

Recomendaciones para el cuidado de personas con enfermedades neuromusculares en su entorno domiciliario, en referencia a la pandemia de COVID-19

Autores: Prof. Dr. De Vito E. L D, PhD Dr. Arce S. C, Dr. Vaca G., Lic. Monteiro S. G.

Este documento ofrece información relevante para el cuidado de personas con enfermedades neuromusculares y su entorno domiciliario que incluye familiares y amigos, cuidadores, asistentes y personal sanitario.

- Introducción
- ¿Qué es el COVID-19?
- ¿Cómo se transmite el COVID-19?
- ¿Cuáles son los síntomas y cuál es la gravedad?
- Prevención y Manejo
- Recomendaciones para usar una máscara facial (barbijo)
- Recomendaciones sobre el lavado de manos
- Recomendaciones para los cuidadores y miembros de la familia
- Otras recomendaciones generales para cuidados en el hogar
- ¿Qué hago si alguien en mi casa tiene COVID-19?
- ¿Qué debo hacer si estoy enfermo?
- Conclusiones y palabras a recordar para personas con ENM y sus cuidadores.

Introducción

Las primeras pautas acerca de los cuidados ante la exposición a Coronavirus se habían centrado en comunidades específicas (viajeros, ancianos y quienes tenían problemas respiratorios). Debido a la rápida diseminación las recomendaciones se extendieron a toda la población en general (<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>)

En estos tiempos es importante mantener la calma y estar informado mediante la lectura de entidades idóneas y evitar información de dudosa procedencia. Tenemos que ser precavidos para proteger a nuestros pacientes con enfermedades neuromusculares (ENM) y a su entorno en general.

¿En qué medida las pautas de cuidado y prevención generales se pueden aplicar a personas con ENM a su entorno familiar y a sus cuidadores? En general las pautas son las mismas, pero en algunos puntos debemos reforzar ciertas recomendaciones.

Con el objeto de orientar a la comunidad neuromuscular y brindar información relevante sobre el COVID-19, el Departamento de Neumonología y Laboratorio Pulmonar de Enfermedades Neuromusculares del Instituto Lanari de la UBA ha preparado la siguiente información atendiendo a las pautas de diversas organizaciones.

- Organización Mundial de la Salud (OMS),
- National Institutes of Health (NHI)
- Ministerio de Salud de la Nación,
- Center for Disease Control and Prevention (CDC),
- Muscular Dystrophy Association,
- Duchenne Parent Project España,
- Fundación Atrofia Muscular Espinal,
- The American Academy of Sleep Medicine (AASM)
- Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)
- Sitio Web UpToDate (Topic 126678 Version 17).

Los siguientes puntos de orden general ayudarán a los pacientes, a sus familias y asistentes a comprender mejor la situación actual y saber qué hace.

¿Qué es el COVID-19?

El nombre completo del virus es SARS-CoV-2. Es parte de la familia de los beta-coronavirus, comunes en personas (producen resfrío común) y diversos animales, incluidos camellos, vacas, gatos y murciélagos. La propagación original comenzó en China (en el año 1919) y mediante transmisión de persona a persona, alcanzó rápidamente una propagación mundial. La enfermedad causada por el SARS-CoV-2 ahora se conoce como COVID-19.

¿Cómo se transmite el COVID-19?

El virus se transmite a partir de:

- 1) exposición de persona a persona (es el medio principal de transmisión) y
- 2) superficies/objetos donde se encuentra el virus

La exposición de persona a persona es por gotitas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda, lo que lleva a la transmisión a otras personas en estrecha proximidad. Se estima que puede ocurrir alguna transmisión antes de que un individuo infectado se enferme (1-2 días antes de los síntomas), lo que dificulta aislar a ese individuo asintomático. De cualquier forma, el mayor riesgo de propagación es desde quienes ya tienen síntomas (ver luego). Al final de la enfermedad (convalecencia) existe la posibilidad de eliminación de virus por vía gastrointestinal y heces. Se acepta que el paciente deja de contagiar 2 semanas después de terminar los síntomas.

La propagación desde las manos, superficies u objetos contaminados por el virus se considera la fuente más importante y se puede controlar lavando las manos cuidadosamente y las superficies de contacto con ellas (ver más abajo).

¿Cuáles son los síntomas y cuál es la gravedad?

En los casos confirmados de la enfermedad por COVID-19, las manifestaciones han variado de tener síntomas leves a enfermedades graves, hasta incluso muertes. Los síntomas pueden aparecer luego de 2 a 14 días de exposición. Los hallazgos clínicos compatibles con COVID-19 incluyen fiebre, tos y/o dificultad respiratoria, puede haber también cansancio, dolores musculares. El COVID-19 deja inmunidad. No nos volveremos a contagiar una vez que lo padecemos.

Prevención y manejo

Hasta el momento, no existe una vacuna preventiva o tratamiento específico para COVID-19.

La vacuna anual contra la gripe no previene el COVID-19, pero debe ser aplicada según la rutina. La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar exponerse al virus. El CDC recomienda acciones preventivas diarias para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias en general. Estas pautas son universales e incluyen:

- 1) Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- 2) Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- 3) Quedarse en casa cuando esté enfermo.
- 4) Cubra su tos o estornude con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura.
- 5) Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia con un spray o paño de limpieza doméstico.

Recomendaciones para usar una máscara facial (barbijo)

1. El CDC no recomienda que las personas que están bien (sin síntomas) usen una máscara facial para protegerse de las enfermedades respiratorias, incluido COVID-19.
2. Las personas que muestran síntomas de COVID-19 deben usar máscaras faciales para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a otras personas.
3. El uso de mascarillas también es crucial para los trabajadores de la salud (se refiere a todas las personas remuneradas y no remuneradas que prestan servicios en entornos de atención médica que tienen el potencial de exposición directa o indirecta a pacientes o materiales infecciosos, incluidos: a) superficies corporales, b) suministros médicos contaminados, dispositivos y equipos, c) superficies contaminadas y d) aire contaminado) y las personas que cuidan a alguien en contacto cercano (en la casa del paciente o en un centro de atención médica/hogar de ancianos/geriátrico).
4. La máscara facial debe ser utilizada correctamente y debe respetarse la rutina de colocación, retiro y descarte: <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Recomendaciones sobre el lavado de manos (<https://www.fundame.net/>)

El consejo más importante que pueden dar los expertos en salud para ayudarnos a mantenernos a salvo del COVID-19 es éste: lávese las manos

Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de cerrar la puerta de entrada de la casa, antes y después de ir al baño; antes de comer; antes, durante y después de cocinar, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Se permite conservar 1 solo anillo y debe ser movilizadado durante el lavado. Mantener las uñas cortas.

Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol. Para obtener información sobre el lavado de manos, consulte el sitio web de lavado de manos de los CDC: <https://www.cdc.gov/handwashing/>

Recomendaciones para los cuidadores y miembros de la familia

1. Es importante que los cuidadores y los miembros del hogar tomen todas las precauciones necesarias para evitar el riesgo de contraer COVID-19 y transmitir la enfermedad a alguien con una ENM.
2. Recomendamos que los pacientes y cuidadores neuromusculares trabajen juntos para definir a un cuidador de reemplazo que podrá brindar atención al paciente con ENM en caso de que el cuidador principal se enferme.

3. Además de las medidas preventivas enumeradas anteriormente, los cuidadores también deben lavarse las manos o usar desinfectante para manos antes y después de proporcionar cuidados (como alimentación, baño y vestimenta y contacto) para ayudar a disminuir el riesgo de exposición para el paciente.
4. Ciertas condiciones tienen alto riesgo de tener formas graves de COVID-19. Estas son adultos mayores, personas con enfermedades cardíacas, diabetes, enfermedades respiratorias, embarazadas, pacientes con HIV. Si desea ampliar estos aspectos ingrese acá: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>. No hay datos respecto de personas con ENM.
5. No se recomienda la protección ni la limpieza de los zapatos de quien viene de afuera de la casa.

Otras recomendaciones generales para cuidados en el hogar (Duchenne Parent Project, España)

1. Es recomendable que el paciente no salga de casa. Cualquier cita médica puede cancelarse y/o posponerse, si no son de extrema necesidad.
2. Se recomienda que se evite entrar a personas externas al hogar. Lo ideal es mantener esta recomendación hasta que finalice el período de alerta sanitaria (minimizar el contacto social).
3. En la medida de lo posible, se recomienda evitar que los familiares que viven con el paciente salgan de casa (minimizar el contacto social). En caso necesario, es importante cambiarnos de ropa al llegar a casa, además de lavado de manos antes de entrar en contacto con el paciente usando, barbijo y guantes (la distancia será inevitablemente menor de 1 metro).
4. En el caso de ser indispensable algún servicio por una persona externa al hogar (ejemplo: personal de salud, kinesiólogo, etc.), asegurarse que esta persona se cambie la ropa o use una bata limpia, guantes y barbijo antes de entrar en contacto con el paciente.
5. Se debe evaluar la suspensión de las sesiones de fisioterapia ambulatoria. Recomendamos consultar con cada centro. La fisioterapia en el hogar debe continuar y no debería suspenderse.
6. Si por necesidad entra en casa una persona externa o uno de los miembros de la familia que convive con el paciente debe salir, es necesario realizar una limpieza de rutina de las superficies principales tocadas por la persona que viene del exterior, con producto desinfectante y las prendas con las que se ha estado en el exterior deben mantenerse lejos del paciente.
7. En caso de duda sobre las necesidades clínicas específicas, puede contactarse con nosotros al mail laboratoriopulmonar@lanari.uba.ar.
8. Los dispositivos de ventilación invasiva (a través de traqueotomía), no invasiva (BiPAP con interfaces de distinto tipo) tienen que seguir con el cuidado que ya venían haciendo antes de esta pandemia. La diferencia es la protección mayor de quienes manipulan esos dispositivos, tal como fue mencionado.
9. Si quienes usan estos equipos de ventilación invasiva o no invasiva, y sospechan que la situación respiratoria se está volviendo más complicada o inusual o que un miembro de la familia está con síntomas o ha contraído el virus, contáctese para obtener información o atención.

¿Qué hago si alguien en mi casa tiene COVID-19?

Si alguien en el hogar tiene COVID-19, hay cosas adicionales que puede hacer para protegerse en caso de permanecer en la casa (el 80% de los casos de COVID-19 son leves):

- Mantenga a la persona enferma lejos de los demás; debe permanecer en una habitación separada y usar un baño separado si es posible.
- Esa persona enferma debe usar una máscara facial cuando esté en la misma habitación que otras personas. Quién cuida a la persona enferma, también puede protegerse usando una máscara facial cuando esté en la habitación.
- Tenga mucho cuidado con los fluidos corporales: si va a estar en contacto con la sangre, la mucosidad u otros fluidos corporales de la persona enferma, use una mascarilla, camisolín y guantes desechables. Si algún fluido corporal toca su piel, lávese las manos con jabón de inmediato.
- Limpie a menudo: Siempre es especialmente importante limpiar cosas que se tocan mucho: mesas, mesadas de cocina, mesitas de noche, picaportes, computadoras, teléfonos y superficies de baño.

Algunos productos de limpieza funcionan bien para matar bacterias, pero no virus, por lo que es importante revisar las etiquetas (Patient education: Coronavirus disease 2019 (COVID-19) (The Basics). UpToDate 2020). Se puede usar soluciones muy diluidas de hipoclorito de sodio (lavandina)

¿Qué debo hacer si estoy enfermo?

En caso de tener una ENM, es importante buscar atención médica inmediata si: 1) Ud. tiene síntomas compatibles, 2) alguien en su hogar tiene síntomas compatibles, 3) si Ud. tuvo exposición/contacto documentado con un individuo que dio positivo.

Antes de buscar atención, debe comunicarse con su agente de atención médica (obra social, prepago, etc.) o a los números designados según área geográfica para denuncias y decirles que tiene síntomas consistentes con COVID-19 o que ha estado expuesto a alguien que tiene o está siendo evaluado por COVID-19.

Antes de ingresar a un consultorio, es importante notificar a su empresa o agente de atención médica sobre sus síntomas y la posible exposición, para garantizar que se tomen las precauciones adecuadas para ayudar a evitar que otras personas en la sala de espera o consultorio se infecten o se expongan. Son los profesionales quienes decidirán si debe hacerse la prueba para el COVID-19.

Si Ud. tiene una emergencia médica, no dude en llamar a los números designados según área geográfica, notifique a quien lo atienda que Ud. o un miembro de su hogar tiene o está siendo evaluado por COVID-19. Así mismo, debe dirigirse inmediatamente a una sala de emergencias o a un centro de atención de urgencia si tiene dificultad para respirar o si empeora los síntomas.

En caso de estar enfermo y el personal de salud juzga que debe quedarse en su casa (altamente improbable dados los riesgos, aun siendo joven), Si esto ocurre, comuníquese también al Laboratorio del Instituto de inmediato. La siguiente guía (diseñada para personas sin ENM) es solo de orientación porque ilustra y reafirma conceptos para evitar diseminar los virus en el hogar y la comunidad: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet.pdf>.

Conclusiones y palabras a recordar para personas con ENM y sus cuidadores

- Respetar distancia de seguridad entre personas (mínima 1 metro distancia, 1 persona por m²), alejarse de personas con síntomas.
- Evite las multitudes, disminuya la interacción social, si vive en un área donde ha habido casos de COVID-19, trate de quedarse en casa tanto como pueda.
- Lavado frecuente de manos, no tocar la cara (especialmente, ojos, nariz, boca) a todos los que viven y entran a la casa.
- Usar barbijo, camisolín y guantes a los asistentes ante contacto corporal con los pacientes.

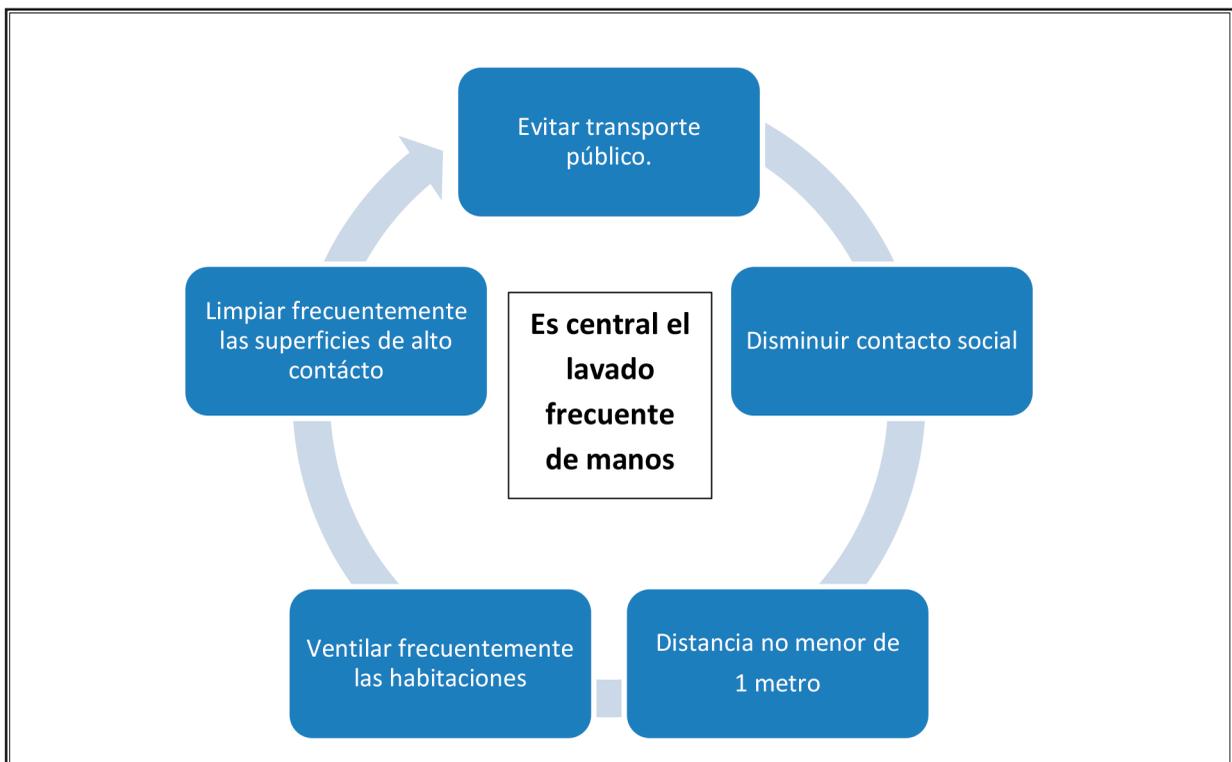
Cuidarse es cuidarte, quien se cuida te cuida

Aclaración: Hemos citado artículos en Inglés y en Español: su finalidad fue mostrar bibliografía autorizada y científica (la mejor disponible hasta el momento), sobre la que hemos basado estas recomendaciones. Quien quiera traducirla para ampliar la información puede recurrir a cualquier a los conocidos translators de la web.

Resumen de las pautas de cuidado generales y específicas)



Cuidados generales para COVID-19



Cuidados específicos para personas con ENM y su entorno



Siete datos sobre el coronavirus que debes leer cuando sientas ansiedad

La epidemia es un problema muy real, pero es importante mantener la calma en momentos de estrés.

Esta información puede ayudarte.

Lindsay Holmes 15/03/2020 CET

La mayoría de la gente se recupera del COVID-19

La mayoría sufre una sintomatología “leve”

Es improbable que se pueda transmitir por los alimentos

Tampoco hay pruebas de que las mascotas lo transmitan Los científicos

ya están trabajando en una vacuna

Recuerda que tú también puedes ayudar a frenar el coronavirus Una de

las mejores formas de prevenirlo es muy simple

Lávate Las Manos.