mejor:

- Técnicas de relajación a través de la respiración
- Técnicas de pensamiento positivo. Identificar cuáles son los pensamientos negativos que nos hacen sentirnos enfadados/as, con miedo, tristes... escribirlos y pensar en algo positivo que hacer contra este.
- Detectar el pensamiento negativo y pararlo. "basta" "ya vale" "para", son algunas de las palabras que podemos decirnos, ya que no nos renta pensar así.

2.4 Enfado

Es normal que tengamos sentimien-

tos de enfado e incluso de ira, sentimientos que quizás en la normalidad sepamos gestionar, pero ahora se nos haga más complicado y consideremos que tenemos más razones para ello, por la situación de confinamiento. Para ello es importante tener en cuenta las siguientes pautas:

- Pensar antes de hablar. Sabemos que es más fácil decir el consejo que hacerlo en un momento de enfado. Pero probablemente es ahí cuando más lo tengamos que ponerlo en práctica, ya que quizás digamos cosas que luego nos arrepintamos y ya hayan afectado a la persona en cuestión.
- Dedicarnos un espacio para nosotras/os mismas/os, estar en habitaciones diferentes, incluso, dentro de las medidas puestas por el gobierno, poder aprovechar para

salir a por el pan, compras o medicamentos.

- Expresar como nos hemos sentido, pedir perdón y poner nombre a los sentimientos, es una forma de aliviar y podernos comprender con la otra/s persona/s.
- Buscar soluciones para que esta sensación o emoción no vuelva a repetirse, o en el caso de repetirla, gestionarla de mejor manera
- Al igual que con el estrés las técnicas de relajación, alivian esta tensión que tenemos en el cuerpo y ayudar a calmarnos.
- Empatía, no guardar rencor, no agrandar el problema, ser consciente de la relación que tenemos y la situación actual...
- ii Es importante hacer ejercicio físico!! No solo para cuidar nuestras condiciones físicas sino también la mental durante el confinamiento y de manera habitual.
- Es necesario establecer unas rutinas diarias para hacer ejercicio físico, siempre teniendo en cuenta nuestras limitaciones, si de manera habitual vamos a actividades, gimnasio etc. Podemos intentar imitar los ejercicios que hacíamos antes
- Establecer unos horarios fijos para hacer de forma diaria
- Ejercitar la gimnasia mental (sopa de letras, sudokus, crucigramas, recitar, cálculos mentales, cuentas, escribir cartas, leer...)

2.5 Recomendaciones generales

Las medidas impuestas ante esta situación generan un cambio en las vidas de todas las personas (distanciamiento de seguridad, suspensión de la vida habitual, teletrabajo...), pero en las situaciones donde se encuentran personas dependientes, estas son más vulnerables. Por eso es importante:

- Mantener las mismas rutinas. Planificar las rutinas para poder cumplirlas a través de un calendario semanal por horas, será más fácil y llevadero para todas las personas del domicilio. Además de que sea una referencia, sirve para no desbordarnos y no saber que hacer.
- Dividir la planificación en espacios es muy beneficioso, a continuación, un ejemplo:

Mañana: levantarse en el mismo horario, aseo y desayuno/ Estimulación cognitiva/ Tareas domésticas o apoyo en estas/ Ejercicio físico/ Almuerzo/ Juegos estimulantes/ Hacer la comida o ayudar en esta/ Comer.

Tarde: siesta si apetece, no más de 30 minutos/ Actividades de estimulación/ Merienda/ Actividades (plantas, lectura, costura...) / Actividad física suave, ejercicios de estiramientos/ Preparar la cena o ayudar en esta/ Se recomienda cenar 2 horas antes de acostarse, para una correcta digestión.

Noche: después de cenar, actividad tranquila (lectura, televisión, música,

ducha...) / Higiene bucodental y la rutina de preparación para antes de acostarse/ A dormir

Es importante que esta rutina se haga con la persona en cuestión, no sirve hacer una rutina para esa persona si no la tenemos en cuenta, si no sabemos lo que opina u oímos sus demandas y necesidades. También es imprescindible generar, dentro de las limitaciones, espacios privados, donde cada persona tenga su momento.

El coronavirus afecta de manera diferente, y más a las personas mayores y/o dependientes, estas pueden enfadarse y tener agresividad ante la situación, pero ¿cómo podemos gestionar estos sentimientos en ellos/as?

- Hay que hacerles sentir que están acompañados/as en todo momento, que estamos para escucharles y atenderles y darles tranquilidad.
- Distraer su atención. Hablar sobre temas felices, evitar que piense en eso que le enfada y restar importancia a sus contestaciones (muchas veces nos hacen daño, pero en muchas ocasiones no son conscientes de ello).
- Tratar de llegar a acuerdos. Muchas veces entrar en una discusión e intentar convencerle de que no tiene razón, es una pérdida de tiempo, por lo que es mejor acordar con ellas/os.
- No tomarlo como algo personal. Da igual que seas familia o trabajadora, están en un momento más irasci-

bles de lo normal, por eso, es necesario restar importancia a esa pelea y no entrar en discusión. Cambia de habitación por un rato, toma el aire, haz alguna tarea diferente o cuenta hasta 10 para relajarte, beneficiará la convivencia.

Si la persona dependiente tiene deterioro cognitivo o demencia, ¿cómo manejo la situación?

A ellas/os igual que al resto de personas nos afectan, sienten que su rutina está alterada, quizás haya más o menos movimiento en su domicilio del habitual, incluso sientan a las personas con las que convive diferentes.

Algunas estrategias para comprobar el por qué se su enfado o de sus agresivas respuestas son:

- No tomárselo a lo personal, hay que mantener la calma y ser conscientes de que estas reacciones son fruto de la enfermedad.
- Comprobar que las necesidades físicas están cubiertas (hambre, dolor, frío, calor...).
- Distraer su atención hacia algo que le guste, que sea placentero para ella.
- Usar una voz calmada, tranquila y si podemos, acariciarle.
- Analizar e identificar cual puede ser la razón de su reacción de enfado y/o agresividad.
- Garantizar su seguridad y la nuestra propia.

Actualmente, y gracias a la situación de alarma a nivel mundial por el covid-19, es ahora cuando se empieza a valorar a las familias cuidadoras y trabajadoras del hogar familiar y el trabajo que realizan con las personas a las que cuidan y atienden constantemente. El covid-19 ha interrumpido en todos los ámbitos de nuestra vida, alterando nuestra rutina de manera repentina y sin conocimiento de cómo afrontar esta nueva situación.

Aquellas que conviven con personas mayores y/o dependientes, convivir también con el miedo a contagiarnos y repercutir en la salud o cuidados de la persona cuidada, ya que, en su mayoría, son vulnerables y pertenecen a grupos de riesgo.

Por lo que las familias y trabajadoras se enfrentan a más situaciones de dificultad:

- Seguir realizando de la mejor manera posible los cuidados
- Mantener la estabilidad y la rutina
- Reforzar el autocuidado

3. Duelo

El duelo y la elaboración del mismo es algo que está preocupando mucho durante esta situación, ya que son muchas las personas que están falleciendo y/o fallecerán a causa del COVID-19 y también a otras muchas causas o por el curso natural de la vida.

Debido a la situación actual no podemos realizar las despedidas de la ma-

nera en la que socialmente lo hemos hecho, actos alrededor de la pérdida suponen un apoyo social en los momentos difíciles, poder desarrollar los rituales propios (velatorios, misas, rituales familiares...) son muy importantes para el buen desarrollo de lo que llamamos duelo y para que no se complique. Con el estado de alarma esto está cambiando, no podemos expresar ese dolor ni la sensación de pérdida, por todo esto se dificulta la elaboración de un duelo normalizado.

Con la nueva situación la elaboración de rituales propios para elaborar el duelo se ha convertido en algo muy necesario, os presentamos algunas alternativas que se pueden realizar para poder ir trabajando el duelo:

3.1 Rituales de despedida personales:

- Respetar y hacer respetar un modo y un espacio propio
- Que los actos de despedida queden aplazados sólo temporalmente.
- Realizar un escrito, un video, un dibujo, un poema, algo que te ayude a expresar lo que sientes y quieres expresar. Esto lo puedes compartir con las personas cercanas a ti y a la persona fallecida.
- Realizar en tu hogar un rincón del recuerdo
- Crear álbumes de recuerdos con fotos, dibujos, videos... de la persona allegada y a la que queremos recordar.



- Construir una caja de recuerdos, para guardar recuerdos de tu ser querido.

3.2 Rituales de despedida sociales en la distancia:

- Si se habló antes con la persona que se ha ido, se puede hacer aquello que se había indicado, para eso es muy importante que antes esté consensuado.
- Realizar una ceremonia o encuentro virtual a través de distintas plataformas (Skype, zoom, hangouts...)
- Publicación en tus redes sociales (Facebook, Twitter, WhatsApp...)
- Comparte recuerdos y momentos especiales con tus amigos y sus amigos.
- Construcción de una página (web o Facebook) o un grupo de WhatsApp, donde se pueda hablar de la persona fallecida y compartirlo entre todos.

Es importante incluir a los niños/as,

personas mayores y personas con discapacidad, en los rituales, explicándoles con naturalidad, de acuerdo con su edad y su condición, lo que se va a realizar y de qué manera pueden participar.

4. Recomendaciones para la persona cuidadora, sea o no profesional

Es importante que la persona que cuida se cuide, mire por su bienestar y por el de la persona cuidada, ya que el buen cuidado depende en muchas ocasiones de cómo se encuentre quien cuida.

Al igual que es bueno establecer rutinas con las personas a las que se cuida, también es bueno que la profesional o familiar mantenga sus rutinas dentro de los límites establecidos y la planificación de las propias actividades, teniendo en cuenta también las de la persona a cuidar.

El cuidado de la salud es impres-

cindible para poder cuidar bien a la persona en cuestión. Es importante la alimentación, dormir las horas que el cuerpo pide, evitar el sedentarismo, etc. Junto a esto último, es importante también reservar algo de tiempo para hacer actividades físicas. Además, también hay que ejercitar las actividades mentales, ser positivos/as, y ser conscientes que “el/la supercuidador/a” no existe y los límites que tenemos. Por último y no menos importante, el mimo propio, mimarse forma parte del autocuidado, para ello, hay que reservar tiempos en exclusiva para una misma/o, por ejemplo (un baño relajante, lectura, cine, puzzles, manualidades, cocina...)

Y, sobre todo, hacer caso a las recomendaciones de las autoridades.

5. Aclarando conceptos

5.1 Qué es el CORONAVIRUS

Los coronavirus son una familia de virus que se descubrió en la década de los 60 pero cuyo origen es todavía desconocido. Sus diferentes tipos provocan distintas enfermedades, desde un resfriado hasta un síndrome respiratorio grave (una forma grave de neumonía).

Gran parte de los coronavirus no son peligrosos y se pueden tratar de forma eficaz. De hecho, la mayoría de las personas contraen en algún momento de su vida un coronavirus, generalmente durante su infancia. Son

más frecuentes en otoño o invierno.

El coronavirus debe su nombre al aspecto que presenta, ya que es muy parecido a una corona o un halo. Se trata de un tipo de virus presente sobre todo en los animales, pero también en los humanos.

En los últimos años se han descrito tres brotes epidémicos importantes causados por nuevos coronavirus:

Covid-19/ SARS-CoV-2: A finales de diciembre de 2019 se notificaron los primeros casos de un nuevo coronavirus en la ciudad de Wuhan (China). Desde entonces el aumento de nuevos infectados por el virus SARS-CoV-2 (inicialmente llamado 2019nCoV), que provoca la enfermedad denominada Covid-19, ha sido continuo y su transmisión de persona a persona se ha acelerado.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado la situación de pandemia. Hay personas infectadas en la mayoría de los países y los profesionales sanitarios insisten en la necesidad de seguir las medidas preventivas y evitar la alarma social.

SARS-CoV: El síndrome respiratorio agudo y grave (SARS, también conocido como SRAS y SRAG) se inició en noviembre de 2002 en China, afectó a más de 8.000 personas.

MERS-CoV: El coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) fue detectado por pri-



mera vez en 2012 en Arabia Saudita. Se han notificado hasta octubre de 2019 más de 2.400 casos de infección en distintos países, con más de 800 muertes.

Hasta ahora, los coronavirus se transmitían de forma limitada entre humanos. Se desconoce el origen de estos virus, pero se sabe que ciertos animales, como los murciélagos, actúan como reservorios.

Todo parece indicar que el nuevo coronavirus, causante de la Covid-19, también conocido como coronavirus de Wuhan, tiene una procedencia animal.

En origen, el coronavirus MERS-CoV es un virus zoonótico que se transmite de animales a personas.

5.2 Síntomas

En general, los síntomas principales de las infecciones por coronavirus

pueden ser los siguientes. Dependerá del tipo de coronavirus y de la gravedad de la infección:

- Tos
- Dolor de garganta
- Fiebre
- Dificultad para respirar (disnea)
- Dolor de cabeza
- Pérdida del sentido del olfato y del gusto
- Manifestaciones en la piel como sabañones en manos y pies (sobre todo en niños y adolescentes) urticaria con y sin picor o eritema multiforme
- Escalofríos y malestar general
- Obstrucción nasal, secreción y goteo

El clínico de este tipo de infecciones varía desde la ausencia de síntomas hasta síntomas respiratorios leves o agudos. Esta tipología suele cursar

con tos, fiebre y dificultades respiratorias. Es frecuente que haya neumonía y, en el caso del MERS, también se pueden registrar síntomas gastrointestinales, en especial, diarrea.

Tal y como ocurre con el virus de la gripe, los síntomas más graves (y la mayor mortalidad) se registra tanto en personas mayores como en aquellos individuos con inmunodepresión o con enfermedades crónicas como diabetes, algunos tipos de cáncer o enfermedad pulmonar crónica. En los casos más graves pueden ocasionar insuficiencia respiratoria.

5.3 Prevención

Hasta la fecha no se dispone de vacuna para combatir las infecciones por coronavirus. Por eso, conocer cómo se transmiten es fundamental para establecer medidas de prevención. Los coronavirus son virus de transmisión aérea. Se transmiten por vía respiratoria a través de las gotas que producen los portadores cuando tosen, estornudan o hablan.

Estas secreciones contienen partículas virales que pueden alcanzar a personas cercanas o depositarse en objetos y superficies próximas. Si alguien toca estas superficies y a continuación se lleva las manos a sus propios ojos, nariz o boca, el patógeno encuentra una vía para entrar en el organismo.

Las personas infectadas por el virus que causa el Covid-19 deben guardar

cuarentena desde el diagnóstico de la enfermedad hasta 15 días después de ser dadas de alta. Así lo aconseja la OMS porque se ha observado que, aunque ya estén recuperadas, pueden seguir transmitiendo la infección.

Además, se ha observado que los infectados asintomáticos, o bien aquellos que todavía no han desarrollado síntomas, pueden transmitir el virus.

Las recomendaciones sobre el uso de mascarillas han ido cambiando desde que se inició la pandemia de Covid-19 a finales de 2020. En un principio se aconsejaban solo a quienes están infectados, pero cada vez son más los organismos internacionales que abogan por un empleo generalizado entre la población, tanto sana como infectada por el SARS-CoV-2.

Las medidas preventivas deben seguir las especialmente aquellas personas que padezcan diabetes, insuficiencia renal, neumopatía crónica o inmunodepresión, ya que tienen más riesgo de padecer enfermedad grave en caso de infección por coronavirus.

5.4 Tipos

En los coronavirus humanos, la gravedad puede variar sustancialmente entre un tipo y otro:

Coronavirus del resfriado - Esta variante de coronavirus corresponde a los tipos 229E y OC43, que provocan los síntomas comunes de un resfriado, aunque en los casos más graves también pueden ocasionar una neu-



monía en personas de edad avanzada o en neonatos.

Síndrome respiratorio agudo severo (SARS) - Es una forma grave de neumonía. Provoca dificultad respiratoria y fiebre superior a los 38 grados.

Síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) - Causa graves problemas respiratorios, además de fiebre, tos y dificultad para respirar, aunque en un primer momento puede ser asintomático. En los casos más graves también se produce expectoración de sangre, diarrea y vómitos.

Coronavirus de la Covid-19 - El nuevo coronavirus detectado a finales de 2019, causante del COVID-19, en China muestra una secuencia genética que coincide con la del SARS en un 80%. No obstante, en un principio parece menos virulento y con una tasa de letalidad inferior. En cambio, su transmisión ha sido muy superior, ya ha causado varios miles de casos más

que el SARS y, como consecuencia, el número de fallecimientos también es mucho más elevado.

5.5 Diagnóstico

Para determinar la presencia de infección por coronavirus los médicos pueden tomar una muestra de nariz y garganta (nasofaríngea) o de sangre.

5.6 Tratamientos

No existe ningún tratamiento específico ni vacuna para el SARS-CoV-2, pero los casos más leves pueden superarse siguiendo los mismos pasos que un catarro común. Esto no requiere intervención médica y simplemente con lavarse las manos de forma frecuente, guardar reposo y beber líquidos de forma abundante los síntomas desaparecerán a los pocos días. También se pueden tomar analgésicos como paracetamol para aliviar dolores de garganta o fiebre.

En casos de coronavirus SRAS,

MERS CoV y Covid-19, suele ser conveniente el ingreso hospitalario en los casos graves. En los casos que los médicos lo consideran necesario, se administran antivirales, dosis altas de esteroides para reducir la inflamación pulmonar y un soporte respiratorio con oxígeno o respiración asistida; en ocasiones puede precisar antibióticos, pero solo en caso de que existan infecciones bacterianas sobrevenidas, es decir, sobreinfección.

5.7 Otros datos:

La supervivencia del paciente dependerá del tipo de coronavirus contraído:

- Los coronavirus de resfriado tienen tasas muy altas de recuperación y prácticamente todos los afectados consiguen vencer al virus a los pocos días.
- Los coronavirus del SARS también se superan en la mayoría de los casos, aunque entre el nueve y el 12 por ciento de los casos ocasionan la muerte del paciente. Tienen más expectativa de vida los pacientes jóvenes, pues suelen presentar unos síntomas más leves.
- La tasa de supervivencia del MERS es menos elevada, alcanzando alrededor de un 36 por ciento en mortalidad, según especifica la Organización Mundial de la Salud.
- Aún es pronto para determinar la tasa de letalidad del virus Covid-19, pero parece inferior a la de los anteriores. No obstante, dado que

transmisión del virus está siendo muy superior a la de las anteriores epidemias, el número de fallecimientos también es mucho más elevado. La edad avanzada y las patologías crónicas (hipertensión, enfermedad coronaria, enfermedades respiratorias, cáncer, diabetes) son los principales factores de riesgo asociados.

6. RECOMENDACIONES HIGIÉNICO SANITARIAS

6.1 La higiene de manos es la medida preventiva más eficaz.



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón, o con solución hidroalcohólica (el desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol).

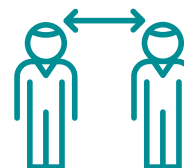
- 1.- deja que el agua arrastre la suciedad
- 2.- enjuágate con jabón incluyendo las muñecas
- 3.- Vuelve a enjuagarte
- 4.- Sécalas con toalla de un solo uso o secador
- 5.- Cierra el grifo y abre la puerta con la toalla de un solo uso
- 6.- Frota las manos y entre los dedos al menos durante 20 segundos

6.2 Cubre tu tos y estornudos



Cubre la boca y nariz cuando tosas o estornudes con un pañuelo desechable y tíralo a la basura si no tienes pañuelo tose o estornuda en la manga de tu camisa no en tus manos. Usa SIEMPRE pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralos inmediatamente tras su uso.

6.3 Distancia de seguridad



Si está enfermo/a o con síntomas, para prevenir la propagación de la enfermedad respiratoria a los demás, debería quedarse en casa.

La separación social recomendada hasta ahora por las autoridades - 2 metros - es efectiva cuando la persona se encuentra en un espacio interior o en una zona donde no haya viento en el caso de los espacios abiertos.

Los expertos aconsejan establecer un espacio de entre 4 y 5 metros con la persona que haya delante cuando se camina. La distancia deberá aumentar hasta los 10 metros al correr o pasear en bicicleta. Evitar grupos de personas en pasillos, despachos...etc.

6.4 Las mascarillas ayudan a prevenir la transmisión del virus



TIPOS:

- Mascarillas higiénicas no reutilizables: son las que se rigen por la especificación UNE 0064-1 y UNE 0064-2, la primera para adultos y la segunda para niños, son de un solo uso.
- Mascarillas higiénicas reutilizables: son las que se rigen por la especificación UNE 0065 y existen tanto para adultos como para niños. Son reutilizables, aunque para que así lo sean hay que fabricarlas con una serie de materiales que se puedan reutilizar. Recomendadas por Sanidad para minimizar el contagio, son un tipo de mascarillas que se pueden fabricar en casa, aunque no se deben olvidar las recomendaciones para lavarlas y desinfectarlas correctamente.
- Mascarillas quirúrgicas. Este otro tipo sirve para evitar la transmisión de agentes infecciosos por parte de la persona que la lleva puesta, por lo tanto, se recomienda su uso en personas diagnosticadas con coronavirus, para minimizar que contagien a las personas que puedan acercarse. Estas mascarillas son desechables. Pueden proporcionar cierta protección ante

salpicaduras de fluidos potencialmente contaminados: se trata de las mascarillas quirúrgicas con marcado IR. Además de los diagnosticados, son las que utiliza el personal que acompaña a los afectados a las zonas de aislamiento, su eficacia no está totalmente establecida cuando se trata de eliminar riesgo de infección.

- Mascarillas de alta eficacia o autofiltrantes.

Estas mascarillas contienen un filtro de micropartículas, gracias al cual protegen al que la lleva puesta frente a la inhalación de determinados contaminantes en el ambiente, como agentes patógenos, químicos, antibióticos... aunque no protegen frente a gases ni vapores. En función de su rendimiento, tienen un uso recomendado u otro:

- Mascarillas FFP1: estas tienen una eficacia de filtración mínima del 78%, y un porcentaje de fuga hacia el interior máximo del 22%. No se recomiendan para uso médico, y se suelen utilizar frente a partículas de material inerte.
- Mascarillas FFP2: en este caso la filtración mínima es del 92%, con un porcentaje de fuga hacia el interior máximo del 8%. Estas mascarillas se usan frente a aerosoles de baja o moderada toxicidad.
- Mascarillas FFP3: la filtración mínima de este tipo de mascarillas se eleva al 98%, mientras que el por-

centaje de fuga hacia el interior es solo del 2%. Estas son las mascarillas que debería llevar el personal sanitario que atiende en situaciones en las que se generen aerosoles que favorecen el contagio. Tal y como señala el CGCF, serían casos de intubación traqueal, lavado broncoalveolar o ventilación manual. En su defecto, podrían usar una FFP2.

¿Cómo ponerse y quitarse una mascarilla?

Además de la protección que venga asociada al tipo de mascarilla, también hay que saber colocársela y retirársela de manera correcta de la cara. Estas son las recomendaciones de la OMS:

- Antes de colocarse la mascarilla, es recomendable lavarse las manos con agua y jabón o con un gel desinfectante a base de alcohol.
- La mascarilla debe colocarse de manera minuciosa para que cubra la boca y la nariz y agarrarla firmemente para que no haya espacios de separación en la cara. Cubre bien la boca, nariz y barbilla, sin espacios entre la cara y la máscara. (no te la pongas al cuello ni en la cabeza)
- Mientras se lleva puesta, hay que evitar tocarla. Si en algún momento se toca, hay que lavarse las manos de nuevo.
- Si la mascarilla está húmeda, hay que retirársela y sustituirla por una

limpia y seca. Si no es reutilizable, la mascarilla que se ha quitado habrá quedescartarla y tirarla al contenedor correspondiente.

- Para quitarse la mascarilla, hay que hacerlo siempre por la parte de atrás, para no tocar la delantera: desatlarla desde la nuca sin tocar la parte frontal o retirar las gomas de una oreja y luego de la otra, pero siempre sin tocar la parte frontal de la misma.
- Cada vez que se tira una mascarilla, sea reutilizable o no, hay que volver a lavarse las manos con agua y jabón o con un gel desinfectante.

6.5 Guantes

El uso continuo de guantes crea falsa seguridad.



- Si se tocan superficies que pueden estar contaminadas y a continuación nos tocamos la cara o comemos algo, podemos contaminarnos.
- Intenta dejar abierta la puerta del despacho, para no tener que tocar el pomo o picaporte para abrirla ni cerrarla.
- Evitar saludos de mano o besos.
- No compartir objetos, utensilios o aparatos. Si esto no fuera evitable, se deberán limpiar y desinfectar después de su uso y antes de compartirse, y después de tocarlos deberá realizarse higiene de manos.

6.6 Sillas de ruedas y ayudas técnicas



Las sillas de ruedas y productos de apoyo no se desinfectan y limpian regularmente con el uso a largo plazo, lo que probablemente se convierta en un semillero para estos gérmenes. Estos gérmenes e incluso el actual coronavirus, puede ser un problema de salud.

En caso de las sillas de ruedas, hay cuatro puntos claves que debemos tener en cuenta para desinfectar:

1. Cojín del asiento: los usuarios suelen estar sentados una media de 10 horas todos los días en una silla de ruedas. El cojín del asiento sufre compresión con nuestro cuerpo, por lo que la aireación es mala. También puede producirse humedades y afectar a la acumulación de residuos y gérmenes que pueden provocar infecciones de orina.
2. Almohadilla para la espalda: la almohadilla para la espalda toca la piel de la espalda en un área grande y también es fácil de mojar con sudor. El material suele estar caliente y acaba siendo un caldo de cultivo para gérmenes. (También si tiene reposacabezas).
3. Puños de empuje: es uno de los focos de infección de las sillas de

ruedas. Son utilizados por diferentes manos y fácil de transmitir contagios. Es imprescindible limpiar estas zonas.

4. Neumáticos: las partes de la silla de ruedas que tocan el suelo, además de rodar a través de diversos entornos, por lo que es recomendable desinfectar con alcohol +75%.

¿Cómo limpio una silla de ruedas?

La limpieza de una silla de ruedas es realmente muy importante para el usuario, tanto para que luzca como el primer día, como para evitar contagios.

Para desinfectar la silla de ruedas siga las siguientes recomendaciones:

- Limpieza sencilla y esterilizada después del acceso en silla de ruedas a lugares públicos
- Presta especial atención al reposabrazos de contacto frecuente, límpielo y utiliza productos anti bacterias
- Limpie el chasis con un paño húmedo e incluso con gel anti bacterias
- Limpie los aros de propulsión y joystick en caso de sillas de ruedas eléctricas
- Si no se pueden limpiar las ruedas a mano – colocar una toalla en el suelo impregnada en lejía y hacer girar las ruedas sobre ella varias veces y asegurándonos de que todas las partes de la rueda han “pasado” por la toalla.

En caso de otro tipo de producto de apoyo, debemos tener en cuenta las

mismas recomendaciones y desinfectar partes del producto con el que tenemos contacto, sobre todo cuando se hace uso en lugares públicos.

6.7 Otras recomendaciones

- Se deben realizar tareas de ventilación periódica y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos de los lugares cerrados. *Lavado de ropa a partir de 60 grados, no sacudir la ropa.

- Limpieza de casa- usar agua y jabón o limpiador común (si usas lejía 20 ml de lejía y 980 ml de agua justo antes de limpiar, dejar actuar 5 minutos y aclarar): pomos, manecillas, de puertas, ventanas y armarios, barandillas, interruptores, botones de tele alarma, mandos a distancia, sillas, grifos ... y lo común en cualquier limpieza.

Cuando llegues a casa...

Quítate los zapatos antes de entrar en casa · Deja bolso, llaves, cartera, móvil, etc. en un rincón junto a la entrada (caja o similar) y desinféctalos (con un paño con alcohol) · Lávate las manos · Lávate la ropa si has estado en lugares cerrados · Quítate la ropa y no la sacudas · Tómate la temperatura dos veces al día. Si es mayor de 37º no salgas de casa y contacta con tu centro de salud.



7. La persona auxiliar de domicilio

El papel que juega la auxiliar de domicilio dentro del sistema familiar, como referente en la vida diaria de la persona en situación de dependencia es muy importante.

Este profesional además de realizar las labores propias de su profesión, en el contexto que ahora nos ocupa va a ser una figura importante en dar tranquilidad dentro del domicilio y a contextualizar la situación como algo temporal, explicando la vuelta a la normalidad que se producirá en un momento dado, esta contextualización de la situación la podrá hacer con el lenguaje más apropiado dado que conoce bien la situación real de la familia.

Por todo esto, es muy importante formar en la comunicación para que

se puedan dar explicaciones claras de la situación actual, de esta forma el colectivo profesional de las trabajadoras sociosanitarias puede ser un referente en las medidas de adopción. Estas trabajadoras pueden utilizarse como vía para que las familias y las personas en situación de dependencia adopten y entiendan las medidas y normas que se deben introducir en el hogar, y como se ha dicho anteriormente, desde una posición de cercanía y confianza, ya que conocen bien la situación familiar.

Fuentes de información de la guía

- OMS
- Ministerio de Sanidad
- Gobierno Vasco
- Ayuntamiento de Madrid
- Colegios Psicólogos



ASCUDEAN

ASOCIACIÓN DE
FAMILIAS CUIDADORAS
Y PERSONAS DEPENDIENTES

Océano Pacífico 27, bajo • 01010 Vitoria-Gasteiz
Tel.: 945 22 68 31
info@ascudean.es • www.ascudean.es

*Estamos aquí
para ayudarte*

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SALA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



COMUNICACIÓN
KOMUNIKAZIOA