

# ¿Qué es el COVID-19?

Sociedad Chilena de Enfermería Oncológica



SEOC

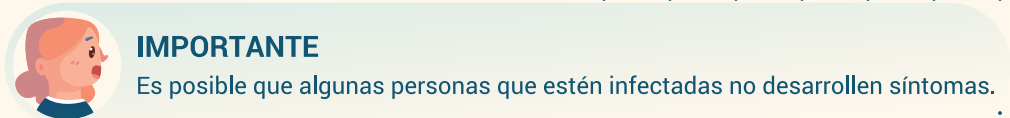
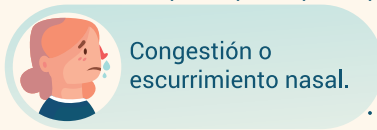
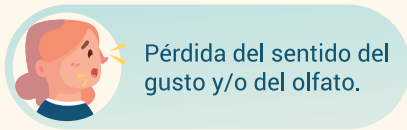
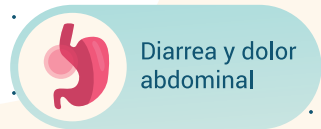
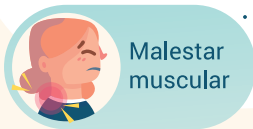
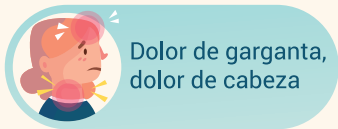
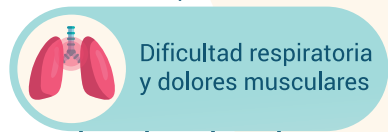
# ¿Qué es el COVID-19?

**COVID-19** es una enfermedad infecciosa causada por un coronavirus nuevo, que provoca síntomas que van desde resfriado común hasta enfermedades más graves, como la Insuficiencia Respiratoria Aguda.

La enfermedad puede transmitirse de una persona a otra, a través de gotitas que pueden esparcirse cuando una persona tose o estornuda, al inhalarlas o tocar superficies donde cayeron estas gotitas y luego se toca los ojos, nariz, o boca.

El COVID-19 es una enfermedad relativamente nueva de la que no existen demasiados datos sobre su comportamiento en personas con cáncer. Sabemos que los distintos tipos de tratamientos oncológicos pueden dar lugar a una inmunopresión (baja de las defensas) e incluso, el propio cáncer, afectar al correcto funcionamiento del sistema inmune.

Por ello usted debe estar atento y consultar frente a los siguientes



# ¿Cómo se puede evitar el contagio?

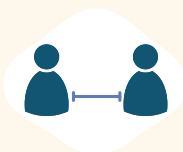
Actualmente no hay una vacuna para prevenir el COVID-19 ni hay un tratamiento específico. Las medidas para reducir la exposición y transmisión en personas con cáncer, aplican para toda la población e incluyen:



- **Lavar con frecuencia las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.** Utilice alcohol gel solo cuando no hay disponibilidad de lavado con agua/jabón.



- **Cubrir boca y nariz con el codo o pañuelo desechable, al toser o estornudar.** El pañuelo elimínelo de inmediato.



- **Implementar el distanciamiento social:** evitar el contacto cercano (1 metro) con otras personas. Saludar sin contacto físico. No reciba visitas. Evite las salidas no esenciales. Permanezca en su domicilio.



- **Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.**
- **No comparta utensilios,** como cubiertos, vasos, servilletas, etc., mientras estén en uso.



- **Limpiar y desinfectar con solución clorada** doméstica (equivale a un litro de agua con 4 cucharaditas de cloro) o alcohol los objetos y superficies que utiliza con frecuencia: manillas de puerta, inodoros, teclados, tabletas, teléfonos, y más.



- **Mantener ambientes limpios y ventilados.**



- **Evitar el contacto cercano con personas con síntomas de infección respiratoria.**

Si debe acudir al centro de salud,

# ¿Qué precauciones se deben tomar?



- El traslado se debe realizar con mascarilla que cubra nariz y boca desde la casa y mantenerla durante toda la estadía, hasta el retorno al domicilio.
- Evitar el contacto físico directo con el equipo de salud y toda persona que circule dentro del recinto.
- Evitar lugares cerrados o zonas que reúnan gran cantidad de personas.
- Permanecer el mínimo de tiempo necesario en el hospital.
- Acudir solo al centro de salud. En caso de requerir asistencia, se sugiere ir acompañado de una persona (sin síntoma de infección respiratoria).
- Acudir a los centros de salud sólo en casos estrictamente necesarios o cuando el equipo de salud se lo indique.

# ¿Qué hacer en caso de presencia de síntomas?



Contacte a su equipo de salud a través de teléfono de referencia.

Indíque los síntomas, describa su enfermedad y detalle los tratamientos que está siguiendo. Ellos tomarán las medidas necesarias que se ajusten a su situación y les darán instrucciones.

En caso de sospecha de COVID-19, quédese en casa y aíslese mientras espera el resultado del examen.

**Teléfono de contacto de mi institución:**

# ¿Qué medidas se pueden considerar para fortalecer el sistema inmunológico?

## Recomendaciones:



- **Dormir entre 7 y 8 horas por la noche:** la falta de sueño se ha asociado con una inmunidad debilitada.



- **Mantener una dieta equilibrada.** No existe un sustituto para las comidas saludables, por lo tanto, asegure la ingesta de frutas y verduras.



- **Usar suplementos alimenticios no tiene un papel probado,** por lo tanto, consulte siempre a su médico tratante.



- **Evitar el consumo de alcohol y cigarrillo,** está probado que no son buenos para la salud.



- **Realizar algún tipo de ejercicio físico,** aún siendo en casa y de baja intensidad es posible moverse, estirar brazos y piernas, hacer inspiraciones profundas, etc. Programar una rutina.



- **Mantenga alguna actividad distractora,** como leer, pintar, escuchar música, etc. la que sea de su preferencia y que le genere alegría y paz.



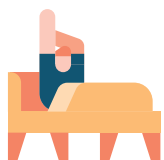
- **Se recomienda recibir la vacuna** contra la influenza estacional.



Se recomienda a los familiares y acompañantes que a la menor sospecha o presencia de síntomas mencionados, mantengan una prudente distancia y guarden todas aquellas recomendaciones que hemos comentado anteriormente y que deben extremarse en estos casos.



# Recomendaciones y sugerencias para El cuidado de la salud mental:



- **Levantarse todos los días a la misma hora**, ducharse y vestirse.



- **Mantenga una rutina**, organice su día donde incluya las comidas, el trabajo si corresponde y alguna técnica de relajación.
- **Realice ejercicios de manera regular**, esto no sólo lo ayudará a reducir sus niveles de estrés, si no también hará que su organismo se mantenga saludable. Diseñe su propia rutina y manténgase activo.



- **Respete los horarios de sueño**, para que éste sea reparador.

- **Realice actividades de su interés y gusto personal.**

- **Mantenga el contacto** con sus seres queridos por vía telefónica o aplicaciones afines.



- **Dosifique la información** que recibe desde redes sociales, muchas veces es errónea y perjudica su bienestar. Si tiene dudas comuníquese con el equipo de salud.

- **Validar las emociones que surjan**, como miedo, angustia, ansiedad, incertidumbre, irritabilidad. Es normal en estas circunstancias.



- **Tenga en cuenta** que el entorno está viviendo lo mismo, por lo que es importante manejar la tolerancia y empatía.

- **Si tiene hijos niños adolescentes**, considere que ellos también necesitan información. Las mejores personas para proporcionárselas son sus seres queridos.

