

## RECOMENDACIONES PACIENTES COVID

Te damos las recomendaciones principales para que este proceso se lleve a cabo con las medidas de bioseguridad necesarias:



### Como paciente:

- La mascarilla que utilices debe ser cambiada cada día o cuando este húmeda o sucia.
- Escoge una habitación, idealmente con baño, para pasar tu periodo de aislamiento mientras dure la enfermedad, con esto ayudarás a reducir los espacios compartidos con los demás familiares y por ende el riesgo de contagiarlos.
- No debes salir de la habitación, pero si es necesario, debes hacerlo con la mascarilla puesta y evitando tocar superficies que no se requiera.
- No compartas alimentos ni bebidas con tus familiares.
- Es totalmente obligatorio que permanezcas en tu hogar, no podrás salir de casa durante el periodo de enfermedad.
- Sigue las recomendaciones médicas de tu tratamiento.



### Como cuidador:

- Escoge solo a una persona como cuidadora, debe ser quien tenga mejor estado de salud en el hogar.
- Si es posible, dispón de un baño exclusivo para este paciente. Si no es posible, debe ser desinfectado con hipoclorito de uso doméstico cada que sea utilizado.

- Evita entrar a su habitación, y si debe hacerse algún contacto, SIEMPRE tanto el enfermo como el cuidador deben utilizar la mascarilla.
- No compartas implementos de cocina, toallas o ropa de cama con el paciente. Estos elementos deben ser lavados por separado con agua y jabón, la manipulación debe hacerse utilizando guantes.
- Todos los días desinfecta las superficies que se tocan con frecuencia en la habitación y el baño del paciente, como manijas, puertas, interruptores de luz, entre otros.
- Haz vigilancia de los siguientes síntomas respiratorios:
  1. Problemas para respirar
  2. Dolor u opresión persistente en el pecho
  3. Incapacidad de permanecer despierto
  4. Confusión que es nueva
  5. Labios o cara de color azulado
- Si presentas síntomas respiratorios como cuidador debes contactar tu servicio de salud para evaluar un posible contagio.

**Temperatura:** Mayor a 38°. Debes informar al personal de salud.

**Saturación:** Si te encuentra sano, el aparato registrará entre el 94% y 98%. Pero, si es más bajo que el 90%, es momento de llamar al médico.

**Pulso:** Oscila entre los 60 y 100 latidos por minutos en reposo.

Los números que arroja el dispositivo son importantes indicadores para alertar a su médico tratante, porque si su cuadro se complica podrá ser atendido con mayor rapidez.



## EJERCICIOS RESPIRATORIOS:

### IMPORTANTE:

- ✓ Si tiene síntomas como fiebre, tos o le cuesta respirar, NO siga estas pautas y consulte con el personal médico.
- ✓ No debe sentir dolor durante el ejercicio. Si siente fatiga, deténgase y descanse.
- ✓ Todos los ejercicios a tolerancia y progresivos.

**1. Respiración labios fruncidos:** Realizar este ejercicio puede ayudar a reducir la sensación de disnea o dificultad respiratoria.



#275389710

### ¿Cómo se hace?

1. Inspirar lentamente por la nariz
2. Aguantar el aire 2-3 segundos, si se puede.
3. Soplar lentamente por la boca formando una U con los labios.

## RECOMENDACIONES PACIENTES COVID:

### 2. Respiración abdominal o diafragmática:



#### ¿Cómo se hace?

1. Acostado con piernas estiradas o sentado en una silla.
2. Manos en el pecho para notar como se infla al tomar aire (inspirar) y se desinfla al sacar el aire (espirar).
3. Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.
4. Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones.

### 3. Ejercicios de espiración lenta con la boca abierta:



#### ¿Cómo se hace?

1. Acostado de lado en una superficie plana (como la cama)
2. Inhalar por la nariz de manera normal.
3. Exhalar con la boca abierta de manera lenta y hasta vaciar del todo los pulmones.
4. Realizar durante 5 minutos, y repetir lo mismo acostado sobre el otro lado.
5. Realizar dos veces al día (mañana y tarde)

**NOTA:** si en algún momento durante el ejercicio aparece tos para expulsar una secreción, se recomienda pasar a la posición sentado, inspirar profundamente y toser.

#### 4. Vaso-pitillo:

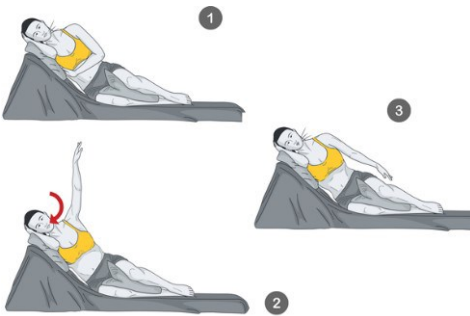


##### ¿Cómo se hace?

1. Se debe inhalar (tomar aire) profundamente.
2. Contener la respiración durante 1 segundo.
3. Soltar el aire para el interior del pitillo haciendo burbujas en el agua lentamente.
4. El ejercicio debe repetirse 10 veces y solo debe ser realizado sentado o de pie.

### RECOMENDACIONES PACIENTES COVID

#### 5. Espiración con labios fruncidos, acostado de lado:



Acuéstese sobre su lado derecho en una cama inclinada alrededor de 30-45°. Coloque una almohada entre las rodillas para una posición más cómoda. Coloque toda la planta de sus pies sobre la cama. Doble las rodillas alrededor de 90°.

Inhale lentamente por la nariz y levante la mano izquierda al mismo tiempo. Exhale por la boca y baje el brazo hacia la cama. Durante el ejercicio, intente respirar llenando el abdomen.

## OTRAS RECOMENDACIONES:

Se promoverá mantenerse activo el mayor tiempo posible.

### Las recomendaciones generales son:

1. Evitar largos períodos de estar acostado, sentado o inmovilidad
2. Realizar ejercicio físico a diario: Si puedes y te sientes bien para hacer ejercicios, hazlo lento y progresivo sin generar fatiga ni disnea.

- Puede continuar con sus medicamentos habituales, si tiene hipertensión, diabetes
- 
- Puede continuar con sus medicamentos habituales, si tiene hipertensión, diabetes, hipotiroidismo, etc. NO los suspenda hasta que el médico tratante se lo indique.
- Hidratación y alimentación: tome abundantes líquidos (6 a 8 vasos de agua diarios), SI NO TIENE ninguna contraindicación. Consuma abundantes frutas y verduras (5 porciones al día).
- Control del dolor de cabeza: tome el analgésico que le prescribió el médico, acuéstese por unos minutos con las luces apagadas, escuche música relajante y reduzca los ruidos externos.
- Mantenga el contacto con amigos y familiares por medio del celular o las redes sociales; realice video llamadas o juegos en línea.
- Compartan una película o programa, así estén en diferentes habitaciones. También pueden comentar un buen libro.
- Realice diferentes actividades durante el día, no se deje llevar por la rutina.

## RECOMENDACIONES PACIENTES COVID

### ¿Cómo deben lavarse las pertenencias del paciente?

- Ponte guantes antes de iniciar el proceso de lavado.
- Ubica toda la ropa o juegos de cama del paciente en el lugar escogido para el lavado, y no la mezcles con los elementos de los otros familiares.
- Nunca sacudas las prendas.
- Lava la ropa a mano o en lavadora con el detergente que utilizas normalmente.
- Limpia y desinfecta la canasta para la ropa.
- Lava los guantes externamente con agua y jabón antes de retirarlos.
- Lávate las manos.