

Recomendaciones para pacientes con diagnóstico de Covid-19



Qué hacer mientras curso la enfermedad

- Los casos confirmados serán acompañados de forma virtual por nuestro equipo médico de seguimiento.
- El profesional a cargo de tu seguimiento, definirá según el criterio clínico, indicaciones, conductas diagnósticas y/o terapéuticas hasta el alta.
- De acuerdo a tu jurisdicción o provincia, y esquema de vacunación, los días de aislamiento estricto van de 7 a 10 días, tomando como día 1 la fecha de inicio de síntomas, o del resultado positivo en casos asintomáticos.
- El alta epidemiológica será otorgada por tu médico de seguimiento, según evolución clínica. Solo en situaciones especiales requerirá hisopado de control. Durante el seguimiento, es útil que te controles varias veces al día la temperatura, y lo registres. De tener disponibilidad de saturómetro, los valores de saturación y frecuencia cardíaca también serán útiles para los controles diarios.
- Ante la presencia de fiebre, tomar paracetamol en las dosis y horarios indicados por tu médico/a.
- La presencia de dificultad para respirar o sensación de ahogo son síntomas de alarma, por lo que debes comunicarte inmediatamente con tu médico/a de seguimiento o con el servicio de emergencias al número que figura en el dorso de tu credencial.
- El resto de los síntomas son molestos y frecuentes, pero NO graves, pudiendo persistir hasta un mes de presentada la enfermedad.
- Siempre es importante mantener una buena hidratación. No te olvides de tomar agua de forma frecuente.
- La infección por Covid-19 no tiene restricciones alimentarias. Solo en caso de presentar diarrea, podés realizar unos días de dieta astringente para ayudar a disminuir la frecuencia.



Pautas de alarma



Fiebre persistente más allá de los 5 días desde iniciado los síntomas, o la aparición de un nuevo aumento de temperatura luego de haber remitido por varios días.



Dificultad respiratoria o agitación: siempre es un síntoma de alarma que debe ser consultado.



Dolor al respirar.



Tos persistente.

Ante la presencia de cualquiera de estos síntomas, dar aviso al médico/a de seguimiento asignado.



Limpeza y cuidados durante el aislamiento

Acerca del lugar de aislamiento

- Evitá salir de la habitación, manteniendo la puerta cerrada, o de la casa si estás solo/a.
- No recibas visitas durante el período de aislamiento.
- Ventilá los ambientes de la casa frecuentemente (al menos una vez al día).
- Cubrite al toser o estornudar con un pañuelo de papel o con el pliegue del codo y lavate las manos frecuentemente.
- Si compartís la vivienda, utilizá barbijo quirúrgico cuando vayas al baño o transites por espacios comunes.
- Utilizá alcohol en gel, pañuelos descartables y procurá contar con un cesto de residuos de boca ancha con tapa en tu habitación.
- Utilizá utensilios de uso individual, al igual que los productos para la higiene de manos como el jabón o la solución hidroalcohólica.
- La ropa personal, ropa de cama, toallas, etc. debe ser de uso exclusivo y cambiarse frecuentemente (al menos cada 3 días), evitando sacudirlas.
- Disponé, en lo posible, de un sistema de comunicación por vía telefónica o equivalente para comunicarte con tus familiares, sin necesidad de salir de la habitación.
- Evitá el contacto estrecho con animales domésticos si compartís la vivienda.

Limpeza

Limpiá las superficies mínimo una vez al día. Pasos para limpieza y desinfección:

1- Limpiá con agua y detergente (en cantidad suficiente para que haga espuma).

2- Desinfectá con 10 ml (dos cucharadas soperas) de lavandina en 1 litro de agua.

La lavandina debe decir "55 gr/litro". Si tiene una de menor concentración (25 gr/litro) se debe poner el doble (4 cucharadas soperas de lavandina en 1 litro de agua).

En superficies no aptas para ser limpiadas con este método (celulares, teclados, otros) usá solución alcohólica (30% agua -destilada o hervida previamente- y 70% alcohol). Evitá rociar alcohol directamente sobre las superficies.

Ropa, sábanas y toallas

- No las sacudas.
- Colocalas en una bolsa dentro de la habitación hasta el momento de lavarlas.
- Deberán lavarse por separado y en lo posible con agua caliente entre 60 a 90 grados.
- Lavate siempre las manos después de manipularlas.

Residuos

- Depositálos en un cesto, enfundado por una bolsa negra plástica en su interior (ubicado dentro de la habitación de aislamiento) y separados del resto de los residuos del domicilio.
- Procurá que la bolsa se llene solo hasta sus $\frac{3}{4}$ partes. Una vez llena, atala con doble nudo y colocala dentro de una segunda bolsa negra, que deberá llevar una leyenda de "CUIDADO - NO ABRIR" y fecha de cierre de la segunda bolsa.
- Lavate las manos inmediatamente después de manipular las bolsas con residuos, aunque hayas empleado guantes.
- Luego deberá sacarse en un horario próximo al de la recolección.

Personas que compartan vivienda

- Mantén una distancia de al menos 2 metros.
- Utiliza barbijo quirúrgico si salís a espacios comunes o ingresa alguien en la habitación. No toques ni manipules el barbijo mientras lo lleves puesto. Desechalo después de usarlo y lavate bien las manos.
- En caso de compartir el baño, es importante que la persona con sospecha o confirmación de Covid-19 limpie cuidadosamente el baño luego de utilizarlo, demás espacios compartidos. De ser posible, utiliza baño propio.
- Si convivís con alguien que tiene Covid-19, sos por definición, contacto estrecho y debés aislarte por 10 días. Realizá auto vigilancia de la aparición de fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, o alteraciones en el olfato y el gusto. Ante la presencia de estos síntomas, consultá con los servicios de salud para detectar precozmente la aparición de un posible caso.

Persona cuidadora

- Se recomienda que sea una única persona la que proporcione la atención requerida y debe ser menor de 60 años, tener el esquema de vacunación completo, no tener diabetes ni padecer de enfermedades respiratorias, cardiovasculares o inmunológicas. Cualquier persona dada de alta de Covid-19 en los últimos 3 meses puede ser cuidadora de un caso activo.
- Esta persona debe utilizar:
 - Barbijo quirúrgico cuando se encuentre a menos de 2 metros de la persona en aislamiento y guantes para evitar cualquier contacto con secreciones. Deberá desecharlos al salir de la habitación del paciente.
 - Si no se trata de un conviviente, utilizar ropa exclusiva en el domicilio de la persona con coronavirus (antes y después de cambiarse deberá lavarse las manos).
 - Deberá lavarse las manos si entra en contacto con el paciente, aunque haya usado guantes.
- La persona encargada de los cuidados será considerada como contacto estrecho. Se le indicará realizar aislamiento domiciliario durante 5 días luego de que el paciente sea dado de alta y los 5 días subsiguientes debe mantener medidas de cuidados especiales: no concurrir a eventos masivos, usar barbijo correctamente, tapando nariz, boca y mentón, bien ajustado a la cara, y de forma permanente en lugares cerrados o abiertos con presencia de otras personas, mantener la distancia social y evitar el contacto con personas de riesgo.

Alta del seguimiento

El día del alta, estarás recibiendo la constancia de alta epidemiológica en tu correo electrónico o en formato papel digitalizado por el médico/a de seguimiento. Llegará con el remitente de Omint (recordá revisar en correo no deseado o spam).

El alta epidemiológica es la constancia de alta que se da una vez cumplido el período de aislamiento indicado, según los protocolos vigentes, y significa que ya cumpliste el aislamiento.

Este documento será de utilidad para presentar a los empleadores.

Los médicos de seguimiento no son los que determinarán las ausencias laborales, por lo que esos trámites se realizan directamente con el empleador.



Post Covid-19

Síntomas prolongados

Hay algunos síntomas que pueden perdurar en el tiempo. Los más habituales son cansancio y tos. Está descrito hasta 45 días luego del alta. De todas maneras, si alguno de estos síntomas se intensifica, puedes consultar con tu médico/a de cabecera.

Estudios de anticuerpos Covid-19 post infección

No está recomendada la realización de este tipo de determinaciones luego de la enfermedad.

La infección por Covid-19 no deja memoria de anticuerpos a largo plazo, por lo que las reinfecciones pueden ocurrir. Si bien los periodos de "inmunidad natural" aún no son claros, lo más habitual es que tengamos una protección aparente los primeros 3 meses, aunque hay descripciones de casos en menos tiempo. Por esto, luego de la enfermedad hay que seguir cuidándose: utilizar barbijos/tapabocas, respetar el distanciamiento como el primer día, realizar frecuente lavado de manos, mantener ventilación cruzada y tener esquema de vacunación completo.

Controles médicos de salud

Una vez cursada la infección y con el alta epidemiológica, es importante retomar los controles médicos habituales (controles clínicos / pediátricos / ginecológicos). Es de suma importancia actualizar los carnets de vacunación en niños/as, principalmente en aquellos en edad escolar.

Ejercicio físico

El regreso al ejercicio físico debe ser paulatino y dependerá de la severidad del cuadro de Covid-19 que hayas cursado.

Para los casos leves, una semana luego de recuperarse se puede comenzar con una actividad física liviana que comience con ejercicios de estiramiento y tonificación antes de volver a la actividad cardiovascular. El rendimiento del cuerpo es paulatino y no se debe sobreexigir cuando se siente fatigado.

Para los cuadros con pocos síntomas o asintomáticos, se puede comenzar con caminatas, subiendo de forma paulatina el nivel de exigencia.

Todo paciente que haya cursado un cuadro moderado o grave, haya presentado neumonía o tenga antecedentes cardíacos de relevancia, deberá realizar una consulta médica para determinar si es necesaria la realización de algún estudio que determine las capacidades remanentes o cuidados específicos que debemos tener.

Puntos clave al realizar el procedimiento de limpieza de tu hogar pasada la infección

- Usá guantes de limpieza habitual.
- Lavate las manos con agua y jabón luego de terminar la limpieza.
- Evitá salpicaduras en el rostro.
- Te sugerimos evitar el uso de las formulaciones en spray: si se aplica en forma directa sobre una superficie, puede no tener acceso a las zonas más contaminadas. En caso de usar spray, debés aplicar sobre papel descartable, hacer la limpieza, el arrastre, y tirar el papel.
- Te recomendamos lavar la ropa de cama y toallas, con los jabones o detergente habituales y secarla completamente para volver a utilizarla.
- Los cubiertos, vasos, platos y demás utensilios que no sean descartables, lavalos con agua caliente y detergente habitual.
- La limpieza de las superficies y pisos, podés realizarla correctamente siguiendo estos tres pasos:
 - 1- Lavá con una solución de agua y detergente.
 - 2- Enjuagá con agua limpia.
 - 3- Desinfectá con una solución de 10 ml (2 cucharadas soperas) de lavandina (con concentración de 55 gr/litro), en 1 litro de agua. De utilizar una lavandina comercial con concentración de 25 g/l, tenés que colocar el doble volumen de lavandina para lograr una correcta desinfección.

Prepará la solución el mismo día que vas a usarla, para que no pierda su poder desinfectante. En el caso de superficies que no sean aptas para la limpieza con soluciones de agua con detergentes o lavandina, como teléfonos celulares y teclados de computadoras, entre otros, y de ser aptos a limpieza con alcohol, utiliza solución alcohólica al 70%. De lo contrario, utilizá productos aptos para ese fin.



Teléfonos de emergencia

0800-888-66468 (CABA-GBA-AMBA)

Ante la presencia de signos de alarma o eventos nuevos con riesgo de vida, comunicate directamente con la central de emergencias.

Para más información sobre cuidados

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/preguntasfrecuentes>

<https://www.buenosaires.gob.ar/coronavirus>

<https://portal-coronavirus.gba.gob.ar/>