# Recomendaciones: Preparación del hogar y estadía prolongada en aislamiento domiciliario

## Antecedentes:

En diciembre de 2019, en Wuhan (China) se inicia un brote de una nueva infección viral, consistente en una neumonía de origen desconocido.

El 7 de enero las autoridades chinas identifican al nuevo coronavirus (COVID 19).

Desde el inicio de enero de 2020 la OMS despliega una respuesta de salud pública a este nuevo brote, el cual fue declarado pandemia el 11 de marzo.

Dentro de las principales medidas de salud pública que se han identificado para contener la expansión de esta pandemia está el aislamiento domiciliario, que se describe a continuación.

## Qué significa:

Aislamiento domiciliario es una restricción o eliminación de las actividades que se realizan habitualmente fuera del domicilio.

Puede aplicarse voluntariamente para prevenir la expansión de la epidemia o a aquellas personas que estuvieron expuestas a un agente infeccioso, y que actualmente no tienen síntomas, pudiendo desarrollar la enfermedad y por lo tanto transmitirla a otras personas.

## ¿Cómo hacer un plan de acción para la preparación del hogar para el aislamiento en casa?[1]

Crear un plan de acción protegerá a su familia y a usted. Tome como base las recomendaciones dadas por este documento y sus actualizaciones respectivas. De todas formas, converse y acuerde con su familia las acciones que implementarán. ¡Que todos estén informados!

Considere los integrantes de su familia que pueden estar en mayor riesgo, tales como adultos mayores y personas con enfermedades crónicas como las del corazón o diabetes. Informarse, de fuentes oficiales, sobre cómo esta afectando esta infección a otros grupos poblacionales como embarazadas o personas inmunosuprimidas ya que el conocimiento esta avanzando rápidamente.

Cree una lista de contactos a consultar en caso de necesitar información, atención médica o algún apoyo. También de familiares, amigos, vecinos, proveedores de atención médica, maestros, empleadores, entre otros.

Identifique un área de su vivienda o una habitación que pueda utilizar para aislar algún miembro de su familia, si este presenta síntomas y siga las recomendaciones dadas en el numeral 5 de este documento.

OPS Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud
Universidad Militar Nueva Granada

# Cómo preparar el hogar y a sus integrantes para el aislamiento

## 1. Medicas básicas durante aislamiento voluntario:

A. Reduzca al mínimo los espacios compartidos (cocina, cuarto de televisión, estudio) y garantice que estén bien ventilados (ventanas abiertas).

B. Manténgase alejado de otras personas. No acepte visitas; utilice redes sociales y vídeo llamadas. Evite el contacto con toda su familia, evite besos y abrazos en especial con los adultos > 60 años y personas con alguna enfermedad inmunosupresora (como cáncer, hipertensión, diabetes).

C. Si, por alguna razón de fuerza mayor, dentro de las permitidas por las autoridades de su pais o localidad, debe salir de su casa, evite el uso de vehículos compartidos y mantenga la distancia mínima indicada de 2 metros, con las otras personas.

## 2. Higiene personal:

A. Lavado de manos[2,3]: Deben lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos,.

B. Evite tocarse los ojos, nariz, o boca con manos sin lavar.

C. Se recomienda que se lave las manos especialmente después de:
- Sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de ir al baño
- Antes y después de comer o preparar comida
- Después de contacto con animales o mascotas
- Antes y después de asistir a una persona que necesita cuidado (niños, adultas mayores)
- siempre que se advierta suciedad en las manos

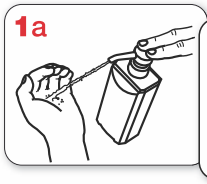
Si no puede usar agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga mínimo 70% de alcohol (lo indica la etiqueta del producto). Los desinfectantes NO equivalen a lavarse las manos.

OPS Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud

Universidad Militar Nueva Granada

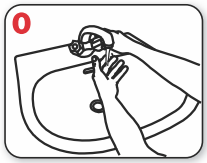
# Limpia tus manos

## ¿C mo desinfectarse las manos?
CON UN GEL A BASE DE 60%-95% ALCOHOL

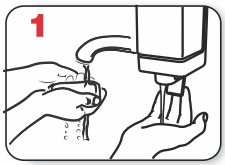



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies

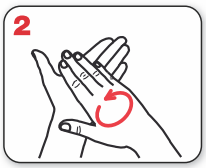
## ¿C mo lavarse las manos?
CON AGUA Y JAB N



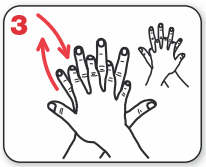

Mójese las manos con agua



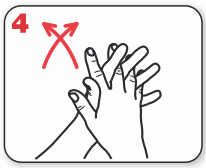

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos



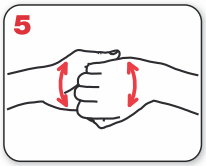

Frótese las palmas de las manos entre si



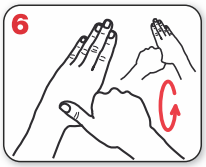

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



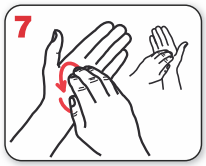

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados




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




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




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

**Tener las manos limpias reduce la propagaci n de enfermedades como COVID-19**

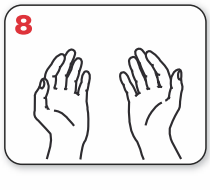
Enjuáguese las manos con agua

Séquese con una toalla desechable

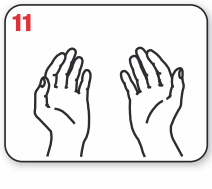
Sírvase de la toalla para cerrar el grifo

20-30 sec

40-60 sec




Una vez secas, sus manos son seguras




Sus manos son seguras

## 3. Higiene respiratoria[4]:

Incorrecto

Incorrecto

Correcto

A Tosa o estornude cubriéndose la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo .

B. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

C. Para el uso del tapabocas, consulte el ítem sobre “uso correcto del tapabocas”, en esta guía. Este deberá ser utilizado siempre que se presenten síntomas respiratorios o cuando se está cuidando a alguien que los presente.

D. Quedarse en casa cuando se este enfermo, siguiendo las instrucciones que las autoridades de salud del lugar o del país proporcionen sobre la forma de consultar.

E. Tener a mano los números telefónicos para consultar en su EPS, IPS o Ministerio de Salud y Protección Social, SDS.

## 4. Otras medidas[5]:

A. No comparta platos y cubiertos, cepillos de dientes, cigarrillos, bebidas, toallas, esponjas, sábanas, etc. Los platos y cubiertos pueden ser lavados con agua y jabón o detergente después de cada uso. No es necesario descartarlos.

B. Evite el contacto cercano con personas:

La distancia a la que puede transmitirse el virus de humano a humano es de unos dos metros.

En un automóvil todos los ocupantes pueden verse expuestos al virus.

En un autobús de 55 plazas, se pueden ver expuestos entre 14 y 21 ocupantes.

El cloro no expirado es efectivo si se diluye de manera apropiada.

Esta solución de cloro debe contener las siguientes proporciones:

5 cucharadas (1/3 taza) de cloro por galón (4.54 litros) de agua o 4 cucharaditas por cuarto de galón (1.13 litros) de agua

Para las superficies porosas como alfombras y cortinas, remueva cualquier contaminación visible con los limpiadores apropiados para estas superficies.

Luego de limpiar, lave estos artículos. Si es posible, hágalo en una lavadora con agua tibia o caliente y séquelos completamente.

## 6. No se recomienda:

A. Realizar compras que acaparen elementos esenciales de salud pública y que puede tener impacto sobre la posibilidad de protegerse por parte de otras personas, especialmente los trabajadores de salud. (tapabocas, gel antibacterial, jabón, medicamentos, etc.).

B. Adquirir y almacenar alimentos perecederos más allá de los necesarios para el consumo del grupo de cohabitantes, de acuerdo con el límite perecedero de cada alimento.

C. Preparación de mezclas antisépticas o gel antibacterial en casa de acuerdo con indicaciones de fuentes inciertas y sin tener las condiciones o elementos que garanticen la calidad de estas preparaciones.

D. Minimizar la importancia de tomar todas las medidas aquí indicadas.

## 5. Limpieza y desinfección[5] :

**Limpieza:** es remover gérmenes, suciedad e impurezas de las superficies. La limpieza no mata los gérmenes, pero, al removerlos, disminuye el número de ellos y a la vez el riesgo de propagar una infección.

**Desinfección:** es el proceso químico que erradica o mata los gérmenes presentes en una superficie. La desinfección no necesariamente limpia las superficies ni remueve los gérmenes, pero al matarlos, luego de limpiar, minimiza el riesgo de propagación, aun más.

La limpieza y la desinfección no son sinónimos.
Se recomienda primero limpiar y luego desinfectar.

**A. Limpie a diario las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia** (mesas, interruptoras de luz, manijas de puertas y de gabinetes, teléfonos, teclados de computador), usando detergente doméstico y agua. Para los aparatos electrónicos utilizar los limpiadores especializados basados en alcohol.

**B. Como limpiar y desinfectar:**

Use guantes desechables cuando limpie y desinfecte. Bote los guantes después de cada limpieza. Si utiliza guantes reusables, esos guantes deberán ser dedicados para limpiar superficies de COVID-19 exclusivamente, es decir para evitar que el virus viaje de una superficie a otra por contacto directo o indirecto.

Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.

Si las superficies están sucias, límpielas con detergente o jabón y agua antes de desinfectar.

Para desinfectar puede utilizar una mezcla de cloro diluido, soluciones con un mínimo de 70% de alcohol, y la mayoría de los desinfectantes.

**CLORO DILUIDO:** Se puede utilizar si es apropiado para la superficie. Tome en cuenta las instrucciones del fabricante y asegúrese que hay suficiente ventilación.

Asegúrese que el cloro no está vencido. No mezcle el cloro con amoniaco ni otro limpiador.

## 7. Recomendaciones si tiene en casa una persona enferma con probable o confirmado caso de coronavirus COVID-19[6]:

Si la persona presenta síntomas respiratorios leves o moderados, debe permanecer en el hogar, comunicarse con los números telefónicos que las autoridades de salud han indicado en los diferentes medios de comunicación.

### Consulte al servicio de urgencias solo cuando presente:

- Respiración más rápida de lo normal.
- Fiebre de difícil control: más de 24 horas que no mejora con medicamentos.
- Si el pecho le suena o le duele al respirar.
- Si pasa mucho tiempo dormido o tiene dificultad para despertar.
- Presenta ataques o convulsiones.
- Decaimiento.
- Deterioro del estado general en forma rápida.

Las medidas recomendadas, si la persona permanece en su hogar y que se sugiere sean leídas y aplicadas al pie de la letra, son:

A. Instalar al paciente en una habitación individual y bien ventilada (es decir, con las ventanas abiertas y con una puerta abierta).

B. Limitar los movimientos del paciente dentro del domicilio y reducir al mínimo los espacios compartido (por ejemplo, cocina y baño), garantizando en todo caso que estén bien ventilados (por ejemplo, dejando las ventanas abiertas).

C. Los demás habitantes del hogar deben instalarse en una habitación distinta; si ello no es posible, deben mantener una distancia mínima de un metro con el enfermo (por ejemplo, durmiendo en camas separadas).

D. Limitar el número de cuidadores. De ser posible, de la atención del paciente se debe ocupar una persona que goce de buena salud y que no presente enfermedades crónicas o que afecten a su respuesta inmunitaria (3).

E. No se debe permitir la entrada de visitantes hasta que el paciente no se haya recuperado por completo y no presente signos o síntomas. La OMS ha advertido que los infectados de Covid-19 sí pueden seguir infectando incluso cuando han superado la enfermedad, por lo que solicita mantenerlos en aislamiento durante dos semanas después de que los síntomas desaparezcan.

F. Aplicar las medidas de higiene de manos siguiendo las instrucciones sobre lavado de manos

G. Cuando se encuentren en la misma estancia que el paciente, los cuidadores deberán utilizar una mascarilla bien ajustada que cubra la boca y la nariz. La mascarilla no debe tocarse ni manipularse durante su uso.

Si se moja o se mancha con secreciones, deberá sustituirse inmediatamente por una mascarilla seca nueva. Para quitarse la mascarilla se utilizará una técnica adecuada que evite tocar su parte frontal. Inmediatamente después de ello se debe desechar la mascarilla y aplicar medidas de higiene de manos.

H. Ha de evitarse el contacto directo con los fluidos corporales —sobre todo las secreciones orales y respiratorias— y con las heces.

Para efectuar cualquier maniobra en la boca o las vías respiratorias del paciente y para manipular las heces, la orina y otros desechos se deben utilizar guantes desechables y mascarilla. Antes y después de quitarse los guantes y la mascarilla se aplicarán medidas de higiene de manos.

I. No se deben reutilizar las mascarillas ni los guantes.

J. Las sábanas, toallas, platos y cubiertos utilizados por el paciente no deben compartirse con otras personas. No es necesario desechar estos artículos, pero sí lavarlos con agua y jabón después de su uso.

K. En la estancia del enfermo es necesario limpiar y desinfectar diariamente las superficies de uso cotidiano con las que exista contacto frecuente (como
la mesilla de noche, la estructura de la cama y otros muebles).

Tras una limpieza inicial con jabón o detergente doméstico ordinarios, y una vez aclarado el producto, se aplicará un desinfectante doméstico de tipo habitual que contenga un 0,5% de hipoclorito sódico (equivalente a 5000 ppm, o 1 parte de lejía4 en 9 partes de agua).

L. Las superficies del cuarto de baño y el retrete deben limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día. Tras una limpieza inicial con jabón o detergente doméstico ordinarios, y una vez aclarado el producto, se aplicará un desinfectante doméstico de tipo habitual que contenga un 0,5% de hipoclorito sódico.5

M. La ropa, pijamas, las sábanas y las toallas sucias del paciente deben colocarse en una bolsa para lavado en máquina (denominadas “bolsas para coladas”) y lavarse a mano con agua y jabón ordinario, o si es posible, en máquina a 60–90 °C con detergente ordinario, y dejarse secar por completo.

No debe sacudirse la ropa sucia, y hay que evitar que la piel y la ropa entren en contacto con los artículos contaminados.

N. Para la limpieza de superficies y la manipulación de ropa, pijamas, sábanas o toallas manchadas con fluidos corporales se deben utilizar guantes y ropa de protección (por ejemplo, delantales de plástico).

Según el contexto pueden emplearse guantes de limpieza domésticos o guantes desechables. En el primer caso, después de su uso los guantes deben lavarse con agua y jabón y descontaminarse con una solución de hipoclorito sódico al 0,5%.

Los guantes desechables (por ejemplo, de nitrilo o látex) deben desecharse después de su uso. Antes y después de quitarse los guantes se deben aplicar medidas de higiene de manos.

Ñ. Los guantes, las mascarillas y otros desechos generados durante la atención domiciliaria al paciente deben colocarse en un recipiente con tapa situado en la habitación del paciente y posteriormente eliminarse como desechos infecciosos.

O. Se deben evitar otros tipos de exposición a objetos contaminados del entorno inmediato del paciente (por ejemplo, no se deben compartir cepillos de dientes, cigarrillos, platos y cubiertos, bebidas, toallas, esponjas ni ropa de cama).

# Sugerencias para la salud mental de los habitantes del hogar cuando deban tener largas permanencias dentro de la casa[8,9]:

El confinamiento puede generar estrés psicológico, aún mayor si se convive con niños o personas con alto nivel de riesgo de complicaciones, tales como adultos mayores, menores de edad, con enfermedades crónicas, con una persona enferma con posible o diagnosticado caso de coronavirus 19 (COVID-19)

El aislamiento domiciliario es una medida de prevención de salud pública para evitar o minimizar la transmisión del COVID-19 en personas sanas. Por lo que, dentro del hogar se puede realizar las actividades habituales, cumpliendo las recomendaciones anteriores.

**Algunas medidas que se debe implementar:**

1. Evitar la sobreinformación:
a. Busque actualizaciones de la informacion solo de fuentes autorizadas. No conviene estar sobre saturado de informacion que puede atemorizar o que facilite el acceso a “noticias falsas”.

b. Evite mirar, leer o escuchar noticias que te causen ansiedad o angustia

c.Evite tener la televisión prendida todo el tiempo.

Recordar comer saludablemente, realizar algún tipo de actividad física dentro de su casa y conversar - por ejemplo, por vía telefónica u otras - con sus cercanos para evitar sensación de soledad.

Si quiere profundizar en recomendaciones sobre lo que los padres deben saber o como hablar con los hijos sobre la enfermedad, por favor consulte:

- https://www.unicef.org/es/coronavirus/lo-que-los-padres-deben-saber
- https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-hablarle-a-tu-hijo-sobre-coronavirus-covid-19

2. Tener una actitud positiva de afrontamiento de la situación:

a.Concentrarse en lo positivo que estamos logrando con el aislamiento y no en lo negativo de la situación. Se está haciendo algo que es esencial para el bien común y aunque es difícil, quedándose en casa estamos ayudando a salvar vidas.

b. Mantener la rutina de la casa que involucre a to-

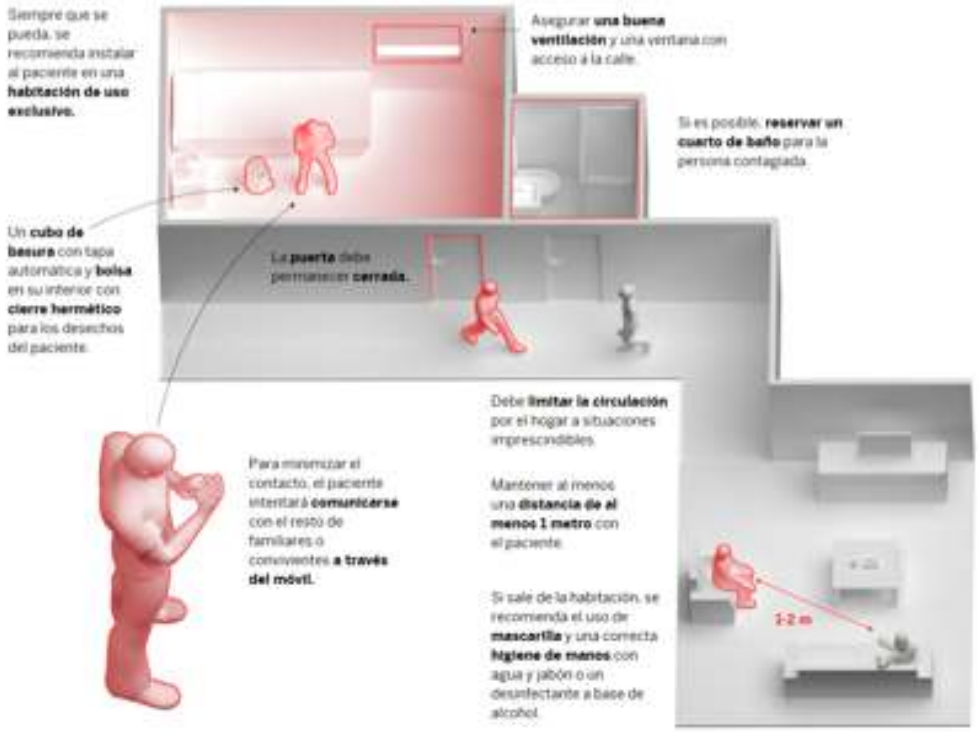



**Figura ilustrativa**[7]

## 8. Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla:

Más infomración en: https://www.paho.org/col/index.php?option=-com_docman&view=download&alias=124-guia-5-uso-de-mascarillas-y-respiradores&category_slug=ah1n1&Itemid=688

• Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

• Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.

• Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

• Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.

• Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

dos los habitantes, asignando responsabilidades de acuerdo con la capacidad de cada integrante.

c. Buscar actividades manuales y formas de pa¬sar el tiempo separados de las pantallas.

d. Buscar formas de actividad física que se puedan realizar en casa.

e. Mantener comunicación con los miembros del hogar, de manera franca y abierta sobre la situación y las acciones que se adelanten, sin aumentar la ansiedad.

f. Hacer acuerdos de colaboración y apoyo mutuo.

g. No consuma alcohol y sustancia psicoactivas, esto solo agravará su situación y alterará el ambiente familiar.

3. Mascotas:
Las mascotas no representan riesgos para la salud de personas sanas, siempre y cuando se implementen las medidas recomendadas para ellas: vacunación, desparasitación, colocación de medicamentos para ácaros y controles periódicos en su veterinaria.

Los niños y las personas adultas mayores pueden sufrir adicionalmente con la separación de sus mascotas. Por el aislamiento de las personas enfermas, estas no deben estar en contacto con sus mascotas por el cuidado que ellas demandan.

4. Considerar reforzar las rutinas en casa que permitan dar cuenta de las responsabilidades a cumplir en el hogar asociadas a las responsabilidades laborales que continúan (teletrabajo) delegando responsabilidades del hogar en los cohabitantes, de acuerdo con sus capacidades.

Esto le permitirá disminuir la cantidad y presión que los dos trabajos le demandaran.

## Atención especial a adultos mayores:

Siempre deben tener un cuidador que los acompañe y les explique la situación con palabras sencillas.

Los que padecen deterioro cognitivo o demencia pueden sentirse más ansiosos, enojados, estresados, agitados y retraídos durante el brote. Siempre deben estar acompañados.

Mantener las rutinas diarias personales de sueño, higiene y alimentación.

Tener conversaciones esperanzadoras (guardando las especificaciones de distancia social) sobre casos de recuperación exitosos y restablecimiento del bienestar de la mayoría de la población afectada por el COVID-19.

Evitar el consumo de alcohol, drogas y tabaco. Promover las actividades espirituales que practique la persona.

Tomar sol cada vez que sea posible, durante el día.

## Atención especial a niños, niñas y adolescentes:

En tiempos de estrés y crisis, los niños, niñas y adolescentes requieren mayor atención de sus cuidadores.  Hable con franqueza con ellos sobre la situación de manera clara y tranquila.

Ayude a los niños a encontrar formas positivas de expresar sentimientos perturbadores como el miedo y la tristeza. Jugar es una buena opcion.

Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos de tristeza y miedo en un ambiente seguro y de apoyo. Muestre interés en ellos! Pregúnteles como se sienten!

Si se considera seguro, mantenga a los niños cerca de sus padres/cuidadores y familiares. Solo en casos extremos, separe a los niños, niñas y adolescentes de sus cuidadores.

Si los niños, niñas y adolescentes están separados de los padres/ cuidadores, asegure que estén en contacto permanente con ellos (teléfono – redes sociales).

Continúe con las rutinas en cuanto a sueño y alimentación.

Promueva actividad creativa, juego y lúdica individual.

Establezca un horario para el uso del internet.

Para mantener hábitos de estudio, continúe con los horarios habituales de estudio que tienen en el colegio.

Haga seguimiento y apoye las actividades escolares on line.

## Recursos adicionales que pueden apoyar estos lineamientos:

**OMS:**
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331397/WHO-nCov-IPC-HomeCare-2020.2-spa.pdf
https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_Higiene-de-las-Manos_Brochure_June-2012.pdf?ua=1
https://www.who.int/csr/disease/coronavirus_infections/MERS_home_care.pdf
https://www.who.int/es/home

**OPS**:
https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19

**CDC:**
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19-sp.html
https://www.cdc.gov/handwashing/esp/when-howhandwashing.html
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html

**Otras fuentes:**

España:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm
https://www.easp.es/coronavirus-easp/
Como hacer compras de primera necesidad: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_decalogo_comercios.jpg

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_que_digo_a_poblacion_infantil.jpg

## Bibliografía


1. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html
2. https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_Higiene-de-las-Manos_Brochure_June-2012.pdf?ua=1
3.https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331397/WHO-nCov-IPC-HomeCare-2020.2-spa.pdf
4. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331397/WHO-nCov-IPC-HomeCare-2020.2-spa.pdf
5. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html
6. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331397/WHO-nCov-IPC-HomeCare-2020.2-spa.pdf
7. https://elpais.com/sociedad/2020/03/13/actualidad/1584102347_992993.html?rel=listapoyo
8. www.who.int/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports. Marzo 17. Hora 9:00 am.
9. Adaptación de https://puentesdigitales.com/2020/03/15/consejos-psicologicos-para-largos-periodos-dentro-de-casa/ .

2020
AÑO INTERNACIONAL
DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA
Y DE PARTERÍA

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
OPS

#UMNGCiudandomeTeCuido

UNIVERSIDAD MILITAR
NUEVA GRANADA