

V1. Marzo 2020

Atención en Cuidados Paliativos ante la situación de **COVID-19**:

Recomendaciones y Herramientas.



**NEW HEALTH
FOUNDATION**

CALIDAD SOCIAL Y SANITARIA

Atención en Cuidados Paliativos ante la situación de COVID-19: Recomendaciones y Herramientas

Introducción

Frente a la situación actual de pandemia por el COVID-19, desde la Fundación New Health queremos compartirles las mejores recomendaciones y herramientas tanto en el ámbito sanitario, social y comunitario que aseguren un abordaje multidimensional adecuado de los pacientes con necesidad de cuidados paliativos, sus cuidadores y familiares, así como de los profesionales de Cuidados Paliativos.

Estas recomendaciones y herramientas están basadas en las evidencias de fuentes nacionales e internacionales que diversas organizaciones públicas, privadas y sociedades científicas han ido compartiendo y suponen adaptaciones para la atención en cuidados paliativos en situaciones de COVID-19 en estos últimos días.



1. [Recomendaciones para profesionales de Cuidados Paliativos en situación específica COVID-19: Atención Domiciliaria y Hospitalaria.](#)
2. [Habilitación y uso de las herramientas tecnológicas en Cuidados Paliativos en situación de COVID-19.](#)
3. [Recomendaciones para familiares y cuidadores ante situación de COVID-19. Cómo cuidar y cómo cuidarse.](#)
4. [Autocuidado de los profesionales. Cuidar a los que cuidan.](#)
5. [Cuidados, Compasión y Comunidad en situación de COVID-19.](#)
6. [Personal sanitario: Precauciones a considerar en su domicilio en situación de COVID-19.](#)
7. [Fuentes consultadas y páginas de interés sobre Cuidados Paliativos y COVID-19.](#)



Recomendaciones para profesionales de Cuidados Paliativos en situación específica de COVID-19: Atención Domiciliaria y Hospitalaria.





Recomendaciones para los profesionales de Cuidados Paliativos de Atención Domiciliaria ante la situación del COVID-19.

Teniendo en cuenta las dificultades para la prestación de la atención sanitaria, es **fundamental seguir acompañando a nuestros pacientes y sus familias**, asegurando siempre las máximas medidas de seguridad para todos.

RECOMENDACIONES GENERALES.

- ❑ **Limitar al máximo las visitas presenciales**, realizando solo aquellas que se consideren imprescindibles por la situación del paciente.
- ❑ **Intensificar el acompañamiento telefónico** de nuestros pacientes y sus familias para detectar de forma temprana cambios en el estado del paciente.
- ❑ En caso de ser posible, establecer un **servicio de consultas telefónicas 7*24** (7 días de la semana y 24 horas al día) o en el horario más amplio posible para facilitar el acceso de los pacientes a los servicios ofertados por el programa. Este servicio podrá ser atendido por **personal de enfermería (no siendo imprescindible un profesional de medicina)**, quien resolverá las dudas o canalizará la información hacia otros profesionales, como el propio médico, cuando sea necesario.
- ❑ **Potenciar la atención telefónica del equipo psicosocial** para disminuir la sensación de aislamiento y garantizar el apoyo emocional.
- ❑ Contar con un **correo electrónico**, como medio alternativo de contacto, a través del cual se facilite la comunicación entre el paciente o los cuidadores y el equipo de cuidados paliativos.
- ❑ Ofrecer información a pacientes y familiares en un **folleto informativo con todos los servicios de atención telefónica** (número de teléfono, correos, línea de emergencias, etc.).



Recomendaciones para los profesionales de Cuidados Paliativos de Atención Domiciliaria ante la situación del COVID-19.



- ❑ Para aquellos pacientes quienes, por sus criterios de complejidad, no les sea posible postergar o aplazar la visita por parte del equipo, se deberá entonces **agendar la misma de forma prioritaria**. Estas situaciones de complejidad pueden ser:
 - Mal control de síntomas.
 - Inestabilidad clínica.
 - Alta complejidad emocional o social.
 - Situación de últimos días.
 - Etc.

ANTES DE REALIZAR LA VISITA DOMICILIARIA.

- ❑ **Antes de programar la visita, contactar telefónicamente** con el paciente para realizar historia telefónica, **valoración del paciente** e identificar el grado de complejidad.
- ❑ Siempre **validar de forma previa a la visita**, los **síntomas** de alarma sugestivos de **infección por coronavirus**, (como fiebre, tos, insuficiencia respiratoria, y otros) tanto del paciente como de las personas que conviven con él.
- ❑ **Incluir en el maletín, al menos:**
 - Gel hidroalcohólico.
 - Mascarilla.
 - Guantes desechables.
 - Bata desechable.
 - Protección desechable del calzado.
 - Protección ocular.





Recomendaciones para los profesionales de Cuidados Paliativos de Atención Domiciliaria ante la situación del COVID-19.

EN EL MOMENTO DE REALIZAR LA VISITA DOMICILIARIA (1/2).

- ❑ Se realizarán las visitas por el **mínimo número de profesionales posibles** (médico/enfermera/psicólogo/trabajador social) en función de las necesidades a las que haya que dar respuesta en cada caso.
- ❑ En caso de existir **síntomas de infección**, se deberán **extremar las medidas de protección** para la visita, de acuerdo con lo recomendado por las autoridades sanitarias del país.
- ❑ **Si no existen síntomas**, se deben aplicar las medidas habituales teniendo en cuenta, además:
 - Realizar el correcto **lavado de manos** con agua y jabón antes y después de cada visita y luego del contacto con pacientes o familiares. Así mismo, hacer uso del gel hidroalcohólico de forma frecuente.
 - Al hacer la valoración del paciente, se debe **usar doble guante**.
 - Si va a tener contacto con fluidos corporales, valorar el uso de **protección ocular**.
 - **Desinfectar el material utilizado tras cada visita**, con alcohol.
 - Proporcionar **mascarilla al paciente** para ser utilizada durante su valoración.
- ❑ **Descartar el material desechable** en una bolsa de basura, tras su uso.
- ❑ **Dejar un stock de medicación** y demás suplementos necesarios, en cantidad suficiente para garantizar su abastecimiento en domicilio, especialmente en la medicación de uso a través de catéter.
- ❑ Dentro de la educación habitual que se le da a los pacientes, se debe incluir **información sobre las medidas específicas** a tener en cuenta en este momento (ver medidas cuidadores).



Recomendaciones para los profesionales de Cuidados Paliativos de Atención Domiciliaria ante la situación del COVID-19.



EN EL MOMENTO DE REALIZAR LA VISITA DOMICILIARIA (2/2).

- ❑ Durante la visita **solo debe estar presente el paciente y un solo familiar o cuidador**, manteniendo la **distancia de seguridad** de 1-1,5 metros entre las personas. Si es posible, el familiar o cuidador permanecerá en otra habitación durante la valoración del paciente.
- ❑ En caso de que el paciente no pueda conservar la vía oral, **se debe valorar la utilización del catéter subcutáneo y dejar medicación a la familia**, a la vez que **formarlos** para su uso, a fin de poder espaciar las visitas a realizar. Se recomienda dejar asimismo instrucciones por escrito.
- ❑ Se recomienda realizar las visitas con **ropa de trabajo** que pueda ser lavada tras la jornada.
- ❑ Si la hospitalización es evitable, hacer el manejo en domicilio, y asegurarse de **intensificar el acompañamiento telefónico del paciente y su familia**.
- ❑ Toda atención que sea posible por menor complejidad, se programará mediante **seguimiento telefónico y/o consultas telefónicas con los diferentes profesionales del equipo**.
- ❑ Los equipos deben garantizar a los pacientes el **acceso rápido y eficaz a la medicación** necesaria así como facilitar procesos de acceso a las **recetas**.



Recomendaciones para los profesionales de Cuidados Paliativos de Atención Hospitalaria ante la situación del COVID-19.

RECOMENDACIONES DE LA ATENCIÓN HOSPITALARIA.

- ❑ En caso de que el paciente requiera ser ingresado en hospital, **procurar evitar el paso del paciente por servicios de urgencias**. Siempre asegurarse de que la **hospitalización no sea evitable**.
- ❑ **Limitar las pruebas diagnósticas complementarias** a las que sean **imprescindibles** durante este tiempo, a fin de evitar traslados innecesarios.
- ❑ Realizar diariamente las visitas hospitalarias de los pacientes ingresados a cargo de cuidados paliativos por el **mínimo número de profesionales posibles** (médico/enfermero/psicólogo/trabajador social) en función de la complejidad.
- ❑ Se realizarán las **interconsultas hospitalarias por el número mínimo de profesionales posibles**.
- ❑ Se realizará seguimiento conjunto con el equipo potenciando la asesoría telefónica, directa al profesional responsable, e-consulta tras la primera valoración por parte del equipo reduciendo las visitas presenciales solo a los casos en los que la complejidad lo requiera o se vaya a realizar una coordinación previa al alta domiciliaria.
- ❑ Ingresarán a cargo de cuidados paliativos aquellos pacientes ya incluidos en programa y cuyo motivo de ingreso sea una causa de alta complejidad.





Habilitación y uso de las herramientas tecnológicas en Cuidados Paliativos en situación de COVID-19.



Uso de las herramientas tecnológicas en Cuidados Paliativos en situación de COVID-19.



TELEATENCIÓN Y E-CONSULTA.

- ❑ Además de las llamadas telefónicas y las recomendaciones anteriores, si es posible y en función de los medios disponibles, **programar visitas virtuales** que permitan el contacto visual, para dar **continuidad a la atención**, a través de **e-consulta mediante videollamadas**, que sean accesibles por parte del paciente y/o cuidadores (Skype, WhatsApp, Teams, Zoom, Hangouts, etc.).
- ❑ Difundir **consejos y píldoras formativas** por distintos canales de comunicación (correo electrónico, WhatsApp, etc.).
- ❑ Proporcionar a familiares y pacientes que se encuentran en domicilio **la información necesaria para poder usar dispositivos móviles con videollamada** con familiares o con los propios profesionales de la clínica.
- ❑ Los medios de videollamada también pueden ser utilizados para el **ofrecimiento de consejos a familiares y cuidadores, desarrollo de píldoras formativas, sesiones de escucha a cuidadores**, etc.
- ❑ Implementar medidas de **telemedicina o telemonitorización**, si es posible, para mejorar el seguimiento del paciente y su familia.
- ❑ Desarrollar **talleres virtuales** de formación para pacientes y familiares.





Recomendaciones para familiares y cuidadores ante situación de COVID-19.

Cómo cuidar y cómo cuidarse.



Recomendaciones para familiares y cuidadores ante situación de COVID-19. Cómo cuidar y cómo cuidarse.



RECOMENDACIONES DE PROFESIONALES PARA CUIDADORES SOBRE LOS CUIDADOS EN DOMICILIO DE PERSONAS CON ENFERMEDAD AVANZADA Y FINAL DE VIDA (1/3). ASPECTOS GENERALES Y FÍSICOS.

- ❑ Recordar la importancia de **permanecer en casa**, evitando los servicios de urgencias, hospitales y consulta externa, **a menos que sea imprescindible**. Utilizar primero los servicios telefónicos que las autoridades sanitarias hayan puesto a disposición de la población.
- ❑ Asegurarle al paciente el **acompañamiento adecuado por 1 o 2 cuidadores y evitar al máximo las visitas**, especialmente de personas con síntomas respiratorios.
- ❑ Mantener una **rutina de llamadas o videollamadas** para acercar al paciente al resto de sus **seres queridos** en estos momentos de coyuntura. De no ser posible, enviar fotos, audios o mensajes.
- ❑ Los cuidadores deben **reforzar el lavado de manos con agua y jabón de forma frecuente**, y siempre antes y después de contacto directo con el paciente y en la medida de lo posible, usar siempre **guantes**.
- ❑ Cuando algún cuidador presente síntomas respiratorios, deberá ser **sustituido de forma inmediata** por otro cuidador.
- ❑ **Extremar la limpieza de la casa**, en especial los objetos y ropa en contacto directo con el paciente.
- ❑ **Reforzar la ventilación** de la casa.
- ❑ **Garantizar la hidratación permanente del paciente, cuidados de piel y boca** y demás cuidados que se requieran.
- ❑ Potenciar **hábitos de vida saludable**: ejercicio, alimentación saludable, etc.
- ❑ **Asegurarse de contar con todos los medicamentos e insumos necesarios** para evitar desabastecimientos.
- ❑ **Tener siempre a mano los números telefónicos de interés**: línea 7*24 del programa de paliativos, familiares directos, línea de emergencia, etc.





Recomendaciones para familiares y cuidadores ante situaciones COVID-19. Cómo cuidar y cómo cuidarse.

RECOMENDACIONES DE PROFESIONALES PARA CUIDADORES SOBRE LOS CUIDADOS EN DOMICILIO DE PERSONAS CON ENFERMEDAD AVANZADA Y FINAL DE VIDA (2/3). ASPECTOS PSICOLÓGICOS.

Las personas que cuidan y acompañan a personas enfermas viven con una alerta constante, por lo que en estos momentos de aislamiento es normal que el nivel de estrés y ansiedad aumente. Es importante que el cuidador se sienta fuerte en estos momentos para acompañar a la persona enferma y para cuidarse a si mismo.

- ❑ Pedir al Cuidador que mantenga una **comunicación positiva y afectuosa** tranquilizando a su familiar enfermo y manteniéndolo informado.
- ❑ Procurar realizar **actividades de distracción** (música, lectura, pintura, etc.) para paliar el aislamiento.
- ❑ Hacer una **lista de tareas a hacer en casa** incorporando un **tiempo de descanso**.
- ❑ **Mantener las rutinas diarias** en la medida de lo posible.
- ❑ **Hacer ejercicios de respiración, relajación y meditación.**
- ❑ **Evitar el exceso de información** que circula por las redes sociales o internet, pues en muchos casos es falsa. **Contrastar** siempre la misma con el equipo de Cuidados Paliativos.
- ❑ Pedir ayuda, **llamar o utilizar videollamadas con otros familiares (hijos, hermanos, nietos, etc.)** para compartir momentos, contar la rutina del día, permitirse la distracción, etc.

Teniendo en cuenta la situación actual en la que nos encontramos, debemos **recordar la importancia de permanecer en casa**, evitando los servicios de urgencias, hospitales y consulta externa, a menos que sea imprescindible.



Recomendaciones para familiares y cuidadores ante situaciones COVID-19. Cómo cuidar y cómo cuidarse.

RECOMENDACIONES DE PROFESIONALES PARA CUIDADORES SOBRE LOS CUIDADOS EN DOMICILIO DE PERSONAS CON ENFERMEDAD AVANZADA Y FINAL DE VIDA (3/3). **ASPECTOS PSICOLÓGICOS.**

- ❑ **Mantener la calma** y ante cualquier duda, comunicarse a través de las líneas disponibles con los profesionales.
- ❑ El **cuidado espiritual**, el **apoyo** del equipo y la **orientación e información** son fundamentales en este tiempo en el que la vida diaria se ve alterada.
- ❑ Aprovechar la **participación de la comunidad**, programas de voluntariado y otras acciones que se hayan puesto en marcha para el **apoyo a pacientes** con mayores necesidades y que puedan utilizar.
- ❑ **NO OLVIDEMOS QUE NO ESTAMOS SOLOS Y NUESTRO EQUIPO DE CUIDADOS PALIATIVOS NOS SIGUE APOYANDO.**

Teniendo en cuenta la situación actual en la que nos encontramos, debemos **recordar la importancia de permanecer en casa**, evitando los servicios de urgencias, hospitales y consulta externa, a menos que sea imprescindible.



Autocuidado de los profesionales.

Cuidar a los que cuidan.





Autocuidado de los profesionales. Cuidar a los que cuidan.

CONSEJOS DE AUTO-CUIDADO PARA PROFESIONALES DE CUIDADOS PALIATIVOS EN SITUACIÓN DE COVID-19 (1/2).

Ante la situación a la que se **enfrentan los profesionales** derivada del COVID-19, resulta más importante que nunca, trabajar los aspectos de **autocuidado**. Por ello, se indican a continuación una serie de medidas a tener en cuenta:

- ❑ **Reconocer los signos** que identifican posibles situaciones de **estrés**:
 - Sensaciones físicas: dolores de cabeza, dolores musculares, palpitaciones, problemas gastrointestinales, tensión corporal, dificultades de sueño, pesadillas, etc.
 - Manifestaciones cognitivas: dificultad para concentrarse, revolver problemas, recordar instrucciones, pensamientos intrusivos, rumiaciones, etc.
 - Aspectos emocionales: miedo, frustración, tristeza, irritabilidad, culpa, desesperanza, etc.
 - Aspectos relacionales: conflicto, aislamiento, incapacidad en el apoyo a otras personas, etc.
- ❑ **Prepararnos para las situaciones** que nos va a tocar enfrentar.
- ❑ **Tener claramente identificado nuestro rol y las funciones** y características particulares de nuestra atención según los nuevos protocolos de intervención definidos.
- ❑ **Conocer los protocolos de prevención de contagio** y la sintomatología para centrarnos en nuestra intervención.
- ❑ **Usar**, siempre que sea necesario, los **equipos de protección**.

Teniendo en cuenta la situación actual en la que nos encontramos, las organizaciones deben procurar, en la atención a la salud de sus profesionales que cuenten con las medidas y los sistemas de protección necesarios para una adecuada prestación de su trabajo, garantizando el suministro de los mismos.



Cuidado emocional de los profesionales. Cuidar a los que cuidan.

CONSEJOS DE AUTO-CUIDADO PARA PROFESIONALES DE CUIDADOS PALIATIVOS EN SITUACIÓN DE COVID-19 (2/2).

- ❑ **Generar espacios** para intentar desconectar de la situación, leer, escuchar música, etc.
- ❑ Realizar **ejercicios de respiración y relajación, como mindfulness o meditación** para mantener la calma, la concentración y la atención plena, así como **estiramientos físicos** para la relajación muscular.
- ❑ Buscar la complicidad con nuestros compañeros más cercanos para **compartir momentos de desahogo y expresar emociones**.
- ❑ **Fomentar las emociones positivas** derivadas de las experiencias del trabajo.
- ❑ Seguir una **dieta saludable**, evitando productos estimulantes.
- ❑ En la medida de lo posible, intentar **llevar una rutina y hacerse una lista de tareas** que incluyan actividades que ayuden a reducir el estrés.
- ❑ **Abordar la situación con la familia** (pareja, hijos, hermanos, padres) desde la calma y dar la información sobre las medidas de protección que ayuden a tranquilizarles.
- ❑ Definir un plan para la **comunicación** que permita estar conectado con nuestros seres queridos y nuestros familiares (videoconferencias, llamadas, etc.).
- ❑ Si algún miembro del equipo ha tenido **contacto con algún paciente sospechoso** o diagnosticado con coronavirus, deberá **aplicar el protocolo definido por las autoridades** sanitarias. En caso de **sospecha o síntomas** en algún profesional del equipo, deberán **abstenerse de asistir a su puesto de trabajo**.





Cuidados, Compasión y Comunidad en situación de COVID-19.





Cuidados, Compasión y Comunidad en situación de COVID-19.

IDENTIFICACIÓN DE OTRAS NECESIDADES DE CUIDADOS EN LOS PACIENTES Y EN SUS CUIDADORES.

- ❑ Durante las llamadas de seguimiento, se deben identificar necesidades en pacientes y/o cuidadores, relacionadas con **el desarrollo de las actividades básicas de la vida diaria** durante los momentos de aislamiento; que puedan gestionarse a través del acompañamiento y acciones del equipo de voluntarios.

Estas gestiones pueden ser de dos tipos:

- **Presenciales:** para ayudar en la compra de productos de primera necesidad o ir a las farmacias para compra de medicamentos.
 - **Telefónicas o videollamadas:** lectura de cuentos, acompañamiento, escucha activa, música, pintura, entre otros.
- ❑ Habilitar un teléfono, correo electrónico, formulario, etc., que puedan ser ofrecidos por los propios profesionales para poder **identificar las necesidades de cuidados y canalizar la posible ayuda de voluntarios.**





Cuidados, Compasión y Comunidad en situación de COVID-19.

MOVILIZARSE PARA LA ACCIÓN. TRABAJAR DESDE LA COMPASIÓN.

Podemos identificar cuantos recursos y organizaciones tengamos a nuestro alrededor (asociaciones, fundaciones, pastorales, voluntariado, acciones vecinales, recursos on line como talleres virtuales para familiares y cuidadores, etc.) que puedan cubrir necesidades de cuidados, acompañamiento, ayudas en las actividades básicas de la vida diaria, apoyo a cuidadores, etc.

QUÉ PUEDE HACER LA COMUNIDAD EN ESTOS MOMENTOS.

Actividades en las que puede participar la Comunidad (siempre considerando las contingencias aplicadas en el país para el apoyo a colectivos vulnerables).

- Ir a la compra.
- Ir a farmacia a por medicamentos.
- Ofrecer un espacio de escucha por teléfono.
- Sacar a la mascota.

Están surgiendo muchas iniciativas en esta línea y debemos conocerlas para poder ofrecerlas.





Cuidados, Compasión y Comunidad en situación de COVID-19.

CONSEJOS PARA TRABAJAR LA AUTO-COMPASIÓN EN PERSONAS QUE AFRONTAN LA ENFERMEDAD Y SUS CUIDADORES (1/3).

Déjate ayudar.

La comunidad está demostrando que somos seres compasivos. En estos momentos de dificultad están surgiendo numerosas iniciativas para ayudar a las personas vulnerables. Ahora más que nunca también es importante que te dejes ayudar, que puedas regalar a otras personas el privilegio de ayudarte y la oportunidad de ser felices haciendo el bien.

Pide ayuda a algún vecino para hacer la compra, sacar la basura o hacer algún recado. Acepta las ayudas que se te ofrecen. Déjate querer y disfruta de ello.

Cuídate, como mejor sabes.

El autocuidado es una lección importante pendiente para muchos de nosotros. Además somos las personas que mejor nos conocemos, somos los que mejor sabemos qué nos hace bien y qué nos hace mal.

La cuarentena nos ofrece una oportunidad de poner en práctica aquellas acciones que nos hacen sentir bien. Reserva un tiempo determinado cada día para el autocuidado y haz de esta acción, tu momento sagrado e irremplazable.

Comparte.

Comparte con tus seres más cercanos cómo estás viviendo la situación. Si estás pasando por un momento difícil no lo reserves por no querer molestar o causar preocupaciones. Quizá la otra persona también está esperando una oportunidad para abrirse y compartir. Así como las alegrías son mayores cuando se comparten, las preocupaciones disminuyen cuando las compartimos. Tener el apoyo de otras personas hace que sanen nuestras heridas y se transformen nuestras inquietudes. Juntos cambiamos nuestra realidad. Por otro lado es importante también respetar cuando no queremos hablar. Aprendamos a compartir los silencios.





Cuidados, Compasión y Comunidad en situación de COVID-19.

CONSEJOS PARA TRABAJAR LA AUTO-COMPASIÓN EN PERSONAS QUE AFRONTAN LA ENFERMEDAD Y SUS CUIDADORES (2/3).

Ten consciencia global.

Al igual que tú, muchas otras personas en el mundo están aisladas, o incluso están pasando por una enfermedad avanzada, o están cuidando a un familiar que padece alguna enfermedad.

Al igual que tú, muchas personas afrontan situaciones difíciles y al igual que tú, todo ser humano desea ser feliz. Tener consciencia global de que esta verdad nos une con el resto de la humanidad, ayuda a disminuir el sufrimiento individual.

Repite frases que te ayuden. Diseña tus propios “mantras”.

Controlar los pensamientos internos es importante durante este tiempo, nuestra mente puede ser nuestra mejor amiga o nuestro peor enemigo. Está en nuestra mano integrar pensamientos positivos que nutran nuestra mente de manera constructiva.

Puedes repetir frases que te ayuden en momentos de dificultad, como por ejemplo: “todo va a salir bien”, “todo pasará”, “somos afortunados”, “tengo el calor de mi familia”, etc.

Trátate con amabilidad sobre todo en los momentos difíciles.

En ocasiones podemos ser expertos en maltratarnos a nosotros mismos. Ahora no es el momento de ser autoexigentes. Trátate con amabilidad, cariño y compasión, así como lo harías con tu ser más querido.

Valida lo que sientas sin juzgarte.

Reconoce tus sentimientos y emociones, válidalas.

Es normal sentir miedo, amor, alegría, tristeza, esperanza, desesperación... Todos los sentimientos, emociones y pensamientos son válidos y humanos, todos nos enseñan un camino, todos nos dan información de cómo estamos. Aceptemos nuestro miedo y limitaciones: somos humanos.





Cuidados, Compasión y Comunidad en situación de COVID-19.

CONSEJOS PARA TRABAJAR LA AUTO-COMPASIÓN EN PERSONAS QUE AFRONTAN LA ENFERMEDAD Y SUS CUIDADORES (3/3).

Céntrate en el aquí y ahora.

Vive cada momento estando presente y consciente. No te enganches en pensamientos anticipatorios, preocupantes y catastrofistas. Lleva la atención a lo que percibas por los cinco sentidos y a tu respiración, ellos te ayudarán a volver al momento presente.

Escucha tu cuerpo, atiende y respeta tus necesidades.

Para cuidar es necesario cuidarse. El amor que te das sale hacia fuera de forma natural. Cuando te aceptas, te comprendes y no te juzgas; aprendes a aceptar, a comprender y a no juzgar a los demás.

Haz actividades que sean placenteras para ti disfrutándolas y saboreándolas.

Pueden ser pequeños detalles como una taza de té, una ducha caliente, un masaje...Hazlo estando presente con los cinco sentidos.

Ayuda a alguien que lo necesita.

Da lo mejor de ti. Mira que nace de ti dar, ofrecer, cuáles son tus habilidades, qué se te da bien...y hazlo...es la mayor sensación de satisfacción el poder compartir con los demás y servir de ayuda.





Personal sanitario: Precauciones a considerar en su domicilio en situación de **COVID-19.**



Personal sanitario: Precauciones a considerar en su domicilio en situación de COVID-19.



En el momento que acuda a su domicilio tras su trabajo en un centro sanitario, deberá ser consciente de que puede suponer un riesgo para personas que conviven con usted. Deberá tener la precaución de procurar tener el mínimo contacto con:

- ❑ **Personas mayores de 65 años.**
- ❑ **Personas con afecciones médicas crónicas, tales como:**
 - Hipertensión arterial.
 - Diabetes.
 - Inmunodeprimidas.
 - Enfermedades del corazón.
 - Asma.
 - Embarazadas.





Personal sanitario: Precauciones a considerar en su domicilio en situación de COVID-19.

Mientras dure esta epidemia se realizará vigilancia activa de la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar. En el caso de aparecer sintomatología de infección por COVID-19, acuda al Área Especial de Urgencias. Si algún miembro de la casa presenta síntomas compatibles con la enfermedad, realizar aislamiento según recomendaciones.

RECOMENDACIONES GENERALES.

- ❑ **Higiene de manos frecuente:** lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno.
- ❑ Al toser o estornudar, **cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.**
- ❑ Usar **pañuelos desechables** y tirarlos tras su uso.
- ❑ Si se presentan síntomas respiratorios, **evitar el contacto cercano** (manteniendo una distancia de, al menos, un metro o metro y medio aproximadamente) con otras personas.
- ❑ **Evitar: tocarse los ojos, la nariz y la boca,** ya que las manos facilitan la transmisión.





Personal sanitario: Precauciones a considerar en su domicilio en situación de COVID-19.

AL LLEGAR A CASA (1/2).

- ❑ Al volver a casa intenta **NO tocar nada**.
- ❑ **Quítate los zapatos** y déjalos en la entrada.
- ❑ **Deja bolso, cartera, llaves** en una caja a la entrada.
- ❑ Se recomienda que el personal sanitario expuesto **se duche en el momento que acude a su domicilio** para favorecer la eliminación de posibles fómites.
- ❑ **Lava el móvil y las gafas** con agua y jabón o alcohol.
- ❑ **Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de fuera** antes de guardarlo (añadir 25 ml de lejía* a un litro de agua).
- ❑ **La ropa personal, toallas y ropa de cama** se lavarán en un programa de lavado no inferior a 40°C.
- ❑ Se evitará que **terceras personas tengan contacto directo** con sus fluidos corporales, especialmente los orales o secreciones respiratorias, no compartiendo objetos de uso personal tales como: cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas, etc.
- ❑ Se recomienda **lavar la vajilla y cubiertos** utilizados con agua jabonosa y, a poder ser, en lavavajillas.

* Lejía al 5% (50 gr Cl/L) Concentración más frecuente en lejía de uso doméstico.





Personal sanitario: Precauciones a considerar en su domicilio en situación de COVID-19.

AL LLEGAR A CASA (2/2).

- ❑ Se aconseja **limpiar habitualmente** la cocina y el cuarto de baño con detergentes en cuya composición esté presente la lejía (añadir 25 ml de lejía* a un litro de agua) y se recomienda utilizar material de limpieza desechable.
- ❑ Sea consciente de que puede **contaminar por fómites** teléfonos, mandos de televisión, material ofimático, grifos, interruptores, pomos de puertas, etc. por lo que los limpiará habitualmente con desinfectantes.
- ❑ Mantendrá bien **ventiladas** las zonas comunes.

RECUERDE QUE NO ES POSIBLE HACER UNA DESINFECCIÓN TOTAL, EL OBJETIVO ES DISMINUIR EL RIESGO.

* Lejía al 5% (50 gr Cl/L) Concentración más frecuente en lejía de uso doméstico.





Fuentes consultadas y páginas de interés sobre Cuidados Paliativos y COVID-19.



- Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Center for disease control and prevention. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>
- Worldwide Hospice Palliative Care Alliance WHPCA. COVID-19 Resources. Disponible en: <http://www.thewhpc.org/covid-19/resources> [consultado el 23-03-2020].
- CAPC COVID-19 Response Resources. Disponible en: <https://www.capc.org/toolkits/covid-19-response-resources/>
- Coronavirus and the palliative care response. European Association for Palliative Care. Disponible en: <https://www.eapcnet.eu/publications/coronavirus-and-the-palliative-care-response> [consultado el 20-03-2020].
- Sociedad Española de Cuidados Paliativos. [Recomendaciones para profesionales de la atención domiciliaria de Cuidados Paliativos.](#) [consultado el 18-03-2020].
- Using Skype during Pandemic Isolation. How Hospitals, Hospices & Care facilities can use Skype to reduce loneliness during the Coronavirus (COVID-19) pandemic. BMJSPCBlog. March15, 2020. Disponible en: <https://blogs.bmj.com/spcare/2020/03/15/using-skype-during-pandemic-isolation/>
- The Role of Palliative Care in a COVID-19 Pandemic. Disponible en: <https://csupalliativecare.org/palliative-care-and-covid-19/> [consultado el 18-03-2020].
- Clínica Universitaria de Navarra. Guías Rápidas de apoyo y control sintomático en situaciones de COVID-19. Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/1A8DIaY9IOeiAUVSHINcdAMhfQdCTHB-x/view> [consultado el 20-03-2020].
- Palliative care and COVID-19. Disponible en: <http://endoflifestudies.academicblogs.co.uk/palliative-care-and-covid-19/>
- Benito E, Arranz P, Cancio H. Herramientas para el autocuidado del profesional que atiende a personas que sufren.
- Pautas psicológicas para combatir el COVID-19. Disponible en: <https://www.redpal.es/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus-guia-psicovida10.pdf> [consultado el 24-03-2020]
- Personal sanitario: precauciones a considerar en su domicilio. Clínica Universidad de Navarra.



Recordemos que esta situación es excepcional y que requiere un esfuerzo adicional por parte de todos para lograr el objetivo final.

**CONTRA EL CORONAVIRUS:
CUIDADOS, COMPASIÓN Y
COMUNIDAD**

GRACIAS POR VUESTRA AYUDA



"Salud por la Vida"
Katia Ninoska Echeagaray Castro, Perú