

Recomendaciones sobre el COVID-19 para pacientes con enfermedades pulmonares

El **COVID-19** es una infección respiratoria ocasionada por el coronavirus SARS-Cov-2. Hasta la fecha no hay datos sobre este virus, pero sí sabemos que se transmite por vía aérea a través de las gotas de saliva que se emiten al hablar, toser o estornudar, también al estrechar la mano de una persona enferma o tocar una superficie contaminada.

Según el tipo de tratamiento que esté recibiendo el paciente y el estado en el que se encuentre (por edad, otras enfermedades pulmonares, etc.) varía la inmunodeficiencia que presenta. Los pacientes inmunodeprimidos, con enfermedades crónicas debilitantes o de edad avanzada, ante cualquier enfermedad infecciosa siempre se enfrentan a un mayor riesgo de complicaciones que el resto de la población.

La población con mayor riesgo de sufrir complicaciones son las personas mayores de 65 años, y las personas de todas las edades con enfermedades determinadas, tales como inmunodepresión o enfermedades crónicas del corazón, pulmones, riñones, hígado, de la sangre o del metabolismo.

¿Cómo prevenir el contagio siendo paciente con enfermedad pulmonar? ¿Debo tomar medidas diferentes que la población por mi enfermedad?

Las precauciones que debe tomar el paciente con enfermedad pulmonar para evitar el contagio y protegerse frente al coronavirus son las mismas que para la población general, pero algunos matices son importantes debido a la explicación anterior:

HIGIENE:



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o bien con un desinfectante para manos a base de alcohol (al menos 60% de alcohol), especialmente: después de ir al baño, antes de comer, después de sonarse la nariz, toser o estornudar y después del contacto directo con otras personas. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca antes de lavarse las manos.



Utilice pañuelos desechables y no la palma de la mano para estornudar o toser. Las manos son la extremidad que seguramente haya entrado en contacto con otras personas, utilice mejor el antebrazo. Después tire el pañuelo a la basura y lávese las manos.

Evite el contacto con otras personas, especialmente con aquellas que estén enfermas. Para ello, mantenga una distancia de al menos dos metros con otras personas y, muy especialmente, con aquellos que padezcan síntomas de: fiebre, tos, dolores musculares, o dolor de garganta.



Debe realizarse la limpieza habitual de las superficies de la casa o de su lugar de trabajo regularmente.



Evite las grandes aglomeraciones para evitar estar en contacto con otras personas que puedan contagiar.



Siga una correcta alimentación, esto le ayudará a mantener su organismo y las defensas naturales de su cuerpo contra las infecciones fortalecidas.



Evite viajar si no es imprescindible y no viaje si tiene síntomas de fiebre y tos para evitar infectar a otras personas. Evite especialmente los viajes a las zonas con mayor concentración de casos de COVID-19.



No se recomienda el uso de mascarillas en general, pero si su médico le ha recomendado la utilización debe seguir sus indicaciones.



No comparta comida y utensilios (cubiertos, vasos, servilletas, pañuelos, etc.) sin limpiarlos debidamente.

Los síntomas de mi enfermedad son similares a los del COVID-19, ¿cómo actúo?

Los pacientes con enfermedades pulmonares como el asma, la EPOC o la Fibrosis Pulmonar Idiopática (FPI) comparten síntomas muy fácilmente confundibles con los del coronavirus: disnea (sensación de ahogo, de falta de aire), tos seca, malestar generalizado... Recuerde que usted es población de riesgo y cualquier síntoma inusual, como fiebre, o cambio o aumento de los síntomas previos, deberá tratarse con más atención de la habitual, pero sin perder la calma. Lo más probable es que estos síntomas respondan a su enfermedad, o sean consecuencia de los tratamientos que esté siguiendo, pero, para prevenir, las siguientes preguntas pueden ayudarle a extremar la precaución: ¿He viajado a una zona de riesgo en las últimas semanas (las zonas de riesgo se van determinando según la propagación del virus y cambian rápidamente)? ¿He tenido contacto estrecho con un caso probable o confirmado?

¿Qué hacer ante sospecha de infección o síntomas?

Ante la sospecha de síntoma llame a los teléfonos habilitados por las comunidades autónomas (listado a continuación), no llame al 112 y no acuda a urgencias. Así estará usted evitando el colapso en hospitales y en otras llamadas de emergencia que solo pueden dirigirse por el 112 (incendios, robos, accidentes de tráfico, otros problemas médicos, etc.)

Indique que es usted paciente con enfermedad pulmonar. Si está en tratamiento activo, especifique qué tipo de tratamiento. Al ser paciente debe tener en cuenta que los síntomas pueden estar confundidos con otros relacionados con la fase de su enfermedad, si está siendo tratado es importante que indique claramente cuáles son sus enfermedades crónicas y el tipo de tratamiento que toma de forma habitual.

Andalucía	955 54 50 60
Aragón	061
Asturias	112
Cantabria	900 612 112
Castilla La Mancha	900 122 112
Castilla y León	900 222 000
Cataluña	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valenciana	900 300 555
Extremadura	https://saludextremadura.ses.es/web/
Galicia	900 400 116
Islas Baleares	061
Canarias	900 11 20 61
La Rioja	941 29 83 33
Melilla	http://www.ingesa.msccbs.gob.es
Murcia	900 12 12 12
Navarra	948 29 02 90
País Vasco	900 20 30 50

¿Qué pasa si tengo que acudir al hospital por una cita, por tratamiento, etc.?

Cada centro está tomando las medidas adecuadas para su situación concreta, por lo que no se preocupe si su cita se cancela o se lleva a cabo por teléfono. Los centros están haciendo todo lo posible para protegerle a usted como paciente, evitar más contagios y proteger a sus profesionales sanitarios. Tenga paciencia, trate de entenderles y de facilitar su trabajo en estos momentos complicados para ellos, el equipo se lo agradecerá.

Si debe acudir al centro siga siempre las indicaciones de su centro hospitalario y especialista.

Intente no acudir antes de su cita a la sala de espera, acuda a su hora para evitar aglomeraciones.

¿Qué pasa si estoy ingresado en el hospital o tengo un familiar ingresado?

Si es así, su equipo médico está cuidando de usted o de su familiar. Lo mejor que puede usted hacer es ayudarles a hacer bien su trabajo. Comprenda que si se limitan el número de visitas son para proteger a los pacientes y a los propios familiares que acuden al centro hospitalario donde pueden contagiarse, además de al propio personal sanitario. Si no sigue esta recomendación está poniendo en peligro a usted mismo, a su familia y amigos.

Siga siempre las indicaciones de su médico. Actualmente se están tomando medidas adecuadas en cada centro hospitalario y es posible que su equipo médico haya considerado algunas medidas de precaución necesarias acorde a los pacientes y a su centro de trabajo.

Esperamos que con estas medidas podamos entre todos evitar un mayor contagio y mantenernos todos protegidos. Para mantenerse actualizado de todas las medidas y datos oficiales, visita la página web del ministerio de sanidad:

<https://www.msccbs.gob.es/>

Fuentes:

Ministerio de Sanidad, Organización Mundial de la Salud, Información y recomendaciones de Sociedad Española de Inmunología (SEI), de la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica y de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR).