



Guías para la comunidad

Nº 4 - Cómo cuidar una persona enferma en su casa

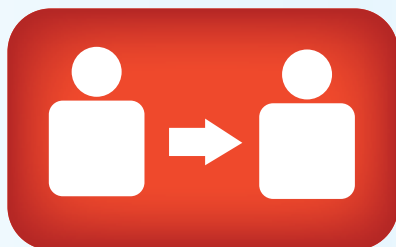
26 de abril de 2009

Este documento es una guía provisional y se actualizará según sea necesario.



¿Qué es la influenza A (H1N1)?

Es una enfermedad respiratoria producida por un nuevo virus de la influenza que puede diseminarse entre las personas. La mayoría de las personas que se han infectado con este virus han presentado una enfermedad leve. Sin embargo, algunos han presentado una enfermedad grave y otros pocos han muerto. Los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas, como asma, diabetes o enfermedades del corazón, pueden estar en mayor riesgo de presentar una complicación por esta infección. Esta información le puede ayudar a proteger a su familia y saber cuándo buscar atención médica.



¿Cómo se disemina el virus?

Como todas las gripas, la ocasionada por el virus de la influenza A (H1N1), se transmite por las gotas de saliva y las secreciones mucosas de personas enfermas quienes, al estornudar o toser sin cubrirse boca y nariz adecuadamente, dejan el virus en el aire o en sus manos, infectando luego los objetos que tocan. Por lo tanto, existen varias formas de contraer el virus:

- 1) Transmisión de persona a persona: una persona que tiene gripa y no se cubre la boca y nariz al toser o estornudar, le transmite el virus a las personas sanas que están cerca (a menos de dos metros).
- 2) Transmisión por contacto con objetos contaminados: las personas que tienen gripa pueden contaminar objetos a su alrededor cuando tosen o estornudan sin cubrirse la boca y la nariz, pues quedan gotas de saliva y secreciones en los objetos. También se puede presentar contaminación de objetos cuando al toser o estornudar, se cubren la boca con las manos y, luego, tocan objetos comunes, como pasamanos, celulares, bolígrafos, pocillos, computadores, mesas, etc., donde quedan gotas de saliva y secreciones que pasan a otras personas cuando los usan. Las personas que tocan los objetos infectados se contagian cuando pasan sus manos contaminadas por ojos, nariz o boca.



Las personas con influenza A (H1N1) que están siendo cuidadas en casa deben:

1. Estar en contacto con su EPS o secretaría local de salud, informando sobre sus condiciones clínicas y notificar en caso de que presenten signos de alarma. Igualmente, se debe informar si la persona es una mujer embarazada o tiene una condición especial de salud, como diabetes, enfermedades del corazón, asma o alguna enfermedad pulmonar.
2. Permanezca en casa por siete (7) días después del inicio de la enfermedad, a pesar de la mejoría de su condición.
3. Guarde reposo.
4. Evite contagiar a las demás personas de la familia: use tapabocas, evite el contacto físico, no comparta los utensilios de cocina sin haberlos lavado, permanezca y duerma solo en una habitación, y mantenga las ventanas abiertas y la puerta cerrada.
5. Evite las visitas y no salude ni de mano ni de beso.
6. Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos, sin haberse lavado previamente las manos.
7. Mantenga limpios los objetos de uso común, como manijas, grifos, pasamanos, teléfonos, celulares e interruptores de luz, entre otros.
8. Mantenga aireados y permita la entrada del sol a casas, oficinas, colegios, fábricas y demás lugares cerrados.
9. Tome analgésicos, como el acetaminofén, para controlar la fiebre y los dolores musculares. NUNCA se debe administrar ácido acetilsalicílico a los menores de 18 años (recuerde que uno de los nombres comerciales es Aspirina®).
10. Tome abundantes líquidos.
11. No fume y evite exponerse al humo.
12. Siga las medidas higiénicas recomendadas en la guía para la comunidad Nº 1.
13. Si tiene dudas o inquietudes, consulte desde cualquier parte del país a las líneas de atención telefónica del Ministerio de la Protección Social 1-800- 111758, o en Bogotá, al 587-9030.



¿Cuándo consultar al personal de salud?

Acuda a los servicios de salud sólo si la gripa se complica, porque si acude con una gripa común, esparce ese virus, corre el riesgo de contagiarse de otros virus y, además, congestiona los servicios de salud, impidiendo la atención oportuna de personas que realmente la necesitan.

1. El principal síntoma en los adultos para saber si la gripa se complicó, es la dificultad para respirar por razones distintas a la congestión nasal, es decir, cuando hay sensación de ahogo o asfixia.
2. En los niños usted puede identificar una complicación cuando la respiración es rápida, se les hunde el abdomen bajo las costillas y se escuchan ruidos al respirar.



Pasos para disminuir la diseminación de la influenza en el hogar

Cuando se atiende en casa a un familiar que está infectado con el virus A (H1N1), es muy importante protegerse usted y a sus familiares que no están enfermos.

- Recuerde que el enfermo debe cubrirse la nariz y boca cuando tose o estornuda, y debe lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar.
- Asegúrese de que todos en la casa se laven las manos a menudo, usando agua y jabón.
- Pregunte al médico sobre el manejo de los contactos, especialmente si tienen enfermedades crónicas, compromiso del sistema inmune o presentan algunas condiciones especiales de salud.



¿Dónde ubicar al enfermo?

- Mantenga al enfermo en una habitación separada de las áreas comunes de la casa, si es posible, con su propio baño. Mantenga la puerta de la habitación del enfermo cerrada y las ventanas abiertas.
- Las personas con influenza deben permanecer en casa para evitar la diseminación de la enfermedad. La enfermedad se puede transmitir durante siete (7) días después del inicio de síntomas en adultos y diez (10) días después del inicio de los síntomas en niños.
- Si la persona con influenza necesita salir de la casa (por ejemplo, para buscar ayuda médica) debe cubrirse la nariz y boca cuando tosa o estornude. Debería utilizar un tapabocas que le cubra la nariz y la boca, si está disponible.
- La persona enferma debe usar un tapabocas si sale a las áreas comunes o está cerca a otras personas.
- Si es posible, las personas enfermas deben usar un baño separado. El baño debe ser limpiado y desinfectado diariamente.



Proteja otras personas en el hogar

- La persona enferma no debe recibir visitas. Es más segura una llamada telefónica que una visita.
- Si es posible, designe a un solo adulto en su familia para que cuide al enfermo.
- Evite que las mujeres embarazadas cuiden a los enfermos. Las mujeres embarazadas tienen mayor riesgo de presentar complicaciones derivadas de la influenza, debido a que el embarazo disminuye un poco las defensas.
- Todas las personas en la casa se deben lavar frecuentemente las manos con agua y jabón, especialmente después de cada contacto con la persona

enferma, con su habitación o con su baño.

- De ser posible, use toallas de papel para secarse las manos después de lavarlas, o use una toalla para cada miembro de la familia. No comparta las toallas.
- Mantenga una buena ventilación en las áreas compartidas de la casa, por ejemplo, en la sala, comedor, cocina, baño, etc.
- Consulte al personal de salud si usted tiene enfermedades crónicas, compromiso del sistema inmune o alguna condición especial de salud.



Si usted es el cuidador de una persona enferma:

- Evite estar cara a cara con la persona enferma.
- Cuando alce a un niño pequeño que esté enfermo, coloque la barbilla del niño en su hombro, para que no le tosa en la cara.
- Lávese las manos con agua y jabón después de que toque al enfermo, o cuando saque la basura o la ropa sucia.
- Los cuidadores pueden contagiarse con la influenza de la persona que están cuidando y pueden diseminar la enfermedad, aún antes de desarrollar los síntomas. Los cuidadores deben usar un tapabocas o mascarilla cuando salgan de su casa y, así, evitar la diseminación del virus a otros en las etapas tempranas de la enfermedad.
- Consulte al personal de salud si usted tiene enfermedades crónicas, compromiso del sistema inmune o alguna condición especial de salud.
- Vigile en usted y en los miembros de su hogar la presencia de síntomas de influenza. Llame a la línea gratuita del Ministerio de la Protección Social, si llega a presentar síntomas.



Uso de tapabocas para cuidadores de personas enfermas

- Evite el contacto cercano (menos de 2 metros, aproximadamente) con una persona enferma.
- Si usted debe tener un contacto cercano con una persona enferma (por ejemplo, cargar a un bebé enfermo), trate de que sea lo más corto posible y trate de usar un tapabocas.
- Las terapias respiratorias deben realizarse en los sitios definidos para tal

fin por el personal de salud.

- Una vez usados los tapabocas, deben botarse a la basura: nunca deben volverse a tocar. Para quitarse el tapabocas, tómelo por las cintas utilizadas para ajustar la mascarilla alrededor de su cabeza e introdúzcalo en una bolsa plástica. Amarre la bolsa antes de depositarla en la caneca de la basura, preferiblemente, una que tenga tapa.
- Después de que se quite el tapaboca o el respirador, lave sus manos con agua y jabón.
- Evite reutilizar los tapabocas. Si se utiliza una mascarilla reusable, ésta debe lavarse con detergente y secarse con calor seco.



Limpieza del hogar y de la ropa y eliminación de residuos

- Bote a la basura los pañuelos desechables usados por el enfermo. Lávese las manos cuando vaya a sacar la basura.
- Mantenga las superficies limpias, especialmente, las mesas de noche, los teléfonos, los celulares, las manijas de las puertas, las superficies del baño y los juguetes de los niños.
- El primer paso es limpiar con agua y jabón o detergente, hágalo como lo viene realizando habitualmente. Se puede usar cualquier jabón o detergente disponible comercialmente. El agua puede ser fría o tibia, o según se recomiende en la etiqueta del producto de limpieza utilizado (en caso de que se liste una temperatura específica). Esta limpieza la debe hacer tan frecuentemente como sea posible.
- La desinfección la puede hacer utilizando desinfectantes que contengan alguno de los siguientes ingredientes: cloro o hipoclorito, Aldehídos, cCompuestos de amoníaco cuaternario, fenólicos, aAlcoholes oó compuestos de peróxido. Se recomienda hacerlo una vez al día ojala al iniciar o finalizar las actividades diarias.
- La ropa de cama, las toallas, los platos, los cubiertos y vasos de los enfermos, no tienen que lavarse por separado, pero es muy importante que no se compartan antes de estar muy bien lavados.
- Lave la ropa de cama y las toallas con detergente de los usados regularmente en el hogar. Si es posible, séquelas en secadora. Coja la ropa sucia sólo con sus manos, no con los brazos, y no la coloque sobre su pecho, para evitar que usted se contamine. Lávese las manos con agua y jabón después de manipular la ropa sucia.
- Los platos, cubiertos y vasos deben lavarse en el lavaplatos con abundante agua y jabón.

Disponible en http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm Traducción libre: Martha P. Velandia G. Para mayor información, llame al 1-800-111758 o visite <http://www.minproteccionsocial.gov.co>

