

San José, Costa Rica. Abril 2020.



Artículo y Video

A continuación, el [Dr. Daniel Odio](#), especialista en medicina familiar, brinda una serie de consejos y estrategias para cuidar un familiar con COVID-19.

¿Qué medidas se deben tomar en casa si un familiar ya está contagiado?

Es una pregunta que muchas personas están haciendo, sobre todo conforme los casos confirmados van en aumento. Es importante mencionar que existen lineamientos de parte del Ministerio de Salud de Costa Rica disponibles, gratis, en su página web y accesibles, dirigidos para que la mayoría de las personas puedan comprender; precisamente hay uno para el manejo domiciliario de los pacientes con COVID-19.

El Doctor hace hincapié en la diferenciación entre algunos conceptos que no están quedando claros, por ejemplo:

- El primero es que es un caso confirmado, es la persona que se presentó con síntomas, se le tomó la muestra específica para el COVID-19 y salió positivo. Este es el paciente que, si su estado de salud lo permite, o sea, tiene síntomas leves, se va a aislar en su domicilio.
- El segundo concepto es el contacto del paciente confirmado, es la persona que ha tenido contacto directo con alguien confirmado, pero no tiene síntomas. Si esta persona tiene síntomas, debe acudir a un servicio de salud para que se le tome la muestra o comunicarse con las autoridades pertinentes; si no los desarrolla, se está recomendando el aislamiento, tal vez implementar aún más las medidas mencionadas por las autoridades de aislamiento social.
- El tercer concepto es el de contacto indirecto, esta es la persona que tuvo contacto con el contacto directo, es como un contacto de tercera mano, eso es como la persona que me dice "yo estaba trabajando con mi compañero y la esposa de mi compañero de trabajo está contagiada, qué pasa conmigo", eso es un contacto indirecto y de momento no hay medidas específicas para estas personas más que las recomendadas para la población en general: el aislamiento social, quedarse en casa, etcétera.

Entonces, cuando ya se tiene al familiar confirmado con COVID-19, esa persona tendrá que aislarse. Diferenciamos si esa persona es dependiente o no, es decir, dependiente es aquella persona que requiere asistencia para bañarse, comer, usualmente adultos mayores que están encamados o con alguna dificultad y, por otro lado, están los pacientes que no son dependientes, mencionó el Dr. Odio.

El paciente que no es dependiente se recomienda, en este momento, que de ser posible se aisle en una habitación propia para la persona, hay muchos casos donde no se puede por lo que recomiendan que la cama y la distancia de esta persona con el resto de la familia sea, al menos, de un metro en todo momento.

Si la persona está sola en su habitación, no necesita estar usando una mascarilla todo el rato, pero cuando sale de la habitación a áreas comunes o al baño, tiene que ponerse la mascarilla.

La persona que está en aislamiento, confirmada, obviamente tiene que implementar todas las medidas, la forma de estornudar tapándose con el antebrazo, el lavado de manos con agua y con jabón, evitar llevarse las manos a la cara, idealmente todos los utensilios de esta persona no se deberían de compartir, platos, vasos.

La comunicación de esta persona con el resto de la familia debe ser indirecta, a través de un telecomunicador, del teléfono, del celular, pero evitando comunicación directa; recordemos que en la saliva y cuando hablamos también hay producción de gotitas de saliva, y finalmente, la ropa y los utensilios y se deben manejar con cuidado en una bolsa cerrada, quien manipule luego esa bolsa, si no es la persona contagiada, debe hacerlo con guantes y mascarilla, y dejarlos secar por completo y básicamente evitar el contacto con esa persona.

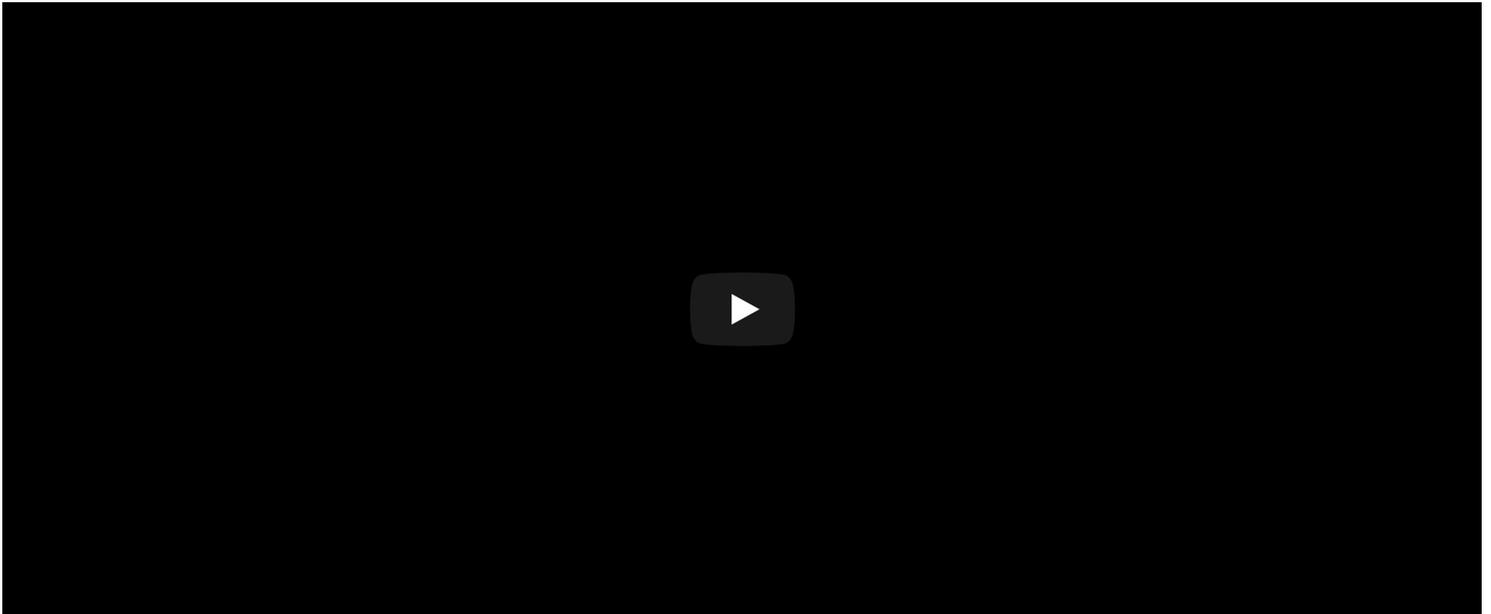
Las personas que están aisladas van a estar en comunicación muy cercana con las autoridades locales que les darán seguimiento y usualmente se les dan recomendaciones específicas.

El aseo, la desinfección de los lugares de la persona contagiada se tiene que hacer con agua clorada; la recomendación en este momento es que por cada 100 partes de agua, una parte de cloro. Eso quiere decir que si yo voy a usar 100 mililitros de agua, echo un mililitro de cloro; si voy a usar un mililitro de agua, uso 10 ML de cloro; con esto, podemos desinfectar todas las superficies, incluso recordemos que el virus vive durante mucho tiempo en diferentes superficies y es importante tomar estas medidas, también personas que son dependientes, entonces, si alguien debe estar en contacto directo con esta persona, todo momento con mascarilla y con guantes, siguiendo todas las medidas de higiene a la hora de manipular a la persona y los instrumentos que utiliza.

Es importante que **la habitación donde se encuentre el paciente esté bien ventilada**, ojalá con una ventana que dé hacia la calle para evitar corrientes de aire frío o caliente hacia dentro de la casa que pudiera mover el virus hacia adentro y entre en contacto con los demás miembros de la familia. Nuevamente, mencionar las medidas de toda la población en general, el aislamiento social y el lavado de manos que definitivamente son la base sobre la cual podremos contener este virus.

Fuente: [Dr. Daniel Odio](#)
Especialista en Medicina Familiar

VIDEO



Stickies

Lovies