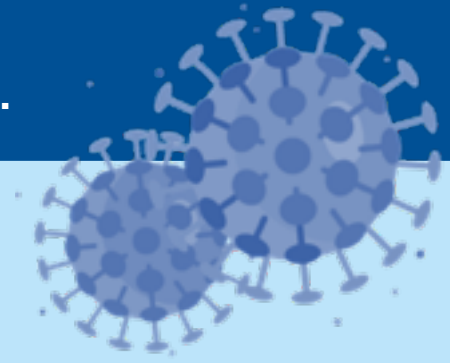


GUIA DE ACTUACIÓN PARA PERSONAS CON CONDICIONES DE SALUD CRÓNICAS Y PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO.

Estado de alarma por COVID-19.



04 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**





GUIA DE ACTUACIÓN PARA PERSONAS CON CONDICIONES DE SALUD CRÓNICAS Y PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO.

Estado de alarma por COVID-19.

CONTENIDOS

QUÉDESE EN CASA	2
¿QUÉ HACER ANTE SÍNTOMAS COMO: FIEBRE, TOS, SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE?.....	3
MEDIDAS DE PREVENCIÓN	3
MASCARILLAS.....	3
GUANTES.....	4
HÁBITOS SALUDABLES	5
AL MOVERSE POR LA CASA	5
CUÍDESE Y LLEVE UNA VIDA LO MÁS SALUDABLE POSIBLE	6
MEDICAMENTOS	6
BIENESTAR EMOCIONAL	6
MANTÉNGASE CONECTADO CON SU ENTORNO SOCIAL.....	7
IMPACTO EMOCIONAL POR COVID-19	8
ATENCIÓN SANITARIA EN ATENCIÓN PRIMARIA	9
ATENCIÓN SANITARIA EN EL HOSPITAL	9
SERVICIOS SOCIALES DE ATENCIÓN DOMICILIARIA	10
ANEXO I: DIABETES MELLITUS TIPO 1 Y TIPO 2	11
ANEXO II: HIPERTENSIÓN ARTERIAL	12
ANEXO III: PACIENTES ANTICOAGULADOS	13
ANEXO IV: PACIENTES CON EPILEPSIA	14
ANEXO V: PERSONAS CON ALTERACIONES CONDUCTUALES (COMO EL TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA, CONDUCTAS DISRUPTIVAS DEL COMPORTAMIENTO, ETC.)	15
ANEXO VI: PACIENTES CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA EN TRATAMIENTO DE DIÁLISIS	17
ANEXO VII: PACIENTES CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	18
ANEXO VIII: PERSONAS CON ALERGIAS Y ASMA	19
ANEXO IX: PACIENTES CON CÁNCER	20
ANEXO X: PACIENTES CON ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC)	21



El Ministerio de Sanidad está comprometido con el apoyo a los pacientes y a sus familias y cuidadores durante la pandemia por el nuevo coronavirus.

El COVID-19 ha corresponsabilizado a toda la sociedad con el autocuidado y el cuidado de otros. Ahora se hace fundamental ser **adherentes a los tratamientos, comer bien, hidratarse y llevar una higiene estricta** para cuidarnos y así cuidar a otros.

Queremos poner en valor a las personas más luchadoras: mayores, niños, jóvenes... todos los que padecen enfermedades crónicas o síntomas cronificados, así como sus cuidadores/as y familias. Son un ejemplo de superación.

Todas las personas pueden ser infectadas por coronavirus, y aunque es cierto que las personas mayores y/o con algunas patologías crónicas son consideradas un grupo de riesgo, esto no significa que todas vayan a padecer la enfermedad ni que en caso de padecerla sea grave para todas. Sin embargo, las medidas de control que se están tomando buscan precisamente proteger a estos grupos, entre otros objetivos.

Así el Real Decreto 463/2020 por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, adopta medidas extraordinarias como medio de protección de la salud de todos los ciudadanos, entre las que se encuentra la **prohibición de salir de sus casas**, fuera de los casos estrictamente necesarios.

Esto es de especial relevancia en el caso de personas con riesgo, personas mayores y de edad avanzada o con condiciones de salud crónicas y pacientes inmunodeprimidos, con el fin de reducir al mínimo el riesgo de contagio por el virus SARS-CoV-2.

Este documento está orientado a ofrecer pautas básicas generales para las personas más vulnerables, aquéllas de edad avanzada y las que presentan condiciones de SALUD CRÓNICAS en confinamiento por el estado de alarma por COVID-19. Incluye un anexo con recomendaciones específicas para personas con algunas de las patologías crónicas que requieren un especial cuidado por parte de los pacientes o sus cuidadores/as.

• QUÉDESE EN CASA

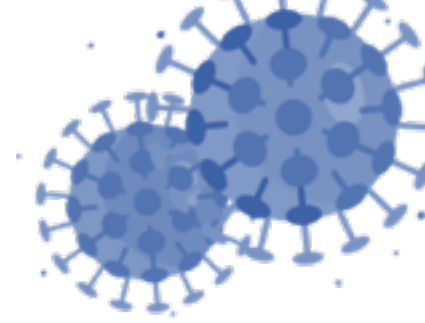
PARA PROTEGER SU SALUD Y LA DE TODA LA CIUDADANÍA



Quédese en casa y siga estrictamente las medidas de distanciamiento social.

Es muy importante evitar el contacto con otras personas.

No salga o reduzca sus salidas al mínimo indispensable, teniendo en cuenta que según la instrucción de 19 de marzo de 2020, el Ministerio de Sanidad habilita a las personas con alteraciones conductuales y a un acompañante a circular por las vías de uso público, siempre y cuando se respeten las medidas para evitar el contagio.



¿QUÉ HACER ANTE SÍNTOMAS COMO: FIEBRE, TOS, SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE?

- Si presenta estos síntomas, evite el contacto cercano con otras personas manteniendo una distancia de al menos uno o dos metros y aíslese en una habitación, asegurando tener un teléfono para mantener la comunicación.
- Consulte con el teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma (si su situación se lo permite) o con su centro de salud, indicando claramente la enfermedad que padece, así como cualquier otra patología crónica que pueda tener y los tratamientos que está tomando.
- Siga por favor las instrucciones de los profesionales sanitarios que valorarán la necesidad del desplazamiento para la asistencia al centro de salud o los servicios de urgencia en caso de presentar síntomas graves.
- En caso de sensación de gravedad, llame directamente al 112.

• MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Las **RECOMENDACIONES** para prevenir el contagio por el virus COVID-19 son doblemente importantes para las personas con enfermedades crónicas, por lo que asegúrese de cumplirlas así como el distanciamiento social.

MANTENGA LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 40-60"



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado



Use pañuelos desechables y tírelos tras su uso

Respecto al uso de mascarillas, en la situación actual es importante usar una mascarilla si tiene síntomas (tos, fiebre o falta de aire) o infección por coronavirus. Además, los profesionales sanitarios podrán indicar su uso a aquellas personas que lo consideren necesario.

Es muy importante mantener las viviendas con buena ventilación y establecer rutinas de limpieza de superficies de contacto más frecuentes.

Controle como hasta ahora aquellos factores de riesgo que su médico y enfermero de referencia le hayan indicado que debe vigilar.

MASCARILLAS:

Si su profesional sanitario de referencia le ha recomendado usar mascarilla, recuerde que sólo le protege si sigue las siguientes pautas generales para su uso:

- Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla.
- La mascarilla debe cubrir su boca y nariz de manera que no queden huecos entre la cara y la mascarilla.



- Evite tocar la mascarilla mientras la lleve puesta, si lo hace lávese las manos con agua y jabón.
- Cámbiese la mascarilla cuando esté usada y recuerde que no se pueden reutilizar.
- Cuando se quite la mascarilla hágalo por las cintas de la parte trasera, no toque la mascarilla y tírela en un cubo de basura. Después lávese las manos con agua y jabón.

GUANTES:

No es necesario utilizar guantes al salir a la calle para protegerse del coronavirus. La adecuada y frecuente higiene de manos es más eficaz que el uso de guantes porque:

- Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que se ensucien y puedan contaminarse.
- Se puede uno/a infectar si se toca la cara con unos guantes que estén contaminados.
- Quitarse los guantes sin contaminarse las manos no es fácil, requiere de una técnica específica. Se recomienda el lavado de manos siempre después de su uso.

Sí es conveniente usar guantes de usar y tirar en los comercios para elegir frutas y verduras como se venía haciendo hasta ahora.

¿Debo utilizar guantes cuando salgo a la calle para protegerme del coronavirus?

NO, cuando salimos a la calle, la limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes, porque:

- ✓ Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que **se ensucien y puedan contaminarse.**
- ✓ Te puedes infectar si **te tocas la cara con unos guantes** que estén contaminados.
- ✓ **Quitarse los guantes sin contaminarse** las manos **no es sencillo**, requiere de una técnica específica. Se recomienda el lavado de manos después de su uso.

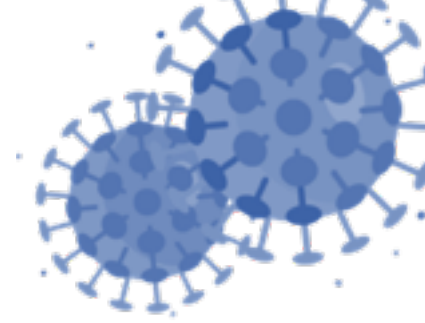
SÍ, es conveniente usar guantes de usar y tirar en los comercios para elegir frutas y verduras como se venía haciendo hasta ahora.

En el **ámbito laboral** se deberán seguir las recomendaciones específicas de Salud laboral

Un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien los lleva, contribuyendo así a la transmisión.

26 marzo 2020.
Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS



• HÁBITOS SALUDABLES

- Además, y aun sabiendo que estamos viviendo una situación excepcional, las personas con patologías crónicas en particular, deben intentar seguir hábitos saludables y continuar con el autocuidado de sus patologías de base para mantenerse en el mejor estado de salud posible y con una adecuada calidad de vida. También es importante que sigan las recomendaciones de sus profesionales sanitarios de referencia.

Cuide su alimentación y **no abandone las pautas de alimentación específicas para su enfermedad** que le hayan indicado sus profesionales sanitarios de referencia.

- Es importante planificar los menús para 1-2 semanas, así evitamos desplazamientos. Tome FRUTAS, VERDURAS, legumbres, cereales integrales, carnes magras (pollo, pavo, conejo), pescado, huevos y lácteos. Evite alimentos ultraprocesados. Si hace “picoteos”, que sean saludables. Evite las bebidas azucaradas. Y beba mucha agua para mantenerse bien hidratado.
- Recuerde mantenerse activo cada día, lo que no solo mejorará su estado físico, si no que contribuirá a su bienestar emocional.
- **Puede consultar las recomendaciones de actividad física y disminución de sedentarismo para la población del Ministerio de Sanidad, aunque deben adaptarse a la situación actual, siendo válidas aquellas que puedan realizarse dentro del domicilio o residencia habitual.** Por ejemplo, reduciendo los periodos sedentarios paseando por la casa varias veces al día, mediante algunos ejercicios sencillos (algunos están publicados en la **web de estilos de vida saludable**), realizando los cambios de postura de una manera suave y adaptándolos a su condición física y situación personal. Para las personas de edad más avanzada, se debe realizar esta actividad con seguridad, asegurando una iluminación adecuada, utilizando alguna ayuda para caminar, bastón o andador, si se hace habitualmente, y teniendo cuidado para no tropezar con obstáculos que pueda haber en el hogar como muebles, alfombras o mascotas. Utilizando un calzado cómodo, cerrado y que sujete bien el pie, y teniendo cuidado con los suelos deslizantes, muy pulidos o con desniveles.

También puede encontrar otras instrucciones orientativas sobre la actividad física para personas con enfermedades crónicas y personas mayores, que deben permanecer en su domicilio, en el siguiente enlace de la Sociedad Española de Medicina del Deporte: <http://www.femede.es/> matizando que deben tenerse en cuenta las condiciones individuales de cada persona.

AL MOVERSE POR LA CASA



Tenga cuidado con los obstáculos o mascotas



Use calzado que no resbale y tenga cuidado con el suelo mojado



Mantenga una iluminación adecuada



CUÍDESE Y LLEVE UNA VIDA LO MÁS SALUDABLE POSIBLE



Cuide su higiene y mantenga sus rutinas y horarios, incluido el sueño

- Mantenga una rutina diaria y variada de actividades, diaria o semanal.
- Busque actividades que se puedan realizar en casa, respetando las preferencias de cada persona.



✓ **Siga una alimentación equilibrada y variada**



✓ **Opte preferiblemente por alimentos no procesados**



✓ **Beba agua**



Intente evitar alimentos con alto contenido de azúcares añadidos, grasas o sal.



No fume, y si lo hace, que sea en la ventana o balcón.



No consuma alcohol

NO haga caso ni siga consejos de fuentes no oficiales en redes sociales.

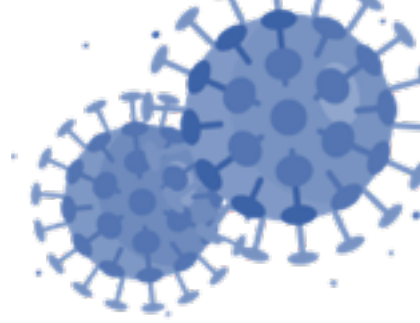
Controle como hasta ahora aquellos factores de riesgo que sus profesionales sanitarios de referencia le hayan indicado que debe vigilar.

• MEDICAMENTOS

- **Siga con su medicación habitual.** No hay evidencia de que sea necesario el abandono o cambio de ninguno de los fármacos usados para el tratamiento de la tensión arterial ni otros. Procure tener un suministro adecuado evitando así desplazamientos innecesarios.
- En cuanto a los pacientes con tratamientos con medicamentos inmunosupresores, metotrexato y biológicos como los anti-TNF, las principales sociedades científicas recomiendan que “bajo ningún concepto por alarma o miedo abandonen su tratamiento inmunosupresor”.
- En el caso de presentar signos o síntomas de infección por coronavirus, indique sus patologías crónicas y los medicamentos que está tomando al profesional sanitario que le atienda y no suspenda su toma salvo indicación médica.

• BIENESTAR EMOCIONAL

- Es normal sentirse triste, estresado, confuso, con miedo o incluso enfadado durante este periodo de confinamiento.
- Por ello, es muy importante mantenerse conectado todos los días con familiares o amigos que le pueden dar apoyo y ayudar si es preciso. Estar pendiente de los otros puede ser beneficioso no solo para el que recibe la atención sino también para el que la facilita.



- Es importante que mantenga contacto telemático (teléfono, las videoconferencias, las redes sociales, WhatsApp y otras aplicaciones de mensajería móvil) con sus seres queridos, amigos y allegados para interesarse por ellos y sentirse más conectado y comprometido con los otros. El distanciamiento social no tiene que significar aislamiento.
- Mantenerse bien informado ayuda a reducir la incertidumbre que genera ansiedad y temor. Pero al mismo tiempo, limite el tiempo viendo la televisión o escuchando noticias para disminuir su preocupación y ansiedad.
- Utilice las habilidades que haya usado en el pasado para manejar adversidades previas y utilícelas para manejar sus emociones durante este periodo de confinamiento.

MANTÉNGASE CONECTADO CON SU ENTORNO SOCIAL



Hable todos los días con alguien



Infórmese pero hágalo de fuentes oficiales (institucionales) y elija momentos determinados del día para ello. Aproveche el resto del tiempo para realizar otras actividades.



Informe de su estado de salud a familiares y/o amigos. Si se encuentra mal avíselos o contacte con su centro de salud vía telefónica. Y si tiene sensación de gravedad llame al 112. No retrase la atención en caso de necesitarla.



En esta situación es normal estar preocupado y sentir ansiedad o miedo. Puede contar con los servicios de apoyo de su Comunidad Autónoma o informarse sobre iniciativas comunitarias en su barrio.

Establezca una rutina diaria de actividades cotidianas dentro de su domicilio intentando que sean diferentes durante el fin de semana. Mantenerse ocupado va a ayudar a tener estructurado el tiempo del día y a limitar las preocupaciones en torno a la pandemia y la atención prestada a las noticias sobre la misma. Puede ser una buena oportunidad para buscar actividades creativas, culturales, en domicilio que nos hagan sentir mejor.

No descuide la higiene personal y doméstica, ya que además de ser un aspecto clave en la contención de la propagación del virus, puede aportar sensación de control reduciendo así la preocupación por otras cosas, ayudarle a sentirse en mejor disposición y a mantener el día estructurado.

Evite hábitos tóxicos. No permita que la ansiedad, o el hecho de permanecer más tiempo en casa, incrementen el consumo del alcohol, tabaco u otras drogas.

Procure dormir las horas necesarias, manteniendo los horarios habituales. La falta de sueño o el cambio de los horarios habituales dedicados a dormir son factores relacionados con el bienestar y estabilidad emocional. En el contexto de una situación como la actual, donde son frecuentes las preocupaciones y los cambios en los hábitos personales, esto puede terminar afectando la calidad y cantidad del sueño por lo que se es conveniente hacer un esfuerzo para intentar mantener las horas de sueño habitual y en caso de que se vean alteradas seguir algunas de las recomendaciones generales para intentar recuperarlas.



IMPACTO EMOCIONAL POR COVID-19



La expansión del coronavirus ha supuesto una situación de crisis global en todo el mundo.

Nuestras vidas han cambiado súbitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente.



Es normal sentir intensas emociones, como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.

Recuerde que lo que está sintiendo es producto de las circunstancias que estamos viviendo.



Las emociones podrán ir variando a lo largo de los días y semanas, y en cada fase de este periodo podrán ser emociones fuertes, acordes a las circunstancias.

Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a la situación no es fácil, pero cómo respondamos, a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.



Esto acabará y seremos más fuertes

Estrategias que le pueden ayudar a **CENTRAR** su energía en lo que **USTED** puede hacer

RECONOZCA SUS EMOCIONES

- Identifique sus emociones e intente no alimentarlas ni dejarse llevar por ellas.
- Compartir las con personas cercanas le puede aliviar.
- La respiración y la relajación facilitarán que dirija su atención a lo esencial.



ENFOQUE SU ENERGÍA Y GENERE UNA RUTINA

Preste atención a lo que **SÍ** puede hacer:



- Cumplir con las medidas del estado de alarma.
- Elaborar un horario con lo que quiera hacer cada día y tratar de mantenerlo.

CÉNTRASE EN LO QUE PUEDE HACER

- Intente añadir a la rutina momentos de ocio y fomene su creatividad.
- Ayude a los que le rodean y le necesitan.
- Céntrese en objetivos que pueda cumplir y persevere.



CUÍDESE



- Mantenga sus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Intente añadir momentos de actividad física.

DESCONECTE

- Evite la sobreexposición a la información sobre el coronavirus.
- Procure hablar de otros temas y trate de hacer cosas que le gusten y que le sirvan para cumplir tus objetivos.



MANTENGA EL CONTACTO SOCIAL

- Con amigos y familiares a través del teléfono y videollamadas.
- Cuide de usted cuidando de otros.



• ATENCIÓN SANITARIA EN ATENCIÓN PRIMARIA

LOS SERVICIOS DE ATENCIÓN PRIMARIA Y SUS PROFESIONALES SIGUEN SIENDO SUS REFERENTES EN EL SEGUIMIENTO DE SU ESTADO DE SALUD

- Los profesionales de su centro de salud siguen siendo las personas de referencia en el seguimiento de su estado de salud y de su enfermedad.
- Es importante que continúe con las actividades de autocuidado que venía haciendo hasta ahora con las indicaciones que le hayan dado sus profesionales sanitarios de referencia.
- Aunque es probable que no se realicen las consultas de revisión y/o seguimiento habituales y programadas de manera presencial, la mayoría de los servicios de atención primaria han habilitado alternativas de consulta telefónica para que pueda continuar realizándose el seguimiento de su estado de salud y los controles que sus profesionales sanitarios de referencia consideren oportunos de una manera individualizada según el caso.
- Es importante que evite desplazamientos innecesarios a su centro de salud, pero ante cualquier duda sobre su estado de salud, o si se produce algún cambio en el mismo, o nuevas situaciones agudas que no haya tenido hasta ahora, no dude en comunicarlo y consultar con sus profesionales sanitarios de referencia para no retrasar la atención en caso de necesitarla.

• ATENCIÓN SANITARIA EN EL HOSPITAL

Si tiene que acudir al hospital, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones, e informe claramente de las patologías crónicas que padece y de la medicación que está tomando al equipo de profesionales que le atiendan.

MANTENGA LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado



Use pañuelos desechables y tírelos tras su uso



Vista ropa cómoda, que pueda lavar al llegar a casa a 60° sin mezclar con otras prendas.



Evite las aglomeraciones en admisión, sala de espera, comedor, cafetería, cola del baño, mantenga distancia de al menos 1-2 metros con otras personas



**Vaya sin joyas o bisutería (pendientes, medallas, collares...) y sin sujetador.
Evite llevar metales.**



• SERVICIOS SOCIALES DE ATENCIÓN DOMICILIARIA

Muchas personas (especialmente personas mayores) disponen de servicio de ayuda a DOMICILIO y de apoyos para la vida diaria que, debido a la situación sanitaria actual, han dejado de recibir atenciones diversas en centros de día y otros recursos similares porque se ha producido el cierre y cese de actividad de los mismos.

Estas personas están ahora mismo en sus hogares y, tanto ellas como sus familiares, precisan más que nunca en estos momentos, de los apoyos oportunos de los servicios sociales domiciliarios.

Dependiendo de la autonomía personal de cada caso, del estado de salud y de la red de apoyo disponible para la persona, los profesionales de los servicios sociales domiciliarios graduarán la prioridad de los apoyos, la frecuencia y el tipo. Por ese motivo, debe saber que el servicio de apoyo social que estaba recibiendo puede variar en intensidad, contemplándose desde una visita domiciliaria o llamadas periódicas de teleasistencia para comprobar que las necesidades están cubiertas por otros cuidadores familiares, hasta la incorporación de nuevas ayudas para tareas imprescindibles como realizar compras, proveer comida, etc.

Los servicios de teleasistencia en funcionamiento van a intensificar las llamadas de control al máximo de sus posibilidades.

Para cualquier duda o aclaración, debe dirigirse a los Servicios Sociales de su municipio. Ellos le explicarán el procedimiento a seguir.

Para más información puede consultar:

https://www.mscbs.gob.es/ssi/portada/docs/PREGUNTAS_FRECUENTES SOBRE LAS MEDIDAS SOCIALES CONTRA EL CORONAVIRUS.pdf



ANEXO I

Diabetes Mellitus tipo 1 y tipo 2

Mantenga las **recomendaciones** para prevenir el contagio por el virus COVID-19.

- Continúe realizando el régimen dietético recomendado y tomando la medicación prescrita por su médico. No debe modificarse ninguna medicación ni pauta dietética sin consultar con su médico, ni seguir consejos en redes sociales que no estén suficientemente contrastados.
- La actividad física es fundamental. Realice la actividad física sugerida en las pautas generales, con la frecuencia adecuada y según sus condiciones individuales.
- Ante una posible infección, contacte con su centro sanitario de referencia en los servicios telefónicos habilitados para este fin y siga sus indicaciones.
- En las personas con diabetes, cualquier infección tiene como consecuencia un peor control de los niveles de glucosa, por lo que en tal caso, se debe hacer un seguimiento más exhaustivo de los mismos según las recomendaciones que le indiquen en su centro sanitario.
- Los pacientes en tratamiento con insulina no deben de dejar de ponérsela.
- Los pacientes en tratamiento con hipoglucemiantes orales no deberán dejar de tomar la medicación.
- Tenga siempre a mano el teléfono de contacto para consultar con su médico.
- Compruebe que tiene todo el material necesario para manejar su diabetes (medicación, material de monitorización...) para un tiempo aproximado de unas tres semanas. Si le falta algo póngase en contacto con su centro sanitario y evite desplazamientos innecesarios.
- Siga las recomendaciones de monitorización de glucosa establecidas por el equipo de su centro sanitario. Esté especialmente atento a los niveles de glucosa y actúe como le hayan recomendado en caso de hipoglucemia o de hiperglucemia.
- Si le han recomendado medir los cuerpos cetónicos no deje de hacerlo.
- Asegúrese de conocer cómo manejar la hipoglucemia y la hiperglucemia. Si está en tratamiento con insulina, asegúrese que sabe cómo modificar la pauta de insulina, si no es así contacte con su médico. No espere a sentirse mal.
- Siga los consejos de autocuidado respecto a los cuidados del pie, para prevenir el pie diabético; la higiene, el cuidado de las uñas, y el calzado entre otros, y si no lo recuerda llame a su centro sanitario para preguntar.
- Los padres o cuidadores de niños y adolescentes con DM tipo 1, estarán especialmente vigilantes ante cualquier sintomatología de malestar como vómitos y diarrea.
- La hidratación es especialmente importante. Ingiera fluidos sin hidratos de carbono si la glucemia es alta o normal. Si la glucemia es baja recuerde las recomendaciones del equipo de su centro sanitario sobre las bebidas que puedes tomar junto con el tratamiento. Si tienes dudas llámeles.
- Las personas con DM, estén con tratamiento con insulina o con otros medicamentos, ante situaciones de descontrol de la glucemia que no mejoran con las pautas de autocuidado o con síntomas de empeoramiento, deberán llamar al equipo de su centro sanitario y si no consiguen estabilizarse, acudir a su médico. En esos casos, deben extremar las precauciones de prevención de contagio del coronavirus: higiene respiratoria, higiene de manos y guardando la distancia de seguridad.



ANEXO II

Hipertensión arterial

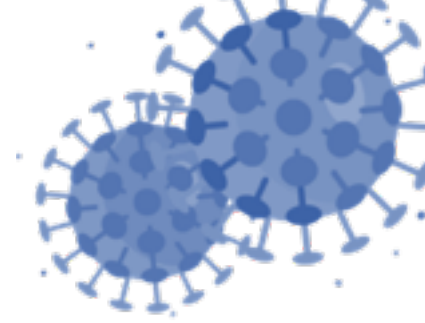
Mantenga las **recomendaciones** para prevenir el contagio por el virus COVID-19.

No abandone su medicación habitual. No hay evidencia de que en pacientes estables sea necesario el abandono o cambio de ninguno de los fármacos usados para el tratamiento de la tensión arterial, como los IECA o ARAII, ni otros. Cualquier cambio de la medicación debe ser prescrito por su médico. Procure tener un suministro adecuado evitando así desplazamientos innecesarios.

Continúe realizando el régimen dietético recomendado por sus profesionales sanitarios de referencia, limitando en especial aquellos alimentos con alto contenido en sal.

También es importante que continúe midiéndose la tensión arterial tal y como venía haciendo hasta ahora, y que avise a sus profesionales sanitarios de referencia en el caso de que las cifras no se encuentren dentro de los parámetros normales.

La actividad física es importante. Realice la actividad física sugerida en las pautas generales, con la frecuencia adecuada y según sus condiciones individuales.



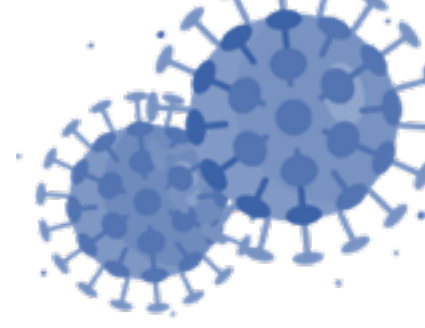
ANEXO III

Pacientes anticoagulados

Los anticoagulantes orales son fármacos que se toman por vía oral para prevenir la formación de coágulos. Modifican la coagulación de la sangre haciendo que ésta circule de manera más fluida.

Las recomendaciones de autocuidado para estos pacientes son las mismas que para la población general, pero teniendo en cuenta algunas consideraciones específicas:

- Haga una vida lo más regular y ordenada posible, sin cambios bruscos de hábitos.
- Tome la dosis exacta que sus profesionales sanitarios de referencia le hayan pautado para cada día y no cambie la dosis por su cuenta sin consultarlo.
- Tome siempre el anticoagulante a la misma hora para evitar olvidos. En caso de que se le haya entregado una hoja en forma de calendario con la dosis diaria, tache la dosis para cada día inmediatamente después de tomarla, así le será más fácil llevar el control de las tomas.
- Si olvida tomar la dosis a la hora que tiene por costumbre, puede hacerlo a otra hora en ese mismo día, pero nunca junte la dosis de un día con la del día siguiente.
- La alimentación debe ser equilibrada y variada pero regular, sin cambios bruscos. Aunque no hay alimentos prohibidos, aquellos ricos en vitamina K deben controlarse en cantidad y frecuencia de consumo. Evite asimismo tomar preparados de herboristería ya que pueden alterar el control de su tratamiento.
- No abuse de bebidas alcohólicas porque pueden alterar seriamente el control.
- No falte al control el día y a la hora que le hayan indicado en el centro de salud.
- Si sangra por encías, nariz, con la orina, con las deposiciones o éstas son negruzcas, o aparecen hematomas de forma espontánea, deberá comunicárselo al médico y/o enfermero responsable de su control, pero si el sangrado es importante (abundante), debe ser valorado de forma urgente.
- Para cualquier aclaración, no dude en consultar telefónicamente con su profesional de referencia.



ANEXO IV

Pacientes con epilepsia

No existe un aumento del riesgo de infección por coronavirus sólo por tener epilepsia, ni en la facilidad para infectarse ni en la gravedad de la afectación.

Los pacientes con epilepsia deben seguir las recomendaciones generales de autocuidado anteriormente citadas, haciendo especial hincapié en las siguientes consideraciones:

- Asegúrese de tener su medicación antiepiléptica habitual en casa. Es muy importante el cumplimiento del tratamiento y nunca se debe interrumpir el mismo bruscamente.
- Un estilo de vida sano, evitando el consumo de drogas, con una dieta equilibrada y unos hábitos de sueño regulares, son recomendaciones sanitarias básicas para todas las personas y de mayor interés en los pacientes con epilepsia.
- En caso de infección por coronavirus, al igual que en el caso de otras infecciones, es importante disminuir la temperatura en el paciente con epilepsia, por lo que se recomienda el empleo precoz de antitérmicos como el paracetamol.
- Si las crisis epilépticas aumentan, contacte con sus profesionales sanitarios de referencia.
- Tiene que contactar con el servicio de emergencias sanitarias antes las siguientes situaciones:
 - o Una crisis convulsiva que dure más de 5 minutos
 - o La aparición de una segunda crisis convulsiva poco después de la primera
 - o Si ocurre una lesión durante la convulsión
 - o Si la convulsión se presenta cuando la persona está en el agua
 - o Si la convulsión ocurre en una persona que tiene otra enfermedad o está embarazada.



ANEXO V

Personas con alteraciones conductuales (como el trastorno del espectro autista, conductas disruptivas del comportamiento, etc.)

Pautas generales:

- Se aconseja mantener una rutina diaria variada y estructuración de los tiempos. Si es necesario, hacer una agenda para la mañana y otra por la tarde. Establecer una rutina de sueño adecuada y mantenerla.
- Estructuración de los espacios en casa, cada lugar para una actividad.
- También puede ser de ayuda elaborar un registro de todas las actividades que se pueden realizar en casa, y dentro de las posibilidades, respetar las preferencias de la persona a la hora de elegir las: tareas como la higiene y el autocuidado, tareas domésticas, tareas que impliquen estar sentado y en movimiento, tareas escolares...teniendo en cuenta los tiempos de duración de cada tarea a la hora de hacer la agenda.
- Tratar de limitar el uso de tecnologías en la medida de lo posible, ya que el uso sin medida y sin control de este tipo de herramientas puede generar problemas de conductas a corto o a largo plazo en algunos casos.
- Mantener las capacidades y aprendizajes adquiridos previamente. Todo lo que se pueda hacer de manera autónoma debe seguir haciéndose (higiene, vestido, alimentación, aseo...)
- Estas personas pueden tener dificultad a la hora de autoanalizar y expresar síntomas, por lo que sus cuidadores y familiares deben estar muy atentos por si aparecen alguno de ellos. Se puede recurrir a herramientas de apoyo visuales para preguntar por dolores y estados.
- Recordar que en **niños con TEA** todas las actividades deben ser presentadas en forma de juego de colaboración, donde “parezca” que son los propios niños los que toman la iniciativa. No olvidar que una intervención, por pequeña que sea, que modifique las rutinas habituales o sea muy impositiva, en este tipo de niños puede desencadenar una alteración comportamental disruptiva y/o francamente agresiva. También es importante:
 - o Mantener una dieta equilibrada.
 - o Tener una agenda visual (con fotografías, pictogramas, etc) diaria y semanal
 - o Establecer un horario de sueño y mantenerlo.
 - o Realizar ejercicio a diario en el domicilio: un juego participativo es lo más indicado (por ejemplo en forma de baile).
 - o Elaborar conjuntamente con el niño un registro de todas las actividades que se pueden realizar en casa, y dentro de las posibilidades respetar las preferencias del niño a la hora de elegir las
 - o No se les debe imponer actividades, sino que es preciso saber proponer estas actividades sin que se sientan “invadidos”, con el fin de prevenir las explosiones comportamentales y agitación psicomotriz como respuesta de rechazo

Propuestas de actividades durante el confinamiento con los niños pequeños:

- Ayudar a preparar la comida.
- Crear circuitos de saltar, túneles, esconderse o enrollarse en mantas, chutar pelotas hechas en casa.
- Masajear, dedicar más tiempo a las actividades de baño.
- Jugar a juegos sensoriales con harina, legumbres, olores con especias u otros.
- Escuchar música y bailar.
- Juegos manipulativos con objetos, caja de formas, puzzles, circuitos de pelotas, vías de trenes, coches y parkings.



Propuestas de actividades durante el confinamiento con los niños mayores:

- Las actividades anteriores en caso de que les gusten.
- Juego con muñecos, disfraces.
- Manualidades como pinturas, dibujo, papiroflexia, globoflexia, plastilina, etc., solo en los que previamente manifestaban agrado por estas actividades.
- Juegos de mesa, no todos los admiten, solo en los que previamente lo admitían de buen grado.
- Uso de los dispositivos digitales y pantallas de forma compartida y pactando un tiempo limitado de su uso antes de iniciar (poner un reloj grande para que vean el tiempo que llevan a modo de pictograma), es decir, dejando que muestren qué les interesa, a quién siguen, qué les gusta, a qué juegan... y hacerlo con ellos.

Sobre la asistencia durante el confinamiento:

- En caso de necesitar asistencia durante el confinamiento por alteraciones emocionales o de conducta del niño o niña con TEA se recomienda ponerse en contacto con su centro médico de referencia.
- Procurar no utilizar el servicio de urgencias a menos que sea imprescindible dada la disminución de personal sanitario dedicado a la atención directa.

Sobre salir a la calle durante el confinamiento:

- Durante la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, las personas con TEA que tengan alteraciones conductuales están habilitadas para salir a la calle con un acompañante, siempre y cuando se respeten las medidas necesarias para evitar el contagio por coronavirus. Esta medida queda recogida en el Boletín Oficial del Estado (BOE) a fecha 20 de marzo de 2020.
- Se recomienda hacerlo llevando encima el certificado de discapacidad o la prescripción del profesional.

Enlaces a recursos:

CÓMO LAVARSE LAS MANOS

- <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

COMO EXPLICAR EL CORONAVIRUS A UNA PERSONA CON TEA

- <https://www.mindheart.co/descargables>
- <https://compartiresvivirweb.wordpress.com/tag/material-descargable/>

EJEMPLOS DE RECURSOS PARA FAMILIAS PARA PASAR EL TIEMPO EN CASA

- http://www.autismo.org.es/sites/default/files/blog/adjuntos/recursos_ae_familiastea_0.pdf



ANEXO VI

Pacientes con enfermedad renal crónica en tratamiento de diálisis

Los pacientes en diálisis constituyen un grupo de riesgo y presentan connotaciones relevantes desde el punto de vista epidemiológico porque acuden a tratamiento con regularidad (dos a seis veces por semana), permaneciendo una media de cuatro horas en centros donde se realizan las sesiones de diálisis.

Además, muchos acuden al tratamiento en transporte sanitario colectivo, que puede favorecer la propagación de la infección por coronavirus.

Por todo ello, además de las recomendaciones generales que deben de seguir estos pacientes en cuanto a su autocuidado en casa, es importante señalar unas normas de actuación para identificar y tratar precozmente los casos de infección y contener, en la medida de lo posible, la diseminación a otros enfermos y al personal sanitario:

- Ante la aparición de síntomas de infección respiratoria (fiebre, tos, sensación de falta de aire), o en el caso de que se haya diagnosticado un caso de infección por coronavirus en la familia, la primera acción a realizar es ponerse en contacto con la Unidad de Diálisis.
- A ser posible, se recomienda que el traslado a su Unidad de Diálisis sea en su propio vehículo, tratando de evitar el transporte colectivo.
- Se evitará viajar con acompañante en el transporte colectivo destinado a los pacientes.
- Debe realizar higiene de manos antes de entrar en la ambulancia y antes de acceder a la unidad de diálisis.
- Asimismo, antes de salir de casa, deberá realizar un lavado de la fístula arteriovenosa para diálisis.
- No debe salir de casa salvo para las sesiones de diálisis, y en ese caso debe llevar una mascarilla quirúrgica.

UNIDAD DE DIÁLISIS

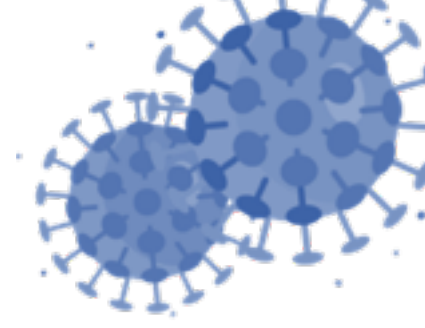


Si usted o alguien de su familia tiene síntomas o diagnóstico de COVID19:

- **Llame a su unidad de diálisis**
- **No acuda en transporte colectivo**



Antes de salir de casa realice un lavado de la fístula arteriovenosa para diálisis.



ANEXO VII

Pacientes con enfermedades cardiovasculares

A pesar de que la clínica respiratoria es la predominante en el COVID-19, la patología cardiológica cobra un especial interés en esta enfermedad, dado que esos pacientes se pueden enfrentar a mayor riesgo de infección por SARS-CoV-2 y también de complicaciones.

Como ocurre con otras infecciones virales respiratorias, como la gripe, es muy posible que los pacientes inmunodeprimidos o con enfermedades crónicas debilitantes (como algunas enfermedades cardiovasculares), se enfrenten a un mayor riesgo de infección y también de complicaciones.

Por todo ello, es conveniente que las personas con enfermedades cardiovasculares y sus familiares sean especialmente cuidadosos. Las precauciones que deben tomar los pacientes con enfermedades cardiovasculares para evitar contagiarse son las mismas que se han citado en el apartado de medidas de prevención.

¿Qué debo hacer para proteger y cuidar mi salud cardiovascular los días que estoy en casa?:

- Siga una alimentación saludable. La base de su dieta debe ser verduras, frutas, cereales integrales, frutos secos y proteínas sanas (legumbres, pescado, aves). Restrinja el consumo de sal, la OMS recomienda no consumir más de 5 g de sal al día. Recuerde que la mayor parte de la sal está oculta en alimentos procesados. En cuestión de grasas, elija aceite de oliva y pescados. Restrinja las grasas de origen animal (carnes rojas, embutidos).
- Evite el consumo de alcohol y tabaco, empeoran las enfermedades cardiovasculares, y además debilitan el sistema inmunológico.
- Manténgase activo en el domicilio y evite el sedentarismo.
- Manténgase ocupado, es la mejor manera para controlar la ansiedad y mejora su bienestar emocional, especialmente importantes para proteger su salud cardiovascular durante estos días.



ANEXO VIII

Personas con alergias y asma

Los pacientes alérgicos no tienen mayor riesgo de contraer la infección del COVID-19, pero la población asmática debe extremar las precauciones, ya que son más susceptibles a contraer una infección respiratoria.

Los niños alérgicos tienen el mismo riesgo de contraer el COVID-19 que los que no lo son. Debe recordarse que en los niños la infección pasa asintomática o con síntomas leves, pero son excelentes vectores (es decir no tienen síntomas pero pueden transmitir la enfermedad).

Las patologías alérgicas que empiezan a aparecer estos días tienen una serie de efectos que se pueden confundir con los síntomas del coronavirus.

Sin embargo, los síntomas de la alergia primaveral:

- o Remiten con el tratamiento antihistamínico.
- o Empeoran al aire libre (en el balcón) y mejoran en el interior de la casa.
- o Generalmente no hay fiebre.
- o En caso de asma (tos seca y dificultad para respirar), los síntomas remiten con el broncodilatador de rescate.

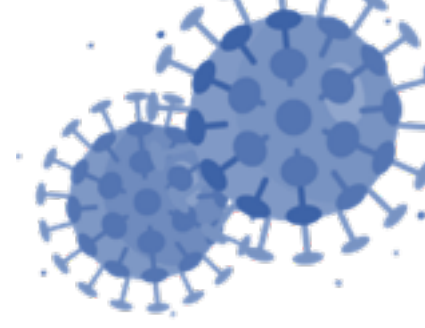
Las personas con alergia experimentan picor de ojos y nariz. Debe recordarse la importancia de lavarse las manos con frecuencia y evitar tocarse la cara.

Debe evitar ventilar las casas entre las 12 y las 17 horas porque son las horas con mayor cantidad de pólenes en el aire.

Es importante seguir los tratamientos prescritos por su médico/a para la alergia y/o asma.

En caso de que estén recibiendo una vacuna inyectada para la alergia, la recomendación es que sigan la política establecida por las Administraciones Sanitarias regionales de sus localidades con respecto a asistencia a centros de salud. En caso de que no pudieran administrarse determinadas dosis de vacunas, deberán ponerse en contacto con su profesional sanitario de referencia para ver de qué manera retoman su vacuna.

El paciente alérgico que esté recibiendo una vacuna sublingual, puede y debe seguir administrándosela al igual que en circunstancias normales.



ANEXO IX

Pacientes con cáncer

Si recibe tratamiento de cáncer, por favor, llame al médico/a antes de ir a su próxima cita y siga sus recomendaciones. A medida que los sistemas de atención médica acomodan sus actividades para responder a la situación actual por COVID-19, los médicos/as que administran tratamiento a pacientes de cáncer también podrían cambiar el lugar y la forma del tratamiento, y las citas de seguimiento.

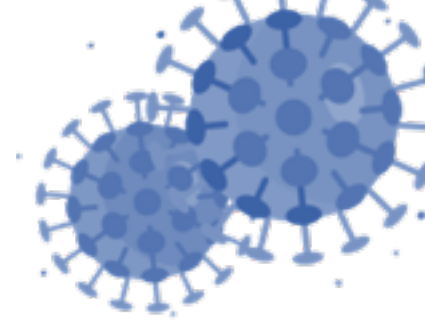
Su médico/a podrá considerar la importancia de faltar a una sesión de tratamiento o una cita médica frente al riesgo de exponerle a una infección. Es posible que se demoren algunas citas de seguimiento de rutina o programar citas por telemedicina.

Además, se recomienda crear una lista de personas de contacto en caso de emergencia (familiares, amigos, vecinos...).

El modo de actuar si comienza con síntomas depende de si está con tratamiento oncológico o no, y del riesgo de inmunosupresión de éste:

- En pacientes sin tratamiento oncológico, debe actuarse como en la población general.
- Si está recibiendo un tratamiento oncológico que pueda reducir sus defensas:
 - Contactar con el servicio de oncología donde le atienden y al 112 ante cualquier síntoma o malestar para asegurarse que su sintomatología es correctamente evaluada. Informar en todo momento de que está en tratamiento oncológico.
 - Acudir a **urgencias** en caso de presentar fiebre, independientemente de otros síntomas, para valorar adecuadamente su situación, valorar la necesidad de pruebas, tratamiento específico o ingreso hospitalario.

La Asociación Española Contra el Cáncer dispone de un canal telefónico Infocáncer, 24 horas todos los días, **900 100 036**.



ANEXO X

Pacientes con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Además de las recomendaciones para la población general, se aconseja:

- Mantenerse bien hidratado. Lo mejor es el agua, las infusiones y los zumos naturales.
- Si tiene oxígeno en la casa o utiliza un aparato de ventilación mecánica no invasiva, recuerde utilizarlo de la forma indicada por su médico/a de referencia (en el caso del oxígeno debe utilizarlo 16 horas diarias, incluida la noche).
- Si todavía está fumando y padece de EPOC, recuerde que estos días pueden ser un buen motivo para abandonar el consumo de tabaco.
- Realice los ejercicios respiratorios que su equipo sanitario le ha recomendado.
- Evite estar mucho tiempo sentado. Es necesario mantenerse activo durante este tiempo de confinamiento.