

ASOCIACION BPD



Guatemala, octubre de 2020

Cómo cuidar a una persona con COVID-19 en la comunidad

Guía

para terapeutas tradicionales,
promotoras y cuidadores
comunitarios



Paso 1

Preparar el ambiente

Cuando una persona tiene síntomas de COVID-19, hay que **apartarla** (aislarla) de las demás personas de la casa.

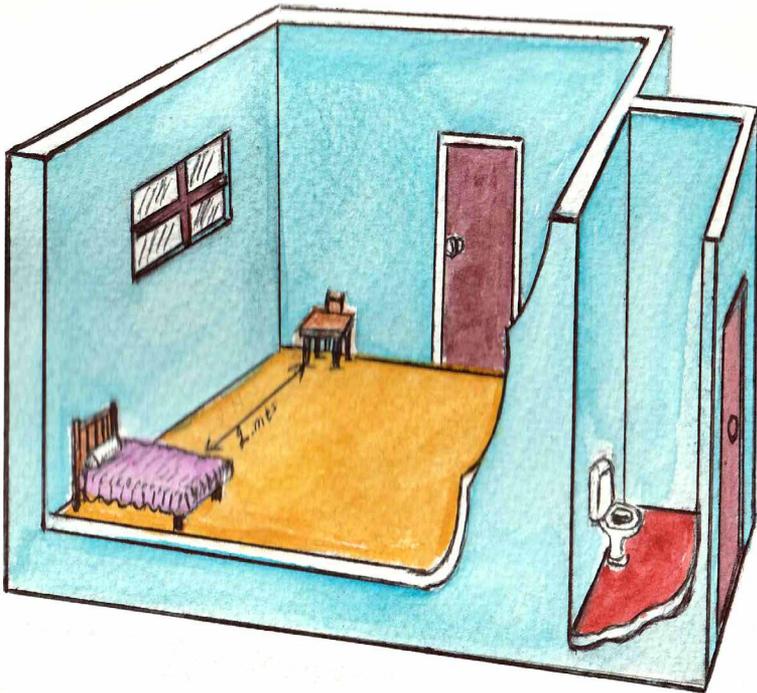
Antes de que alguien se enferme, observar:

EN LA CASA	SÍ	NO
¿Hay un cuarto aparte para la persona enferma?		
Si no hay, ¿se puede separar un espacio para la persona enferma?		
¿Hay un sanitario cercano para que lo use la persona enferma?		

Asegurar las condiciones adecuadas

para cuidar a la persona enferma en casa, o buscar otro lugar.





Paso 2

Nombrar un cuidador y conseguir lo necesario

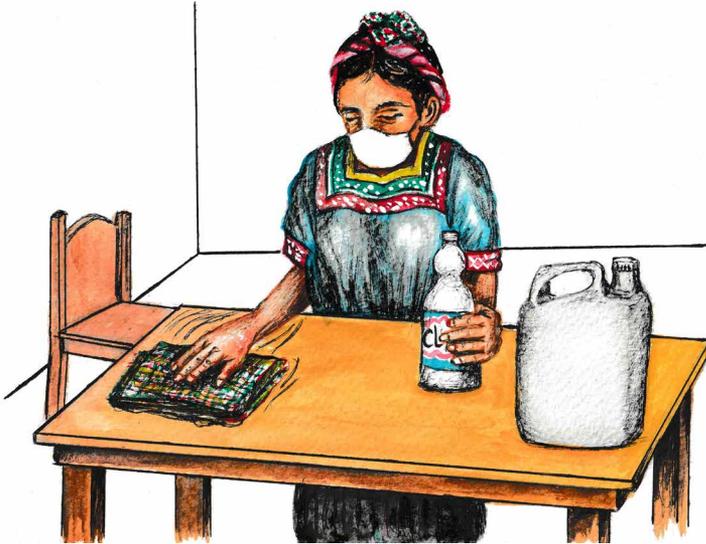
- La persona que cuida debe estar **sana** (no padecer de ninguna enfermedad).



- La persona enferma tiene **sus propios platos, vasos, cubiertos, toallas y ropa de cama.**



- **Los platos de la persona enferma se lavan aparte** con agua y jabón.
- **No se sacude la ropa sucia de la persona enferma** porque el virus puede volar en el aire.
- **La ropa de la persona enferma se puede lavar con otra ropa**, con jabón y, si fuera posible, con agua caliente.



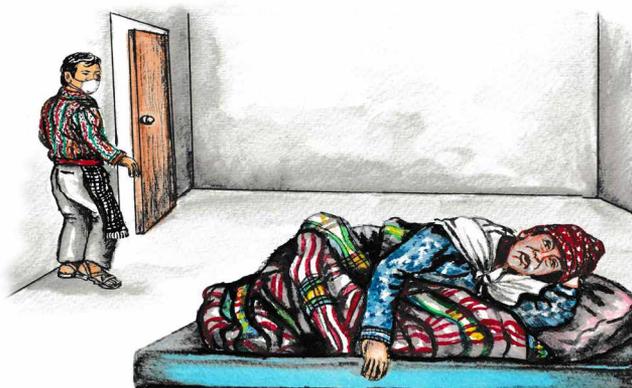
- **La limpieza de las superficies que tocamos seguido** se hace con un trapo y una solución de una cucharada de cloro en un galón de agua.



Paso 3

Evitar más contagios

- **Tratamos de mantener 2 metros de distancia** con la persona enferma y estamos en el mismo cuarto sólo el tiempo necesario.



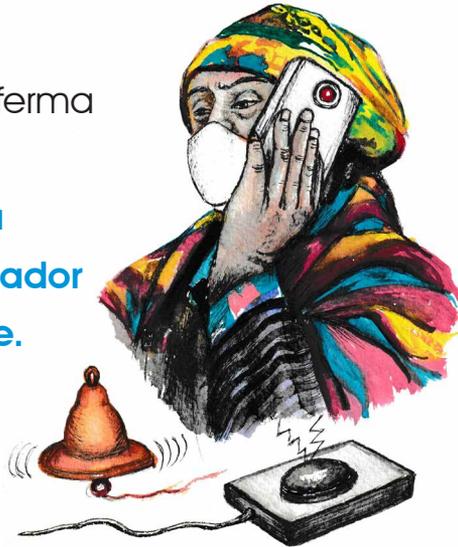
- **Usamos mascarilla siempre que estamos juntos.**
- **Nos lavamos las manos seguido** con agua que cae del chorro o de una palangana y jabón.



- **No permitimos visitas,** aunque sean amigos o familiares.



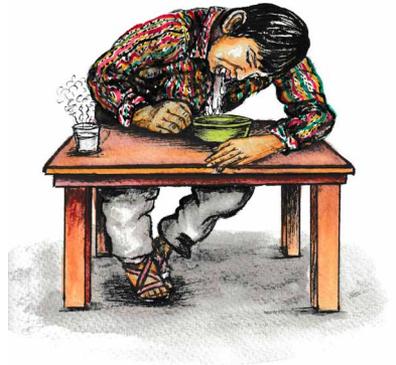
- La persona enferma **usa diferentes maneras para llamar al cuidador y comunicarse.**



Paso 4

Aliviar los síntomas

Síntoma	Cómo aliviar
Fiebre	No usar antibióticos porque no funcionan para los virus. Dar acetaminofén/ paracetamol/ ibuprofeno y bebidas.
Dolores de cuerpo	Cambiar de posición, moverse, hacer ejercicio muy suave, dar masaje, aplicar calor. Dar acetaminofén/ paracetamol/ ibuprofeno.
Dolor de cabeza	Masaje en la cabeza. Dar acetaminofén/ paracetamol.
Flemas	Posición bocabajo, con la cabeza hacia abajo para sacarlas. Dar jarabe expectorante natural.





Síntoma	Cómo aliviar
Dolor de garganta	Hacer gárgaras con agua tibia con sal, usar pastillas para chupar, miel o dulces.
Dificultad para respirar	Relajación, expandir área de pulmones, sentarse, hacer ejercicios de respiración.
Malestar general	Distraerle, darle buenas noticias, disminuir el miedo, hablar con amigos, rutinas de autocuidado, oración, espiritualidad. Bebidas y suero oral.
Falta de sentido de gusto y olfato	Animar a que coma. Ofrecer alimentos espesos y suaves.
Dolor de estómago/ diarrea	Aplicar calor, dar muchos líquidos y suero oral.



Paso 5

Actuar en las emergencias

Estas son las **señales de peligro** que necesitan atención inmediata por parte del personal de salud, de preferencia, un médico:

- **Fuerte dificultad para respirar.**
- **Dolor o presión constante en el pecho.**
- **Confusión mental, delirante o con alucinaciones.**
Letargo o no poder despertar.
- **Labios o cara de color azul.**



Todas las familias deben tener un **plan de emergencia familiar.**



Mi familia y yo nos preparamos para una emergencia



¿A dónde ir?



¿Cómo ir y cómo regresar?



¿Cuánto dinero tenemos listo?



¿Cómo ayuda la Comisión de Salud?



¿Quién me acompaña?



¿Quién cuida mi casa e hijos?



¿Qué debo llevar?



¿Qué debo llevar?



¿Quién es el responsable?

Firma o huella



Madre apoyada, familia feliz

Este material fue elaborado por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), en base al material originalmente elaborado por el PREGO/Salud Materna Neonatal en coordinación con el Grupo Técnico Intersectorial de Información, Educación y Comunicación para el cambio de comportamiento (GTI-IEC), con el apoyo técnico y financiero de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), bajo el Contrato AID-520/A-12-00025 con University Research Co., LLC (URC)/ColoMed en Salud, Ciudad Guayaquil, 2014

- ¿A qué hospital irían?
- ¿Cómo irían?
- ¿Cuánto dinero necesitarían?
- ¿Quién les podría ayudar?
- ¿Quién puede acompañar al paciente?
- ¿Qué documentos tienen que llevar?
- ¿Qué otras cosas pueden necesitar?
- ¿Quién activa el plan?

