

GUÍA COVID-19 PARA PERSONAS EN TRATAMIENTO ONCOLÓGICO Y FAMILIARES



COLABORA:

PATROCINA:



Asociación Oncológica Extremeña



Servicio
Extremeño
de Salud

JUNTA DE EXTREMADURA

Vicepresidencia Segunda y Consejería de
Sanidad y Servicios Sociales

ISBN: 978-84-09-20753-4

Elaboración:

Raquel Cano Sánchez.

Coordinadora de Trabajo Social y

Voluntariado Asociación Oncológica Extremeña.

Prólogo:

Eva M^a Molinero San Antonio.

Defensora de los Usuarios del Sistema Sanitario

Público de Extremadura

Revisión:

Fuensanta Aranda Bellido.

Jefa Servicio Oncología Médica del Hospital de Mérida

Raquel Macías Montero.

Oncóloga del Servicio de Oncología Médica del

Hospital Universitario de Badajoz

Edición:

Asociación Oncológica Extremeña

Diseño e Impresión: Iberprint. Artes Gráficas



ÍNDICE

PRÓLOGO.....	5
1. PRESENTACIÓN.....	7
2. HIGIENE DE MANOS.....	8
3. HIGIENE EN EL DOMICILIO.....	9
4. LIMPIEZA DE OBJETOS.....	10
5. QUE HACER PARA PROTEGERME.....	11
6. COMO ACTUAR SI HAY SÍNTOMAS DE CONTAGIO.....	12
7. USO MASCARILLA.....	13
8. USO GUANTES.....	17
9. COMPRA DE ALIMENTOS.....	18
10. MEDICAMENTOS.....	19
11. SIGUE CONECTADO CON TU ENTORNO SOCIAL.....	20
12. RECUERDA.....	21
13. BIBLIOGRAFÍA.....	22



PRÓLOGO GUÍA COVID-19 PARA PERSONAS EN TRATAMIENTO ONCOLÓGICO Y FAMILIARES

Agradezco poder prologar mediante unas líneas esta Guía COVID-19 para personas en tratamiento oncológico y familiares de la Asociación Oncológica Extremeña, que nace con el objetivo de proporcionar una herramienta práctica para dar respuesta a las necesidades de información de los pacientes con cáncer y sus familias, de forma clara y sencilla, con recomendaciones para disminuir el riesgo de infección por coronavirus SARS-CoV-2 con el deseo de que pueda ayudarles en esta situación tan difícil que estamos viviendo.

La pandemia debida a la enfermedad COVID-19 ocasionada por el coronavirus SARS-CoV-2 que estamos sufriendo supone un gran impacto y una situación de incertidumbre en las personas, incluyendo a los pacientes oncológicos, sus familias y cuidadores. Estos pacientes, son un grupo vulnerable, dado que pueden tener un riesgo mayor de infecciones debido a los cambios en su sistema inmunitario que controlan, en su organismo, los sistemas de defensa.

Actualmente, la evidencia científica sobre el comportamiento del coronavirus en enfermos con cáncer es limitada, no obstante es probable que los pacientes sometidos a tratamiento inmunosupresor sean más susceptibles para adquirir la infección y poder desarrollar complicaciones, debido a que su sistema inmunológico está más débil por la enfermedad y los tratamientos. Si además, le unimos que sean personas de edad avanzada y/o que tengan otras comorbilidades, presentan mayor riesgo para desarrollar una enfermedad grave.

Por ello, evitar exponerse al coronavirus es especialmente importante para los pacientes oncológicos y los familiares que conviven con los mismos

siendo necesario que tomen todas las precauciones precisas para disminuir su riesgo de infectarse. Conocer las actuaciones fundamentales sobre lo que se puede y lo que no se puede hacer para ayudar a protegerse y proteger a los demás del contagio es imprescindible para su salud, bienestar y calidad de vida.

Este documento pretende ser de utilidad a todas las personas en tratamiento oncológico y sus familiares, facilitándoles información, abordando medidas recomendadas para prevenir el riesgo de infección por SAR-CoV-2 y frente a la enfermedad COVID-19 y dando respuesta a las cuestiones que preocupan de forma especial a los mismos como la higiene personal y en el domicilio, la limpieza de objetos, el uso de mascarilla y guantes, el distanciamiento físico con otras personas, los medicamentos, la compra de alimentos, cómo actuar ante síntomas de la enfermedad, recursos disponibles, y otros.

La Guía es un ejemplo más del esfuerzo de la Asociación Oncológica Extremeña, en su dilatada andadura de trabajo para los enfermos extremeños con cáncer y familiares. Desde su amplia experiencia y visión, ponen a disposición de las personas en tratamiento oncológico y familiares este documento para dar respuesta a las incertidumbres, preocupaciones y dudas sobre COVID-19 ante el desconocimiento de la situación actual de pandemia, informando de las actuaciones que deben adoptar para protegerse y reducir el riesgo de contagio.

Agradecer a la Asociación Oncológica Extremeña la elaboración de esta Guía, que es un instrumento útil de información para los pacientes y familiares y contribuirá a incrementar el bienestar y calidad de vida de las personas extremeñas en tratamiento oncológico y sus familias.

Eva María Molinero San Antonio
DEFENSORA DE LOS USUARIOS DEL SISTEMA
SANITARIO PÚBLICO DE EXTREMADURA



1. PRESENTACIÓN

La Asociación Oncológica Extremeña ha elaborado este documento con información útil sobre las actuaciones a tener en cuenta para ti y tu familia para protegeros ante el coronavirus SARS-CoV-2.

Todas las personas pueden ser infectadas por coronavirus, y aunque es cierto que las personas mayores y/o con algunas patologías crónicas o pacientes inmunodeprimidos son consideradas grupo de riesgo, no significa que todas vayan a padecer la enfermedad ni que en caso de padecerla sea grave para todas.

Este documento está orientado a reducir al mínimo el riesgo de contagio y ofrecer os pautas básicas para protegeros frente al coronavirus.



2. HIGIENE DE MANOS

La higiene de manos es la medida más sencilla y eficaz para prevenir la transmisión de microorganismos incluido el coronavirus 2019 debido a su envoltura lipídica que es desactivada con las sustancias surfactantes de los jabones.

No hace falta utilizar jabones desinfectantes, el jabón corriente de manos, sea sólido o líquido es suficiente. Lo importante es la duración de la fricción, debe ser como mínimo 40-60 segundos.

Otra opción es usar solución hidroalcohólica pero si las manos están sucias no va a ser efectiva, por lo que se recomienda el lavado con agua y jabón.

Adjuntamos enlace a tutorial lavado de manos:

<https://www.youtube.com/watch?v=jPqLHzfrl8k&feature=youtu.be>



CON AGUA Y JABÓN



Duración de este procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua.



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



2 Frótese las palmas de las manos entre sí.



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



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



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



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



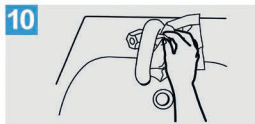
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



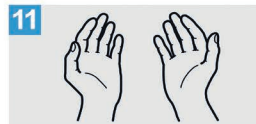
8 Enjuáguese las manos con agua.



9 Séquese con una toalla desechable.



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo.



11 Sus manos son seguras.

3. HIGIENE EN EL DOMICILIO



- 1.- Ventila las habitaciones 5 minutos al día como mínimo, ya que el sol tiene efecto desinfectante en el entorno.
- 2.- Realiza una limpieza diaria, utiliza agua y jabón para las superficies de contacto frecuente. Es importante que haya una buena limpieza antes de proceder a su desinfección.
- 3.- Realiza la limpieza de las zonas menos sucias a las más sucias y de las zonas altas de las habitaciones a las bajas.
- 4.- Las zonas de especial interés en la casa son el baño y la cocina. Las superficies donde se debe prestar más atención son las que se tocan con frecuencia pomos y manecillas de puertas, armarios, ventanas, cajones, barandillas, pasamanos, interruptores, teléfono, telefonillo, mando a distancia, superficies de electrodomésticos, mesas, sillas, otros muebles, grifos de agua, utensilios de cocina.
- 5- Tras realizar la limpieza procede a la desinfección de las superficies, principalmente las de contacto frecuente y el baño preferentemente con lejía u otro producto desinfectante. No mezcles productos, puede ser perjudicial para tu salud.
- 6.- Si utilizas lejía la proporción es 20 ml de lejía por cada 980 ml de agua, o su equivalente, por ejemplo 10 ml de lejía por cada 490 ml de agua. Debe utilizarse el mismo día de la preparación Si utilizas un desinfectante comercial respeta las indicaciones de la etiqueta.
- 7.- Utiliza guantes y ropa destinada a la limpieza. Utiliza un paño distinto para desinfectar. Al terminar lava bien los materiales utilizados y déjalos secar. Lávate bien las manos con agua y jabón al terminar.
- 8.- Lavado de ropa. Se recomienda no sacudir la ropa, utiliza el programa adecuado al tejido.
- 9.- Desinfecta o lava los estropajos de la cocina frecuentemente, ya que pueden acumular gérmenes. Sumérgelos en agua con unas gotas de lejía durante 10 minutos, acláralos y déjalos secar bien.

4. LIMPIEZA DE OBJETOS

Los objetos de uso personal como gafas, móviles, teclados, ratón, tarjetas, carteras, bolsos, etc se limpiarán con frecuencia con los productos indicados por cada fabricante.

Para desinfectarlos, cuando el material lo permita, usa un paño limpio con solución hidroalcohólica. En su defecto, puedes usar alcohol común al menos al 70 con tiempo de exposición de al menos 1 minuto. También lejía a una dilución de 20 a 30 ml de lejía por cada litro de agua, recién preparada. Cuidado, ya sabes que puede tener un efecto respiratorio irritante.

¡Lávate las manos después!





5. COMO PROTEGERME

¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



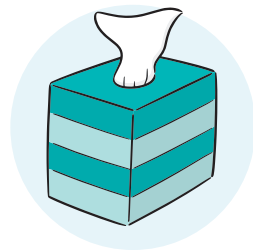
Lávate las manos frecuentemente

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



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

Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralos tras su uso



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

6. COMO ACTUAR SI HAY SÍNTOMAS DE CONTAGIO POR COVID-19

Si tienes fiebre, tos, sensación de falta de aire o dificultad para respirar evita el contacto cercano con otras personas manteniendo una distancia de al menos dos metros, no salgas de casa y ponte en contacto con tu médico de atención primaria o especialista hospitalario.

Las citas telemáticas de atención primaria han sido canceladas, así como las solicitadas a través del teléfono 900 100 737 por lo que contacta vía telefónica con tu médico de atención primaria llamando al centro de salud, indicando claramente la enfermedad que padeces, así como cualquier otra patología crónica que puedas tener y los tratamientos que estás tomando.

Sigue 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, llama directamente al 112.



7. USO DE MASCARILLAS

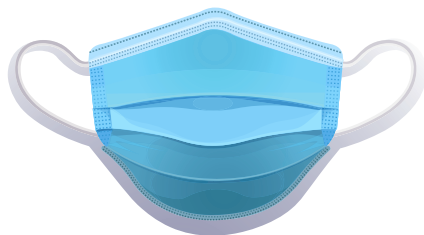


¿En qué situaciones se recomienda utilizar una mascarilla?


- Personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19 (tos, fiebre o dificultad para respirar).
- Personas sin síntomas que estén cuidando de un paciente infectado de COVID-19 en los últimos 14 días.
- Personas sin síntomas en las que no sea posible mantener las medidas de distanciamiento social de al menos 2 metros, especialmente al salir a la calle o sitios concurridos.


La utilización de mascarillas tiene un efecto protector, si se usa de manera adecuada y en combinación con las medidas de higiene y distanciamiento social


- Lávate las manos antes de ponerte la mascarilla.
- La mascarilla debe cubrir su boca y nariz de manera que no queden huecos entre la cara y la mascarilla.
- Evita tocar la mascarilla mientras la lleves puesta, si lo haces lávate las manos con agua y jabón.
- Sigue en todo momento las recomendaciones del fabricante en cuanto al uso y mantenimiento tanto de las mascarillas reutilizables, como para las que no lo son.
- Cuando te quites la mascarilla hazlo por las cintas o gomas de la parte trasera, no toques la mascarilla y tírala en un cubo de basura. Después lávate las manos con agua y jabón.



TIPOS DE MASCARILLAS

Tipos de mascarillas	Normativa que hay que cumplir	Para quién esta recomendada
HIGIÉNICA		
		
No Reutilizables	Conforme Especificación UNE-0064.	Personas sin síntomas que no sean susceptibles de utilizar mascarillas quirúrgicas ni autofiltrantes. Ejemplo: Aquellas personas que tienen que salir a la calle por motivos laborales, para disminuir el riesgo ante la imposibilidad de mantener el distanciamiento social.
Reutilizables	Conforme Especificación UNE-0065.	

QUIRÚRGICA		
		
Conforme la Directiva 93/42/CEE, relativa a productos sanitarios, marcado CE y cumplir normas UNE-EN 14683:2019 + AC 2019.		Personas con infección por coronavirus o síntomas de infección. Personal sanitario o sociosanitario que acompañe a los pacientes a las zonas de aislamiento.

AUTOFILTRANTE		
		
FFP2	Conforme al Reglamento (UE 20167/25) relativa a los equipos de protección individual (EPI) y la norma UNE-EN 149:2001+A1.	Personal sanitario que atienda a casos de infección por coronavirus o personas que entren en la habitación de aislamiento de un enfermo (p. ej. Familiares, personal de limpieza).
FFP3		Personal sanitario implicado en procedimientos que generen aerosoles.



ASPECTOS A TENER EN CUENTA POR LOS USUARIOS DE MASCARILLAS

En el caso de las **mascarillas higiénicas reutilizables**, el **lavado y secado de la mascarilla debe ser acorde a las recomendaciones del fabricante**. Después de cada lavado hacer una inspección visual por si se detecta algún daño.

Las mascarillas autofiltrantes pueden tener **válvula de exhalación** para facilitar la respiración del usuario y evitar la condensación.

En el caso de mascarillas con **válvula** no se deben colocar a **pacientes con procesos respiratorios infecciosos**, ya que al no filtrar el aire exhalado por el usuario, podrían ser una fuente de transmisión del COVID-19.

Otras mascarillas, como por ejemplo las **antipolen**, no protegen del COVID-19.



COMO COLOCAR LA MASCARILLA

- 

1. Lavarse las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.
- 

2. Identificar la parte superior de la mascarilla.
- 

3. Colocar la mascarilla en la cara. Si dispone de pinza nasal, ajustarla a la nariz.
- 

4. Enganchar la mascarilla a las orejas o a la parte posterior de la cabeza, según el modelo.
- 

5. Bajar la parte inferior de la mascarilla a la barbilla, verificando que cubra la barbilla.
- 

6. Pellizcar la pinza nasal con ambas manos para ajustarla a la nariz.

Una vez ajustada, no tocar la mascarilla con las manos.

Si se necesita tocar la mascarilla, se deben lavar previamente las manos con agua y jabón o frotárselas con una solución hidroalcohólica. Tampoco se recomienda colocar en una posición de espera en la frente o debajo de la barbilla durante y después del uso.

COMO RETIRAR LA MASCARILLA

- 

1. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.
- 

2. Retirar la mascarilla sin tocar la parte frontal de la mascarilla.
- 

3. Desechar la mascarilla en un contenedor provisto de una bolsa de plástico (preferiblemente con doble bolsa), y a ser posible con tapa y control no manual.
- 

4. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.

Se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior al indicado por el fabricante. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra nueva.

Haz un uso responsable y adecuado de las mascarillas para no contribuir al desabastecimiento y para que quienes sí las necesitan puedan utilizarlas.

ENLACES TUTORIALES USO Y COLOCACIÓN MASCARILLAS

- https://www.youtube.com/watch?v=uVs_ZHWp8QE
- <https://www.youtube.com/watch?v=DIAYud8sJYs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=adeDz12KrBU>





8. USO DE GUANTES

No es necesario utilizar guantes al salir a la calle para protegerte 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.
- Una vez puestos evita tocarte la cara, por si en algún momento se han contaminado.
- Quitarse los guantes sin contaminarse las manos no es fácil, requiere de una técnica específica.
- Siempre, después de su uso, lávate y sécate bien las manos.
- Enlace tutorial sobre como quitarse los guantes:

<https://www.youtube.com/watch?v=8RaIR51JR7s>



9. COMPRA DE ALIMENTOS

ANTES DE IR AL SUPERMERCADO

- Elabora un menú para varios días.
- Escribe la lista de la compra para pasar el menor tiempo posible en el establecimiento.
- Acude en el momentos de menor afluencia de público.
- Lleva tu propia bolsa reciclable.
- Mentalízate para no tocarte la cara en ningún momento.

DENTRO DEL SUPERMERCADO

- No hables encima de los alimentos.
- Utiliza los guantes de usar y tirar del supermercado cuando manipules fruta y verdura.
- Si tienes que toser, hazlo sobre el antebrazo y lejos de los alimentos.
- En lo posible, no escojas alimentos expuestos al cliente sin envase o protección.
- Paga mejor con tarjeta o el móvil.

OTRAS MEDIDAS

Aunque salgas protegido con guantes, evita tocar elementos de plástico o metal manillas de puertas, botones del ascensor, etc. Si tienes que hacerlo, pon un pañuelo de papel entre tu mano o dedo y el objeto, y tíralo.

CUANDO LLEGUES A CASA

- Deja las bolsas en el suelo al entrar, así como los zapatos y posteriormente límpialos.
- Quítate los guantes correctamente y tíralos en recipiente cerrado.
- Lávate las manos a conciencia.
- Coloca los productos sobre tu encimera previamente limpia con lejía.
- Limpia cada envase con una solución de agua y lejía 20 ml por cada litro de agua). Deja pasar 15 minutos y guárdalos.
- Limpia de nuevo la encimera con agua y lejía.
- Lava la ropa y los trapos en un ciclo completo de entre 60º y 90º. Si la ropa no tolera esa temperatura usa lejía o virucidas aprobados para ese fin (ver listado actualizado en la web: www.saludextremadura.ses.es).
- Sécala al sol si es posible.
- Friega el suelo donde apoyaste las bolsas con agua y lejía.
- Por último, lávate bien las manos con agua y jabón.



10. MEDICAMENTOS

- Sigue con tu 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. Procura tener un suministro adecuado evitando así desplazamientos innecesarios.
- En cuanto a los pacientes que estáis 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 abandonéis el tratamiento inmunosupresor”.
- En caso de presentar signos o síntomas de infección por coronavirus, indica tus patologías crónicas y los medicamentos que estás tomando al profesional sanitario que te atienda y no suspendas su toma salvo indicación médica.



11. SIGUE CONECTADO CON TU ENTORNO SOCIAL

- Habla todos los días con alguien.
- Informa de tu estado de salud a familiares y/o amigos. Si te encuentras mal avísalos o llama a tu centro de salud. Si tienes sensación de gravedad llama al 112. No retrases la atención en caso de necesitarla.
- Infórmate de fuentes oficiales y elije momentos determinados del día para ello. Aprovecha el resto del tiempo para realizar otras actividades.
- En esta situación es normal estar preocupado. Puedes contar con los Trabajadores Sociales de AOEx para informarte de los servicios de apoyo de tu localidad y/o Comunidad.





12. RECUERDA QUE...

Seguimos estando contigo en todas las delegaciones a través de nuestros servicios presenciales y/o telemáticos de:

- Información
- Apoyo psicológico
- Apoyo social
- Ayuda a domicilio
- Prevención y tratamiento del linfedema
- Prevención y promoción de la salud
- Voluntariado: acompañamiento telefónico, tutoriales para adultos de clases de yoga, meditación y tutoriales para los más peques todas las tardes a partir de las 18:00 h. en nuestro canal de Youtube:

https://www.youtube.com/channel/UCKHbpivrPrWBx_uughicAGw

entre otras actividades para que no te sientas sol@

#YoMeQuedoEnCasaConAOEx

 info@aoex.es

 924 207 713



Asociación Oncológica Extremeña

13. BIBLIOGRAFÍA

- Guía de actuación para personas con condiciones de salud crónicas y personas mayores en situación de confinamiento. Estado de alarma por COVID-19. Ministerio de Sanidad
- Medidas higiénicas COVID-19. Ministerio de Sanidad
- Folleto limpia tus manos Organización Mundial de la Salud.
- Folleto Uso mascarillas. Consejo General de Colegios Farmacéuticos.





MANTÉN LA DISTANCIA SOCIAL



Asociación Oncológica Extremeña

PATROCINA:



COLABORA:



JUNTA DE EXTREMADURA

Vicepresidencia Segunda y Consejería de Sanidad y Servicios Sociales