



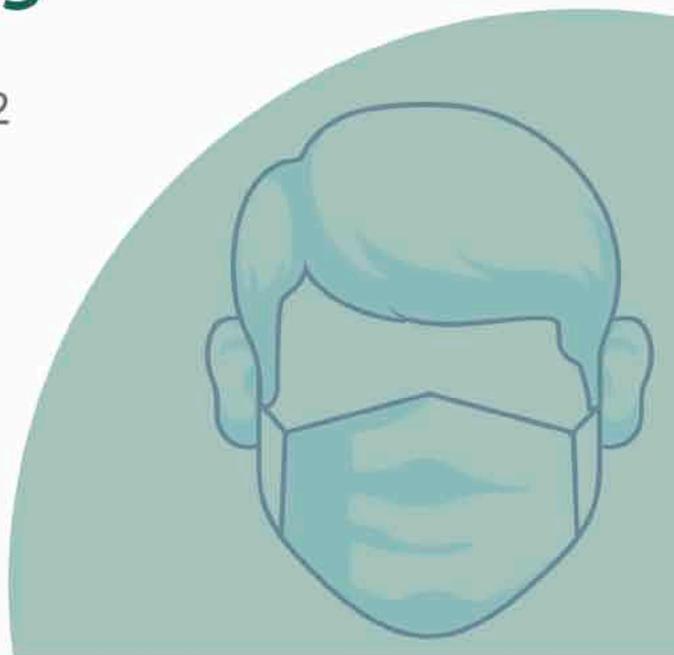
GUÍA

DE CUIDADOS EN CASA

PARA PERSONAS CON DATOS
DE INFECCIÓN RESPIRATORIA,
SOSPECHA DE INFECCIÓN
O CASO CONFIRMADO DE

COVID-19

ENERO, 2022



GOBIERNO DE
MÉXICO



ÍNDICE

Introducción	1
¿A quién va dirigida esta guía?	2
¿Por qué se deben tener precauciones?	2
1. Higiene de manos: técnicas y cuándo realizarla	3
2. Uso correcto del cubrebocas: colocación, retiro y desecho	5
3. Estornudo de etiqueta.....	8
4. Sana distancia	8
5. Otras medidas de prevención	8
Cuidados en casa para personas con datos de infección respiratoria, sospecha de infección o caso confirmado de COVID-19	8
Aislamiento y restricciones a visitantes	8
En la habitación.....	9
Al comer.....	9
Al bañarse y hacer uso del baño	9
Limpieza y desinfección de habitación y de casa.....	10
Lavado de ropa.....	10
Manejo de basura y residuos.....	10
¿Cómo realizar la vigilancia de pacientes con datos de infección respiratoria, sospecha de infección o caso confirmado de COVID-19?	11
Medición de la saturación de oxígeno con un oxímetro de pulso	11
Vigilancia de la temperatura corporal	12
Vigilancia de signos y síntomas de alarma	13
Apego al tratamiento	13
Fisioterapia	14
Recomendaciones a miembros de la casa (contactos y convivientes)	14
¿Cómo designar a un cuidador?	14
Planificar salidas para realizar compras.....	15
Medidas de prevención en miembros del hogar con enfermedades crónicas	15
Recomendaciones para mantener una buena salud mental	15
Alta del aislamiento del paciente	16
Referencias	17

INTRODUCCIÓN

Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades (desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves) y circulan entre humanos y animales.

El coronavirus SARS-CoV-2 apareció en China en diciembre de 2019 y provoca una enfermedad llamada COVID-19, que se extendió por el mundo y el 11 de marzo de 2020 fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud, con sede en Ginebra.

Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras a través de las gotículas que expulsa un enfermo al hablar, toser o estornudar; al estrechar la mano de una persona enferma, o bien, al tocar un objeto o superficie que contenga el virus y posteriormente llevarse las manos contaminadas a los ojos, la boca o la nariz.

Los virus como el SARS-CoV-2 evolucionan constantemente, a medida que se producen cambios en su código genético (mutaciones) durante la replicación del genoma. Un linaje es un grupo de variantes de virus estrechamente relacionadas, desde el punto de vista genético, derivadas de un ancestro en común; una variante tiene una o más mutaciones que la hacen diferente de las anteriores. Tal como se preveía, se han documentado múltiples variantes del SARS-CoV-2 a nivel mundial durante esta pandemia. Para fundamentar las investigaciones de brotes locales y comprender las tendencias nacionales, los científicos comparan las diferencias genéticas entre los virus para identificar las variantes y cuán estrecha es su relación entre sí.

La OMS ha vigilado y evaluado la evolución del SARS-CoV-2 desde enero de 2020. La aparición de variantes que suponían mayor riesgo para la salud pública mundial, a finales de 2020, hizo que se empezaran a utilizar las categorías específicas variante de interés (VOI, por sus siglas en inglés) y variante de preocupación (VOC, por sus siglas en inglés), con el fin de priorizar el seguimiento y la investigación a escala mundial y, en última instancia, orientar la respuesta a la pandemia de COVID-19.

Debido a la continua evolución del SARS-CoV-2 y el impacto de las variantes sobre la salud pública, estas pueden reclasificarse en:

- Variantes bajo monitoreo (VBM, por sus siglas en inglés).
- Variante de interés (VOI).
- Variante de preocupación (VOC).

La evolución de la infección por SARS-CoV-2 en México ha presentado un comportamiento ondulante, causando cuatro olas con predominio de diferentes variantes.

Actualmente, México se encuentra cursando la cuarta ola causada por la variante ómicron. El primer caso de esta variante fue identificado el 3 de diciembre de 2021 en una persona de 51 años, de origen sudafricano, quien ingresó al país el 21 de noviembre y 6 días después presentó sintomatología característica de COVID-19 leve.

Las infecciones con la variante ómicron están aumentando exponencialmente en varios países. Es muy probable que los aumentos en las infecciones se deban a una combinación de dos factores: la mayor transmisibilidad y la capacidad de la variante para evadir la inmunidad conferida por una infección previa o la vacunación (es decir, evasión inmunológica). Aunque se desconoce la contribución precisa de cada uno de los dos factores, es probable que exista un grado sustancial de evasión inmunitaria, como se ha demostrado en los primeros estudios *in vitro*.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA GUÍA?

Esta guía brinda consejos básicos de cuidados en casa para las personas con prueba negativa a COVID-19, pero con datos de infección respiratoria y a personas con sospecha de infección o caso confirmado de COVID-19, proporcionando información para disminuir la posibilidad de contagio del resto de la familia o de quienes vivan en el mismo domicilio (convivientes).

¿POR QUÉ SE DEBEN TENER PRECAUCIONES?

El SARS-CoV-2 es muy contagioso, por lo que se sugiere que el paciente y las personas convivientes realicen y refuercen las siguientes recomendaciones para prevenir que otros miembros de la familia corran el riesgo de contraer la enfermedad:

1. Higiene de manos.
2. Uso correcto de cubrebocas.
3. Estornudo de etiqueta.
4. Sana distancia.

1. Higiene de manos: técnicas y cuándo realizarla

Realice lavado de manos continuamente con agua y jabón, al menos entre 40 y 60 segundos. También puede realizar desinfección mediante la fricción de las manos entre al menos 20 y 30 segundos con solución de base alcohol a 70%; evite utilizar sustancias que contengan colorantes o perfumes adicionales.

La forma correcta de lavarse las manos es como se describe en la figura 1:

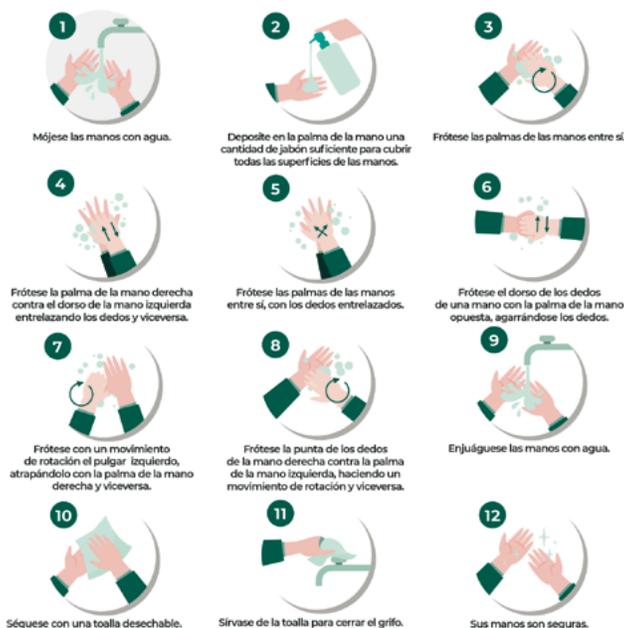
Figura 1. Higiene de manos: técnicas y cuándo realizarla

LAVADO DE MANOS

¡EN USTED ESTÁ LA MEJOR PREVENCIÓN!

Las manos son la principal vía de transmisión de gérmenes (virus, bacterias, parásitos u hongos) que ocasionan diversas enfermedades; por ello, realizar el correcto lavado de manos con agua y jabón durante 40 a 60 segundos es de vital importancia. Se recomienda retirar anillos, pulseras, reloj, etcétera, y seguir esta secuencia:

⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Es importante que lo realice frecuentemente:
 👉 Antes de tocarse la cara. 👉 Al llegar de la calle. 👉 Al salir de una reunión.
 👉 Después de ir al baño. 👉 Antes de comer.



UNAS MANOS LIMPIAS SON UNAS MANOS SEGURAS



[imss.gob.mx](https://www.imss.gob.mx)

La técnica de fricción de manos con solución de gel con base de alcohol a 70% es similar a la del lavado de manos, pero debe tener duración de 20 a 30 segundos; la técnica correcta es como se describe en la figura 2:

Figura 2. Desinfección de manos: técnicas y cuándo realizarla

DESINFECCIÓN DE MANOS

Se recomienda lavarse las manos con agua y jabón siempre que sea posible, ya que el lavado de manos reduce la cantidad de todo tipo de microbios y sustancias químicas en ellas.

Si no hay agua y jabón disponibles, usar un desinfectante para manos que contenga al menos 70% de alcohol puede ayudar a evitar que se enferme y que propague gérmenes a otras personas.

4 Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.



2 Frótese las palmas de las manos entre sí.



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



8 Una vez secas, sus manos son seguras.

Recuerde que si sus manos están visiblemente sucias o con presencia de secreciones es necesario lavarlas con agua y jabón.

UNAS MANOS LIMPIAS SON UNAS MANOS SEGURAS



GOBIERNO DE MÉXICO



imss.gob.mx

¿Cuándo realizar higiene de manos?

- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer o beber cualquier alimento.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar dinero, bolígrafos, manijas de las puertas, interruptores de luz, grifos, lavabos, equipos electrónicos o cualquier superficie u objeto que también utilicen otras personas.
- Antes y después de ir al baño o de ayudar a que alguien más lo haga.
- Antes y después de atender a un enfermo.
- Después de tocar un animal, alimento para animales o excrementos de animales.
- Después de tocar la basura.
- Antes y después de utilizar el transporte público.
- Cuando las manos se encuentren visiblemente sucias (hacer lavado con agua y jabón).
- Al regresar de la calle, pero lo recomendado es permanecer en casa.
- Después de la desinfección de latas, alimentos, bolsas, paquetería, etcétera.

2. Uso correcto del cubrebocas: colocación, retiro y desecho

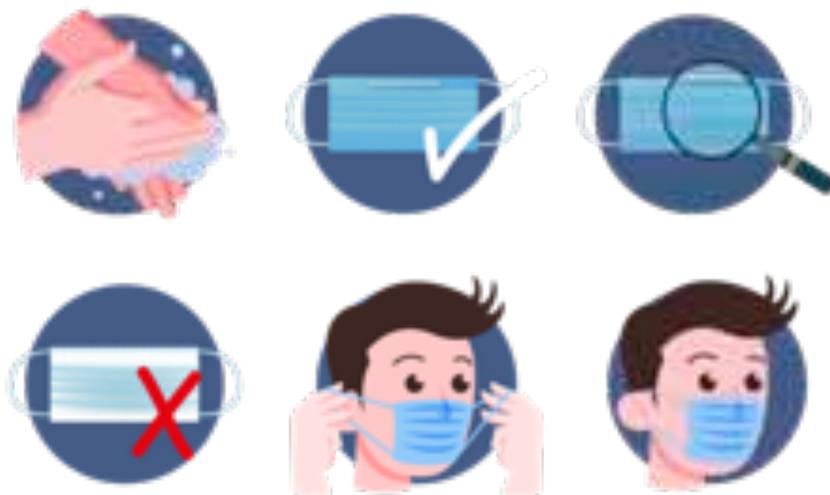
Recuerde que el cubrebocas, por sí solo, no puede protegerle contra COVID-19; también debe mantener sana distancia y realizar higiene de manos con frecuencia.

Actualmente y debido a las nuevas variantes del virus, se sugiere que el cubrebocas cuente con una laminilla flexible para ajustar en el tabique nasal, ya que evita que el aire se filtre por la parte superior de la mascarilla. Si son de tela, utilice varias capas de tela o, simultáneamente, una mascarilla desechable y una de tela. Se debe evitar que el aire ingrese por los bordes del cubrebocas.

Colocación del cubrebocas

1. Realice higiene de manos antes de tocar el cubrebocas, ya sea con agua y jabón o con solución a base de alcohol a 70%.
2. Revise que el cubrebocas se encuentre íntegro en su superficie y sujetadores (sin rasgaduras ni ligas inadecuadas), además de estar limpio.
3. Identifique la parte que va hacia arriba (donde se localiza el ajuste nasal), así como parte externa (pliegues hacia abajo).
4. Tome el cubrebocas por las cintillas, no toque la parte interna con las manos.
5. Coloque el ajuste nasal sobre la nariz.
6. Asegúrese de que el cubrebocas proteja nariz, boca y barbilla, y que se ajuste adecuadamente al contorno de su cara.

Figura 3. Colocación del cubrebocas



Uso del cubrebocas

1. Deberá estar todo el tiempo bien colocado.
2. Una vez colocado, NO lo toque ni lo manipule, especialmente la parte frontal.
3. NUNCA debe colocarlo en el cuello, la frente, el cabello, el brazo u otras partes del cuerpo.

Figura 4. Uso del cubrebocas



Retiro del cubrebocas

1. Realice higiene de manos antes de tocar el cubrebocas, con agua y jabón o con solución a base de alcohol a 70%.
2. Remueva cuidadosamente el cubrebocas tomando los sujetadores con las manos desde las orejas o la cabeza.
3. No acerque el cubrebocas a ninguna parte del cuerpo u otras superficies.
4. Deséchelo inmediatamente, como se detalla en el siguiente apartado.
5. Realice higiene de manos con agua y jabón o solución a base de alcohol a 70%.

Si retira el cubrebocas momentáneamente (por ejemplo, cuando ingiere alimentos durante la comida en su jornada laboral), colóquelo en una bolsa de papel o en un depósito plástico lavable, cuidando de solo tocar los sujetadores. Evite colocarlo sobre cualquier superficie, como mesas, reposabrazos, etcétera.

Figura 5. Retiro del cubrebocas



Desecho del cubrebocas

Cubrebocas desechable: deséchelo inmediatamente en una bolsa, preferentemente de plástico; ciérrela y colóquela en su depósito de basura.

Figura 6. Cubrebocas desechable



Cubrebocas de tela: coloque en una bolsa o empaque que se pueda sellar. En casa, lave con agua y jabón. Nunca reutilice la mascarilla al siguiente día sin antes lavarla.

Figura 7. Cubrebocas de tela



3. Estornudo de etiqueta

Estornudar o toser en el ángulo interno del codo (conocido como estornudo de etiqueta), o utilizar un pañuelo desechable; posteriormente meterlo en una bolsa de plástico o papel, anudarla y tirarla a la basura; después debe realizar higiene de manos.

4. Sana distancia

Mantener una sana distancia de las demás personas; es decir, al menos 1.5 metros (equivalente a la medida entre la punta de la mano derecha a la punta de la mano izquierda, con los brazos extendidos), incluyendo a las personas convivientes, o bien, de 2.5 metros en espacios cerrados.

Esta medida también se debe realizar cuando sea esencial salir a la calle, SIEMPRE y en TODO MOMENTO.

5. Otras medidas de prevención

Evitar tocarse la cara, la nariz, la boca y los ojos con las manos sucias.

Nunca escupir al piso. Si necesita hacerlo, utilice un pañuelo desechable, guárdelo en una bolsa de plástico o papel, que posteriormente debe anudar y tirar a la basura; después lávese las manos.

CUIDADOS EN CASA PARA PERSONAS CON DATOS DE INFECCIÓN RESPIRATORIA, SOSPECHA DE INFECCIÓN O CASO CONFIRMADO DE COVID-19

Será necesario tomar medidas que permitan que la persona enferma y sus convivientes puedan mantener su salud y cuidarse unos a otros, por lo que se sugieren los siguientes cuidados en diferentes espacios y momentos. Para mayor orientación al respecto puede comunicarse al 800 2222 668.

Recuerde: es fundamental estar vacunados contra COVID-19.

Aislamiento y restricciones a visitantes

A partir del inicio de los síntomas o de haber estado en contacto directo con una persona confirmada con COVID-19:

- La persona contagiada debe quedarse en casa en aislamiento por 7 días, excepto para recibir atención médica urgente.
- No recibir visitas mientras se mantenga el aislamiento.
- Los convivientes deberán evitar salidas no esenciales o innecesarias.

En la habitación

- La o las personas contagiadas deben permanecer en una habitación específica bien ventilada, de preferencia sola o solas, y con la puerta cerrada.
- Si no es posible que la o las personas contagiadas se encuentren en una habitación aparte, los convivientes deben mantener una distancia mínima de 1.5 metros (o 2.5 metros en espacios cerrados) con la o las personas enfermas, quienes deben utilizar correctamente el cubrebocas todo el tiempo. Si es posible, también utilizar una cortina para separar al paciente.
- Se debe procurar que la persona enferma no salga de la habitación y reducir al mínimo el movimiento a otras áreas de la casa (comedor, sala, cocina). Si no es posible, procurar que estén bien ventiladas.
- Tanto la persona enferma como los convivientes deben usar cubrebocas en todo momento y evitar conversar al estar en una misma habitación.
- No saludar de mano, beso o abrazo.
- Conservar solo el mobiliario básico dentro de la habitación para facilitar la limpieza y desinfección.
- En el caso de menores de 5 años con COVID-19, un familiar puede quedarse con ellos en la misma habitación, utilizando cubrebocas todo el tiempo y realizando higiene de manos con frecuencia.
- Si tiene un sistema de ventilación central en casa, NO deberá utilizarlo, para así evitar que el aire contaminado circule por el inmueble.
- No deben compartir artículos de uso personal entre personas enfermas y convivientes, por ejemplo, peines, zapatos o sandalias.

Al comer

- La persona enferma debe comer aislada de sus convivientes; de ser posible, en su habitación.
- La persona enferma debe utilizar utensilios de cocina exclusivos para sí misma (platos, vasos, cubiertos) y separarlos completamente de los que usará el resto de quienes habitan la casa.
- Los utensilios de cocina utilizados por la persona enferma deben ser lavados con agua y jabón, se recomienda utilizar guantes para realizar esta actividad.

Al bañarse y hacer uso del baño

- La persona enferma debe bañarse y cambiarse de ropa diariamente.
- Si es posible, destine un cuarto de baño para su uso exclusivo, el cual deberá ser limpiado y desinfectado al menos una vez al día.
- Cuando el baño es compartido con sus convivientes, deberá realizar limpieza y desinfección después de cada uso por la persona enferma.
- Separe cepillo dental, pasta, peine y accesorios personales de la persona enferma del resto de los accesorios de la familia.

- No compartir artículos de uso personal entre la persona enferma y sus familiares o convivientes, como toallas, cepillo y pasta dental u otros artículos.

Limpeza y desinfección de habitación y de casa

- Abra las puertas y las ventanas exteriores antes de iniciar las tareas de limpieza y desinfección, para garantizar la ventilación adecuada.
- No debe mezclar desinfectantes, ya que podrían perder sus propiedades de limpieza, o bien, producir gases potencialmente tóxicos.
- No utilice agua hirviendo o caliente, ya que puede generar vapores con potencial tóxico.
- De preferencia, use guantes de plástico, desechables o reutilizables, para realizar la limpieza y la desinfección de rutina.
- Limpie diariamente, con agua y detergente, las superficies y objetos que se tocan con frecuencia, por lo menos dos veces al día.
- Después de limpiar, desinfecte superficies y objetos con:
 - 20 mililitros de cloro (en presentación a 5% o 6%) diluidos en 980 mililitros de agua.
 - Algún desinfectante de uso comercial.
- Deje la solución sobre la superficie por al menos 1 minuto. En el caso de los productos comerciales, siga siempre las instrucciones para garantizar su eficacia en las diferentes superficies.
- En superficies blandas (porosas), como pisos alfombrados, tapetes y cortinas:
 - Use agua y jabón, o limpiadores apropiados para esas superficies.
 - Lave los objetos, según las instrucciones del fabricante.
 - Desinfecte con alguna mezcla de uso comercial.
 - Se recomienda retirar tapetes, alfombras y objetos similares.
- Desinfecte equipos electrónicos como tabletas o celulares, desconectándolos y limpiándolos con un paño impregnado con alcohol a 70%.
- Después de realizar la limpieza y desinfección, realice lavado de manos.

Lavado de ropa

- No debe mezclar la ropa de la o las personas enfermas con la de otros miembros de la familia.
- Es importante evitar sacudirla.
- Lave con agua y jabón.
- Limpie y desinfecte los cestos de ropa sucia.
- Posteriormente, realice lavado de manos con agua y jabón.

Manejo de basura y residuos

- Debe mantener un bote de basura con tapa y bolsa, de plástico o de papel, en la habitación de la o las personas enfermas. Esta bolsa debe cambiarse diariamente, cerrarla, y se recomienda etiquetarla con la

leyenda “residuos infecciosos”, a fin de evitar que otras personas la abran. Después de llevarla al depósito de basura, realice higiene de manos.

- Evite el contacto con secreciones respiratorias, materia fecal, orina u otros desechos de la persona enferma. En caso necesario, utilice guantes desechables y cubrebocas, y posteriormente realice lavado de manos con agua y jabón.

¿CÓMO REALIZAR LA VIGILANCIA DE PACIENTES CON DATOS DE INFECCIÓN RESPIRATORIA, SOSPECHA DE INFECCIÓN O CASO CONFIRMADO DE COVID-19?

Medición de la saturación de oxígeno con un oxímetro de pulso

- Si se lleva el control de la persona enferma en casa por presentar síntomas leves y se cuenta con oxímetro de pulso (equipo que monitoriza la saturación de oxígeno en la sangre), debe llevar un registro de las mediciones.

Recomendaciones para la toma de oximetría

- Realice higiene de manos antes y después de la medición.
- Limpie el oxímetro con una torunda de algodón impregnada con alcohol, antes y después de utilizarlo.
- Seleccione el dedo donde se colocará el sensor para la medición, de preferencia el índice de la mano izquierda.
- Asegúrese de que la uña donde se colocará el sensor esté corta, sin esmalte ni otro elemento que pueda interferir con la medición, como cremas, pinturas o similares.
- Verifique que el dedo no se encuentre frío, con la piel seca ni sudorosa. Evite ejercer cualquier presión sobre él.
- Procure que la persona enferma esté lo más tranquila posible durante la medición, sentada o acostada, sin moverse.
- Abra el oxímetro en forma de pinza e introduzca el dedo, asegurándose de que la pantalla quede en la parte de arriba del dedo y el emisor de luz roja, a nivel de la uña; la mano debe descansar, abierta, en un lugar firme y sin mover el oxímetro.
- Encienda y espere al menos 15 segundos mientras realiza la medición.
- Una vez obtenida la lectura, en la pantalla podrá ver los siguientes valores:
 - SpO2%, que es la saturación de oxígeno.
 - PR, que es la frecuencia cardiaca.
- Para consultar información más precisa sobre sus funciones, revise el instructivo que viene en la caja del oxímetro.
- Registre en un cuaderno o dispositivo electrónico las cifras de saturación de oxígeno y frecuencia cardiaca que reporte el aparato, así como la fecha y hora en que se tomaron.

**SI EL VALOR DE OXIGENACIÓN ESTÁ
POR DEBAJO DE 90%, DEBE ACUDIR DE INMEDIATO
PARA VALORACIÓN AL TRIAGE RESPIRATORIO
DE LA UNIDAD MÉDICA MÁS CERCANA**

Las personas dadas de alta por el hospital deberán continuar usando el oxímetro de pulso para vigilar que el porcentaje de oxigenación se encuentre en los rangos que le indicó el personal médico tratante.

Las personas con datos de infección respiratoria o sospecha de COVID-19 que tengan saturación de oxígeno por debajo de 90% también deben acudir a recibir valoración en una unidad médica.

Vigilancia de la temperatura corporal

Se puede realizar con termómetro de mercurio o digital.

- Recomendaciones para tomar la temperatura axilar con termómetro de mercurio:
 - Realice higiene de manos antes y después de la medición.
 - Limpie el termómetro con una torunda de algodón impregnada con alcohol, antes y después de utilizarlo.
 - Asegúrese de que la columna de mercurio marque menos de 35 °C antes de la medición.
 - Colocar bajo la axila (previamente seca), asegurándose de que esté tocando la piel, no la ropa. Mantenga el termómetro de 3 a 5 minutos en este sitio.
 - Retire el termómetro e identifique la cifra que marca. Anote la cifra con la fecha y hora de la medición.
- Recomendaciones para tomar la temperatura axilar con termómetro digital:
 - Lea las instrucciones que vienen con el termómetro.
 - Realice higiene de manos antes y después de la medición.
 - Limpie con una torunda de algodón impregnada con alcohol, antes y después de utilizarlo.
 - Encienda el termómetro.
 - Coloque bajo la axila (previamente seca) asegurándose de que esté tocando la piel y no la ropa.
 - Mantenga el termómetro en su sitio, apretando el brazo hasta que emita el sonido que indica que ha terminado la medición.
 - Retire el termómetro. Registre la cifra que marca el termómetro con la fecha y hora de la medición.

La temperatura normal del cuerpo humano es entre 36 °C y 37.9 °C.

Vigilancia de signos y síntomas de alarma

Si la persona enferma presenta alguno de los siguientes datos de alarma, debe acudir de inmediato al hospital más cercano para valoración:

- Fiebre mayor de 38 °C que no cede con medicamentos.
- Tos persistente.
- Medición de la saturación de oxígeno menor a 90%.
- Dificultad para respirar o sensación de falta de aire.
- Dolor persistente en el pecho.
- Hundimiento de las costillas al respirar.
- Coloración morada en labios y uñas.
- Confusión mental o desmayo.
- Vómito o diarrea persistente.
- Descontrol de las cifras de tensión arterial y/o glucosa.

Si la persona enferma y un conviviente se trasladan a una unidad médica, deben utilizar cubrebocas de manera correcta y, en lo posible, eviten usar el transporte público; además de realizar frecuentemente desinfección de manos y practicar estornudo y tosido de etiqueta

En caso necesario, también pueden hacer uso del servicio de Orientación Médica Telefónica del IMSS, llamando al 800 2222 668, donde personal calificado les proporcionará información.

Apego al tratamiento

La persona enferma debe apegarse a las indicaciones emitidas por el personal médico y NO automedicarse.

Tome los medicamentos prescritos para el control de síntomas. No utilice remedios caseros o sustancias que podrían ser tóxicas.

Si la persona enferma tiene algún otro padecimiento es necesario que informe al personal médico si requiere ajustar su tratamiento o continuar con el mismo. Para mayor información puede comunicarse al 800 2222 668.

Incluya verduras y frutas en cada comida, prefiera frutas cítricas (naranja, mandarina, toronja, limón o guayaba).

Asegurarse de que los alimentos estén bien cocidos, especialmente el pollo y el huevo.

Mantenga a la persona enferma bien hidratada, procurando que tome de seis a ocho vasos de agua simple potable al día.

Fisioterapia

- Trate de que la persona enferma se mantenga activa, realizando caminatas ligeras dentro de su habitación por 30 minutos al día, no es necesario que sean continuos.
- Si se encuentra acostada, procure que esté boca abajo con una pequeña almohada bajo la parte inferior del abdomen.
- Se sugiere que la persona enferma realice inspiraciones profundas; es decir, que meta la mayor cantidad de aire posible por la nariz y lentamente lo saque por la boca, abriendo ligeramente los labios, como si fuera a dar un beso. Repita dos o tres veces al día.

RECOMENDACIONES A MIEMBROS DE LA CASA (CONTACTOS Y CONVIVIENTES)

En estos momentos es necesario reforzar las medidas de prevención, no solo en pacientes con datos de infección respiratoria, sospecha de infección o casos confirmados de COVID-19, también con sus contactos directos para cortar la cadena de transmisión. No es sencillo, pero por el momento es la única posibilidad de mantener la salud. Se sugiere seguir las siguientes recomendaciones de prevención y vigilancia del desarrollo de enfermedad respiratoria en casa.

En caso necesario, también puede llamar a Orientación Médica Telefónica, al 800 2222 668, donde personal calificado podrá resolver sus dudas.

¿Cómo designar a un cuidador?

En la medida de lo posible, se sugiere designar a una sola persona como la encargada de asistir al paciente durante su tratamiento. Es importante que esta persona se encuentre sana y sin condiciones de riesgo (no ser adulto mayor o persona con enfermedades crónicas). El cuidador o cuidadora deberá usar cubrebocas en todo momento mientras tenga contacto con el paciente, además de realizar higiene de manos antes y después de asistirle. Preferentemente debe contar con su esquema completo de vacunación contra COVID-19.

Planificar salidas para realizar compras

Se recomienda que todos los convivientes eviten salidas no esenciales o innecesarias, como salir por un café o a reuniones con amigos, etcétera.

Se recomienda designar a una persona, sin factores de riesgo, como encargada de salir a hacer las compras esenciales para el hogar, como comida, medicamentos o productos de limpieza, entre otros. Planificar los insumos para salir lo menos posible.

Al salir de casa se debe utilizar correctamente el cubrebocas, mantener la sana distancia, usar la técnica de etiqueta al estornudar o toser, evitar tocarse la cara y realizar desinfección de las manos con solución a base de alcohol a 70% constantemente.

Si utiliza transporte público durante el trayecto, no olvide utilizar correctamente el cubrebocas, mantener la sana distancia, practicar la etiqueta respiratoria al estornudar o toser, evitar tocarse la cara y desinfectar sus manos constantemente con la técnica correcta de higiene de manos con solución a base de alcohol a 70%. Se recomienda pagar con la cantidad exacta de dinero y no consumir alimentos ni bebidas durante el trayecto. Si la unidad tiene asientos designados para mantener la distancia entre pasajeros, respételos.

Al llegar a casa, deberá rociar los productos enlatados o empaquetados de origen en material plástico o impermeable con solución desinfectante, preparada con 20 mililitros de cloro diluidos en 980 mililitros de agua, o bien, algún desinfectante comercial antes de almacenarlos. En el caso de productos no envasados, como las frutas y las verduras, lávelos a fondo y con agua corriente.

Medidas de prevención para miembros del hogar con enfermedades crónicas

Se deben fortalecer las medidas de prevención entre personas convivientes que presenten enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, cáncer, asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, VIH u obesidad mórbida, así como mujeres embarazadas y adultos mayores, con el objetivo de evitar infecciones graves por COVID-19 que compliquen su salud.

En caso de síntomas graves, como dificultad respiratoria o descontrol de cifras de glucosa o de presión arterial, acuda al área de Urgencias de la unidad médica correspondiente.

RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL

Durante este periodo, la falta de contacto físico con familiares y amigos, el temor de contraer COVID-19, la preocupación por el estado de salud de los integrantes del hogar, entre otros factores, pueden ser situaciones difíciles de enfrentar para la persona enferma y los familiares, por lo que se recomienda:

- Mantenerse informado recurriendo a fuentes confiables, como la Secretaría de Salud, en la página <https://coronavirus.gob.mx>; así como intentar limitar la frecuencia con la que ve, lee o escucha noticias que causen preocupación o tensión.

- Seguir una rutina. Si es posible continuar las que ya se tenían establecidas, o bien, establecer nuevas:
 - Levantarse y acostarse todos los días a una hora similar.
 - No descuidar la higiene personal.
 - Alimentarse con comida saludable en horarios fijos.
 - Hacer ejercicio en casa, en la medida de lo posible.
 - Establecer horarios para descansar.
 - Reservar tiempo para hacer cosas que disfrute o le distraigan.
- Mantenerse en contacto a distancia con amigos y familiares a través de llamadas telefónicas o redes sociales, etcétera.
- Evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas.
- Si se recibe tratamiento por un trastorno de salud mental o abuso de sustancias, es imprescindible que continúe, de acuerdo con las indicaciones médicas.
- Practicar técnicas de relajación, guiándose con tutoriales que puede encontrar en internet.
- Si necesita recibir orientación médica relacionada con salud mental, puede marcar al 800 2222 668, opción 4, de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas, donde personal del IMSS le brindará atención; sin embargo, este servicio no atiende urgencias.

ALTA DEL AISLAMIENTO DEL PACIENTE

Para el alta del aislamiento de la o las personas enfermas se debe tener en cuenta la fecha del inicio de síntomas, o bien, del resultado positivo de la prueba en caso de ser asintomática; este se considera el día 0. Deberá estar 7 días en aislamiento o lo que su médico indique.

TODOS PODEMOS FRENAR LA CADENA DE
TRANSMISIÓN, AYÚDENOS A DETENER LA COVID-19

REFERENCIAS

1. Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades. Orientación sobre cuarentena de contactos estrechos de casos de COVID-19 y aislamiento de casos de COVID-19, en la situación epidemiológica actual. Actualizado el 7 de enero de 2022. Disponible en: <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/prevention-and-control/quarantine-and-isolation>
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Clasificaciones y definiciones de las variantes del SARS-CoV-2. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/variant-classifications.html>
3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. COVID-19, cómo cuidar a un enfermo en casa. Diciembre 8, 2020. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>
4. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Cuarentena y Aislamiento. Actualizado el 9 de enero de 2022. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>
5. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Limpieza y desinfección para hogares. Recomendaciones provisionales para hogares en los Estados Unidos con casos presuntos o confirmados de enfermedad del coronavirus, 2019 (COVID-19). Diciembre 8, 2020. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>
6. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Mejore el nivel de protección de su mascarilla. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/effective-masks.html>
7. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Micrositio COVID-19. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/forecasting/mathematical-modeling-outbreak.html>.
8. Gobierno de México. COVID-19 - Coronavirus. Diciembre 8, 2020. Disponible en: <https://coronavirus.gob.mx/covid-19/>
9. Gobierno de México. Flujograma de atención médica para COVID-19 en el primer nivel de atención. Diciembre 8, 2020. Disponible en: https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Flujograma_Atencion_Primer_Nivel_13042020.pdf

10. Gobierno de México. Prevención-Coronavirus. Diciembre 8, 2020. Disponible en: <https://coronavirus.gob.mx/prevencion/>
11. Gobierno de México. Proceso de prevención de infecciones para las personas con COVID-19 (enfermedad por SARS-Cov-2). Contactos y personal de salud. Diciembre 8, 2020. Disponible en: https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Proceso_De_Prevencio%CC%81n_COVID-19.pdf
12. Gobierno de México. Salud mental-Coronavirus. Diciembre 8, 2020. Disponible en: <https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/>
13. Instituto Mexicano del Seguro Social. Rehabilitación pulmonar en pacientes con enfermedad COVID-19. Programa de casa. Diciembre 8, 2020. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/COVID-19/recomendaciones/rehabilitacion-covid.pdf>
14. Mayo Clinic. Cómo tomarte la temperatura. Diciembre 8, 2020. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/how-to-take-temperature/art-20482578>
15. Cevik M, *et al.* SARS-CoV-2 transmission dynamics should inform policy. Diciembre 8, 2020. IDSA. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7543342/pdf/ciaa1442.pdf>
16. Organización Mundial de la Salud. ¿Cómo lavarse las manos? Diciembre 8, 2020. Disponible en: https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_lavarse_manos_poster_es.pdf?ua=1
17. Organización Mundial de la Salud. Atención en el domicilio a pacientes con COVID-19 que presentan síntomas leves, y gestión de sus contactos. Diciembre 8, 2020. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331528/WHO-nCov-IPC-HomeCare-2020.3-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre la atención en el domicilio y la COVID-19 para las familias y los cuidadores. Actualización del 5 de enero de 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-home-care-for-families-and-caregivers>
19. Organización Mundial de la Salud. Seguimiento de las variantes del SARS-CoV-2. Disponible en: <https://www.who.int/es/activities/tracking-SARS-CoV-2-variants>

20. Organización Mundial de la Salud. Situación actual relativa a la variante ómicron. Actualización del 28 de noviembre de 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/28-11-2021-update-on-omicron>
21. Secretaría de Salud. Comunicado de Prensa no. 543. Detecta México la primera muestra positiva a la variante ómicron. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/prensa/543-detecta-mexico-la-primer-muestra-positiva-a-la-variante-omicron>
22. Palacios S, *et al.* Guía para realizar oximetría de pulso en la práctica clínica. Diciembre 8, 2020. Revista Chilena de Enfermedades Respiratorias. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcher/v26n1/art10.pdf>
23. Universidad Juárez del Estado de Durango. Toma de signos vitales. Diciembre 8, 2020. Disponible en: http://famen.ujed.mx/doc/manual-de-practic-as/a-2016/03_Prac_01.pdf