

Autocuidado de pacientes con síntomatología respiratoria para la Covid-19

Lineamientos operativos

Enero 2022

Ministerio de Salud Pública del Ecuador
Viceministerio de Gobernanza y Vigilancia de la Salud
Viceministro de Atención Integral de la Salud
Subsecretaría Nacional de Gobernanza de la Salud
Subsecretaría Nacional de Vigilancia de la Salud
Subsecretaría Nacional de Provisión de Servicios de Salud
Subsecretaría Nacional de Promoción de la Salud
Dirección Nacional de Normatización
Dirección Nacional de Vigilancia Epidemiológica
Dirección Nacional de Primer Nivel de Atención
Dirección Nacional de Promoción de la Salud

Autoridades

Dra. Ximena Garzón, Ministra de Salud Pública
Dr. José Rúales, Viceministro de Gobernanza y Vigilancia de la Salud
Dr. Miguel Moreira, Viceministro de Atención Integral de Salud
Mgs. María Gabriela Aguinaga, Subsecretaria Nacional de Gobernanza de la Salud
Dr. Francisco Pérez, Subsecretario Nacional de Vigilancia de la Salud Pública
Mgs. Andrés Corral, Subsecretario Nacional de Provisión de Servicios de Salud.
Mgs. Francisco Vallejo, Subsecretario Nacional de Promoción de la Salud
Mgs. Andrés Viteri, Director Nacional de Normatización.
Mgs. Pablo Acosta, Director Nacional de Vigilancia Epidemiológica
Esp. Fernanda Chagueza, Directora Nacional de Primer Nivel de Atención

Equipo de redacción y autores

Karol Sandoval, magister en epidemiología, especialista, Dirección Nacional del Primer Nivel de Atención, MSP, Quito.
Sofía Pozo, licenciada en ciencias de la enfermería, especialista, Dirección Nacional de Normatización, MSP, Quito.
Ximena Castillo, doctora en medicina, especialista, Dirección Nacional de Vigilancia de la Salud Pública, MSP, Quito.
Valeria Torres, Bioquímica Clínica, especialista, Dirección Nacional de Vigilancia de la Salud Pública, MSP, Quito.
Andrés Jaramillo, licenciado en comunicación social, asesor ministerial, MSP, Quito.
Fernando Andrade, especialista en medicina familiar y comunitaria, Punto focal de la Dirección Nacional de Primer Nivel de Atención en Salud.

Equipo de revisión y validación

María Delia Luna, magister en salud pública, especialista, Dirección Nacional de Promoción de la Salud, MSP, Quito.

Contenido

1. Introducción	4
2. Objetivos	4
3. Alcance	4
4. Glosario de términos	4
5. Medidas para el autocuidado	5
6. Tiempo de duración del aislamiento y cuarentena	8
7. Cuidado domiciliario	8
8. Referencias.....	8

1. Introducción

El 26 de noviembre de 2021, la Organización Mundial de la Salud designó la variante Ómicron del síndrome respiratorio agudo severo coronavirus 2 (SARS-CoV-2) (designación de linaje filogenético de brote global nombrado (Pango) B.1.1.529) como una variante preocupante. Dos días después, el 28 de noviembre de 2021, se identificaron los dos primeros casos de Ómicron en Dinamarca en viajeros que regresaban de Sudáfrica. Al 9 de diciembre, se habían registrado en Dinamarca un total de 785 casos de Ómicron.

En el Ecuador se detectó el primer caso de Ómicron el martes 14 de diciembre de 2021.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Estandarizar lineamientos para el autocuidado, de los pacientes adultos y/o niños con COVID-19 leve durante su aislamiento y cuarentena.

2.2. Objetivos específicos

- Orientar a la población en general cómo debe proceder para el autocuidado ante una sospecha de contagio por la COVID-19.
- Disminuir la demanda de atención en los establecimientos de salud del primer nivel de atención ante un incremento de casos de la COVID-19.

3. Alcance

Este lineamiento es de cumplimiento para todas las personas con sintomatología respiratoria y sospecha de contagio de la COVID-19.

4. Glosario de términos

Aislamiento: es la medida que se adopta para separar a las personas con COVID-19 presunto o confirmado de las personas que no están infectadas.

Cuarentena: es una estrategia utilizada para prevenir la transmisión de la COVID-19 al mantenerse alejadas de las demás personas que han estado en contacto cercano con una persona con COVID-19.

Desinfección: procedimiento que, utilizando técnicas físicas o químicas, permite eliminar, matar, inactivar o inhibir a un gran número de microorganismos encontrados en el ambiente.

Limpieza: es el retiro de suciedad (visible o no) con detergente o jabón.

Núcleo familiar: personas que conviven en una misma vivienda y pueden o no compartir lazos sanguíneos.

5. Medidas para el autocuidado

Vacunación

- Las vacunas autorizadas contra la COVID-19 pueden ayudar a protegerse de la COVID-19.
- Acuda al centro de vacunación más cercano a la brevedad posible.
- El certificado de vacunación le permite entrar a centros comerciales, restaurantes y demás sitios de ocio.
- Es posible vacunarse contra la COVID-19 y además contra la Influenza estacional en esta época invernal.
- La vacuna contra la COVID-19 lo protege de tener síntomas graves o que puedan requerir de ingresar a cuidados intensivos.

Uso de mascarilla

- Todas las personas de 2 o más años de edad deben usar mascarilla en lugares públicos y privados, abiertos o cerrados.
- La mascarilla debe cubrir totalmente la nariz y la boca.
- Aun estando vacunado con esquema completo, existe la posibilidad de poder contraer COVID-19, por lo que el uso de mascarilla es fundamental para evitar el contagio.

Dentro de su casa

- Evite el contacto cercano con las personas que están enfermas.
- Mantenga una distancia de 2 metros o más, entre la persona enferma y otros miembros de su hogar.
- De ser posible, utilice una habitación y un baño exclusivo para la persona enferma.
- La persona enferma debe usar una vajilla (platos, cubiertos, vaso, taza) solo para él o ella. No comparta esta vajilla con otros miembros del núcleo familiar ni las use usted como cuidador/a.
- Ventile todas las habitaciones, mantenga las ventanas y puertas abiertas.
- Asegúrese que las manijas de puertas, pasamanos, retretes, lavamanos estén limpios y luego proceda a una desinfección.

- La desinfección se logra usando cloro al 1% o alcohol al 65%. (no mezclarlos).
- Lave la ropa y las sábanas de la(s) persona(s) enferma(s) separadas de la ropa y sábanas del resto de miembros del núcleo familiar.
- Vigile los signos de alarma: dificultad para respirar, fiebre que no cede, malestar general que empeora, dolor del pecho. Si presenta estos síntomas, acérquese al establecimiento de salud más cercano.
- Limite las actividades a su núcleo familiar. No invite a otras familias o amigos, aún si un miembro se encuentra enfermo y aislado.

Fuera de su casa

- Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus.
- Mantenga una distancia de al menos 2 metros (aproximadamente la longitud de 2 brazos extendidos) de otras personas, especialmente si corre mayor riesgo de enfermarse gravemente.
- Prefiera siempre espacios ventilados, abiertos, sin mucha gente.
- Si va en servicios de transporte público, abra las ventanas aun cuando tenga frío. Recuerde que las enfermedades respiratorias, incluyendo el COVID-19, se incrementan cuando no hay ventilación y hay mucha gente ocupando un espacio.
- Si está al aire libre, prefiera la distancia entre grupos de personas. Si acude a algún lugar con su núcleo familiar, permanezca con su núcleo y evite estar cerca de otros núcleos familiares.
- Si usted tiene síntomas respiratorios aíslese: evite hacer trámites presenciales, acudir a su lugar de trabajo y a entornos donde puede ser difícil mantener una distancia física de dos metros.

Higiene de manos

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Es de suma importancia lavarse las manos frecuentemente:
 - ✓ Antes de comer o preparar la comida
 - ✓ Después de ir al baño
 - ✓ Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
 - ✓ Después de cuidar a una persona enferma
- Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 65% de alcohol. Cubra toda la superficie de las manos y frótelas hasta que las sienta secas.
- Si sus manos están visiblemente sucias, es necesario remover la suciedad antes de poder utilizar un desinfectante a base de alcohol.

Al toser y estornudar

- Es importante cubrir su boca con el pliegue interno del codo para evitar esparcir las gotas de saliva o secreción nasal.
- Si tiene una mascarilla puesta: puede toser o estornudar en su mascarilla, sin embargo, debe cambiar la mascarilla por una nueva y limpia lo antes posible y lávese las manos.

Síntomas de la COVID-19

Los síntomas notificados por personas con COVID-19 varían desde aquellos que presentan síntomas leves hasta quienes se enferman gravemente. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus.

Las personas que presenten estos signos síntomas podrían presentar COVID-19:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)
- Fatiga
- Dolores musculares y corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o moqueo
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Los mismos se actualizan a medida que aprendamos más acerca de la COVID-19. Los adultos mayores y las personas con afecciones subyacentes (enfermedades cardíacas, autoinmunes, pulmonares y diabetes), tienen mayor riesgo de presentar complicaciones más graves a causa del COVID-19. Algunos de los síntomas pueden ser similares a otros virus respiratorios que son comunes en la etapa de invierno, como influenza, adenovirus y otros virus respiratorios.

Al presentar síntomas relacionados con la COVID-19

- Es muy probable que usted también tenga COVID-19, por lo cual debe aislarse en su domicilio (incluso si desconoce haber estado en contacto previo con alguien confirmado con diagnóstico de COVID-19).
- Aíslese por al menos 10 días (7 días desde el inicio de los síntomas, seguidos de 3 días sin síntomas), para evitar propagar el virus y contagiar a otras personas.
- Si tiene síntomas de alarma (como dificultad para respirar, labios o uñas azulados), acuda al establecimiento de salud más cercano.

6. Tiempo de duración del aislamiento y cuarentena

- El aislamiento dura 10 días
- La cuarentena dura 7 días

Los profesionales de la salud, tanto del sector público como privado, luego de una valoración médica podrán determinar el aislamiento o cuarentena dependiendo de los criterios que se encuentran en el Lineamiento de vigilancia integrada de COVID-19 y otros virus respiratorios.






7. Cuidado domiciliario


- Permanezca en una habitación separada del resto de su núcleo familiar y bien ventilado.
- Use un baño exclusivamente para su usted. De no ser posible, realice la limpieza y desinfección antes de que otro miembro del núcleo familiar lo utilice.
- Verifique que su cuidador no tenga una enfermedad que pueda agravar su condición (diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, enfermedades cardíacas, etc).
- Use mascarilla correctamente cubriendo nariz y boca.
- Mantenga las medidas de bioseguridad (alcohol, lavado de manos frecuentes, limpieza de áreas de alto contacto).
- Al estornudar use la parte interior del codo o cubra su boca con algún pañuelo o servilleta.
- El cuidador, luego de asistir al familiar enfermo, debe realizar el lavado de manos o desinfección con soluciones basadas en alcohol de al menos el 65%.
- El cuidador debe utilizar mascarillas quirúrgicas y, al salir de la habitación, desecharla en un tacho destinado para aquello, con doble funda.

8. Referencias

1. (CDC), Síntomas del COVID-19, actualizado 22 de febrero 2021, (Online) Available from: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>
2. (CDC), Medidas para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 si está enfermo, actualizado 08 de diciembre 2021, (Online) Available from: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>
3. (CDC), Cómo protegerse y proteger a los demás , actualizado 29 de noviembre 2021, (Online) Available from: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

4. (CDC), Cuarentena y aislamiento, actualizado 04 de enero 2022, (Online) Available from: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>
5. (CDC), Lo que sabemos sobre cuarentena y aislamiento, actualizado 04 enero 2022, (Online) Available from: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation-background.html>
6. Revista Cubana de Medicina General Integral, La Desinfección, antisepsia, y esterilización en instituciones de salud. Atención Primaria, junio 2016, (Online) Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252006000200005

	Nombre	Cargo	Sumilla
Aprobado	Dr. José Ruales	Viceministro de Gobernanza y Vigilancia de la Salud	
	Dr. Miguel Moreira	Viceministro de Atención Integral de Salud	
Revisado	Mgs. Gabriela Aguinaga	Subsecretaria Nacional de Gobernanza	 Firmado electrónicamente por: MARIA GABRIELA AGUINAGA ROMERO
	Dr. Andrés Corral	Subsecretaria Nacional de Provisión de los Servicios de Salud	
	Dr. Francisco Pérez Tasigchana	Subsecretaria Nacional de Vigilancia Epidemiológica	 Firmado electrónicamente por: RAUL FRANCISCO PEREZ TASIGCHANA
	Esp. Fernanda Chagueza	Directora Nacional de Primer Nivel de Atención	
	Mgs. Pablo Acosta	Director Nacional de Vigilancia Epidemiológica	 Firmado electrónicamente por: PABLO ISAAC ACOSTA HIDALGO
	Mgs. Andrés Viteri	Director Nacional de Normatización	 Firmado electrónicamente por: ANDRES ALEJANDRO VITERI GARCIA
Elaborado	Lcda. Sofía Pozo	Especialista Dirección Nacional de Normatización	 Firmado electrónicamente por: VERONICA SOFIA POZO GUTIERREZ
	Mgs. Karol Sandoval	Especialista Dirección Nacional de Primer Nivel de Atención	

	Dra. Ximena Castillo	Especialista Dirección Nacional de Epidemiología	 Firmado electrónicamente por: XIMENA JANETH CASTILLO NARVAEZ
	Dr. Fernando Andrade M	Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria	
	Bioq. Clin. Valeria Torres	Especialista Dirección Nacional de Epidemiología	 Firmado electrónicamente por: VALERIA PATRICIA TORRES ESPIN