

## Enfermeras de Familia y Comunitaria de la Atención Primaria dan consejos de salud para las personas confinadas en casa por el coronavirus

Con el decreto del estado de alarma la población debe vivir confinada en su casa, una situación que conlleva cambios importantes en su vida cotidiana y afecta a su salud emocional.

Ante esta situación las enfermeras de la **Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria (FAECAP)** dan consejos sobre cómo seguir hábitos saludables durante el confinamiento.

### Las enfermeras de familia y comunitaria de FAECAP aconsejan hacer vida lo más normal posible.

Durante este tiempo de confinamiento "es bueno marcarse unas rutinas, levantarse como si se fuera a trabajar, ducharse y vestirse con ropa cómoda", explican las enfermeras de familia y comunitaria.

También es muy importante **cuidar la alimentación**: aquí también hay que marcar una rutina, es importante mantener los horarios de las comidas y seguir una alimentación equilibrada: con mucha fruta y verdura, carne blanca, pescado y legumbres, beber bastante agua y huir de los alimentos procesados.



"Es también imprescindible hacer algún tipo de **actividad física en casa**. De hecho, recomendamos levantarse de la silla cada dos horas y estar unos 10 minutos haciendo un pequeño paseo por casa. Crear una tabla de ejercicios físicos simples para mantenerse en forma: ejercicios de estiramiento, flexibilidad y equilibrio. Se puede hacer a primera hora de la mañana, al mediodía o al atardecer. Hacer actividad física mejora la condición física y el bienestar emocional, aunque sea poco tiempo nos ayuda a estar más ágiles, y nos cansará un poco, lo que nos ayudará a dormir mejor por la noche "aseguran las enfermeras de FAECAP. En este sentido, para aquellas personas a las que les va bien hacer ejercicios de relajación y yoga, los animan a buscar un momento durante el día para hacerlo.



Tampoco hay que olvidar el **trabajo intelectual**. Las enfermeras de familia y comunitaria piden a las personas confinadas que sean disciplinadas y dediquen unas horas al día en el trabajo asignado, o en su

defecto, a leer, hacer crucigramas o alguna otra actividad lúdica que comporte hacer trabajar intelectual " es importante evitar estar todo el día sedentario, delante de la televisión, tablet o internet " concluyen.



"Igualmente, aconsejamos desconectar de vez en cuando de las noticias vinculadas con el coronavirus. Es cierto que hay que estar alerta con las informaciones y novedades, pero no podemos estar todo el día pendiente de las redes sociales y de cada nuevo mensaje. Esto provoca ansiedad innecesaria y perjudicial para la salud de la persona. No se deben tomar más precauciones de las necesarias, es importante mantener la calma, no ser alarmista y seguir las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las instituciones sanitarias "explican desde FAECAP.

Si el aislamiento se hace con niños, es importante **encontrar actividades lúdicas** que se puedan hacer con ellos en casa, también es importante aquí evitar que estén mucho rato delante del ordenador, tablet, teléfono o televisión. Algunas ideas posibles pueden ser: jugar a hacer peinados, a encontrar tesoros escondidos, hacer collages, escribir un minicuento, hacer aviones de papel o hacer juegos de mesa, entre otros.



En todo caso, las enfermeras de familia y comunitaria de FAECAP recuerdan que "a pesar de ser duro tener que hacer un aislamiento durante 14 días, como sociedad debemos apelar a la responsabilidad individual y la solidaridad social para evitar la rápida propagación de este virus".

En caso de tratarse de un aislamiento por haber estado en contacto con un enfermo que ha dado positivo con coronavirus, las recomendaciones son las mismas y recuerdan además que "el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de **los síntomas de la enfermedad oscilan entre 1 y 14 días**, y en general se sitúan en torno a los cinco días. Los síntomas del coronavirus son similares a otras patologías respiratorias y los más comunes son tres: **fiebre, tos y dificultad para respirar**. No hay



un tratamiento antiviral específico para el coronavirus solamente deben recibir cuidados de apoyo para ayudar a aliviar los síntomas como antitérmicos para la fiebre o antitusivos para la tos. Si no se presentan los síntomas respiratorios no hay que llevar puesta una mascarilla clínica ".

### **Consejos en el caso de confinamiento conviviendo con una persona con coronavirus**

Las circunstancias de aislamiento y las medidas a tomar en caso de convivir con una persona enferma con coronavirus son bastante diferentes. Los principales **grupos vulnerables** son los mayores de 65 años, personas con enfermedades crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, niños menores de 5 años y gestantes. En este sentido, las enfermeras de familia y comunitaria de FAECAP hacen las siguientes recomendaciones para el aislamiento respiratorio en casa.

Cabe recordar que la persona con coronavirus se aislará en una **habitación individual** y con la puerta cerrada. Esta habitación debe disponer de buena ventilación exterior y si es posible que tenga un **baño exclusivo**, y si no es posible desinfectarlo con lejía doméstica después de cada uso (1 parte de lejía por 99 de agua). Debe tener un cubo de basura de pedal con una bolsa de plástico para los residuos en la habitación para tirar los pañuelos de un uso y productos para la higiene de manos. Debe lavarse las manos a menudo,  **ducharse y cambiarse la ropa diariamente**. Es mejor que no salga de las zonas de aislamiento, pero si lo tiene que hacer tiene que llevar mascarilla clínica y lavarse las manos, y mantenerse a una distancia de dos metros respecto al resto de las personas.

Evidentemente, la persona aislada **no puede recibir visitas**, pero no poder ver a tu familia o amigos en persona no significa no poder estar en contacto con ellos con el móvil, "llámalos, envíalos mensajes o haz videoconferencias" aconsejan las enfermeras de familia y comunitaria de FAECAP.



Igualmente, es aconsejable **ventilar la habitación** un mínimo de 10 minutos, 3 veces al día.

Y cada vez que alguien tenga que entrar en la habitación es preferible haberla ventilado previamente durante 10 minutos. Por supuesto la persona aislada y la persona cuidadora deben ponerse la **mascarilla clínica** cuando compartan el espacio.

Las personas que convivan con el enfermo deben estar en habitaciones diferentes, y utilizar guantes para cualquier contacto con secreciones de la persona. No se deben compartir **objetos de uso personal** tales como cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas, cigarrillos, etc. Para la limpieza de los utensilios de comer hay que utilizar lavavajillas o limpiar con agua caliente y para la ropa de la cama y de vestir lavarla a 60-90º y secarla bien.



Es importante también, que todos los convivientes se laven **las manos con agua y jabón durante 20 segundos** o solución hidroalcohólica después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato, aunque haya usado guantes.

Finalmente, hay que recordar que los miembros de la familia, **convivientes y personas encargadas de los cuidados** de la persona positiva de coronavirus deben hacer **auto vigilancia** por si notan la aparición de síntomas respiratorios y en caso de que se produzcan que consulten con los servicios de salud de su zona, utilizando los teléfonos destinados para información de los ciudadanos.