

## Recomendaciones para pacientes con enfermedades respiratorias crónicas

Marzo 2020



Cátedra de  
Neumología



Sociedad  
Uruguaya de  
Neumología

**CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO?**

# CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO?

## CAMBIEMOS EL SALUDO



**01** Cambiemos la  
forma de saludar.

NO besar, NO estrechar la mano.

# CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO?

## CAMBIEMOS NUESTROS HÁBITOS



No comparta  
mate ni  
utensilios de  
cocina



Evite tocarse  
ojos, nariz y  
boca

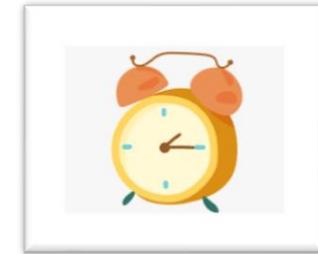
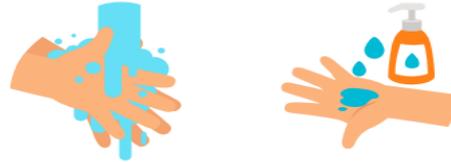


Cúbrase con el  
pliegue del codo  
para toser y  
estornudar, o  
con un pañuelo  
descartable que  
luego desechara

# CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO?

## LAVADO DE MANOS

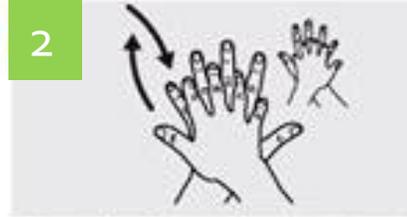
Lave sus manos con agua y jabón o desinfecte con alcohol en gel.



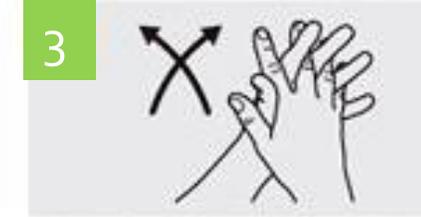
Entre 20 y 40 segundos



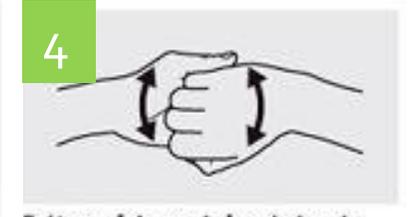
1 Frótese las palmas de las manos entre sí;



2 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



3 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



4 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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



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



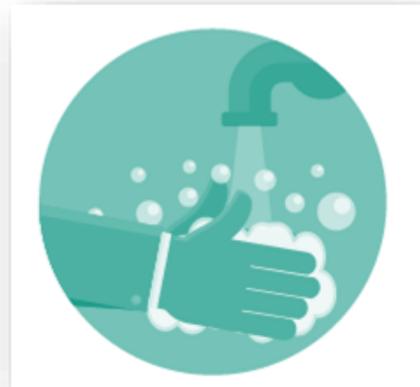
7 Enjuáguese las manos con agua;



8 Séquese con una toalla desechable;

# CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO?

## ¿CUÁNDO LAVAR SUS MANOS?



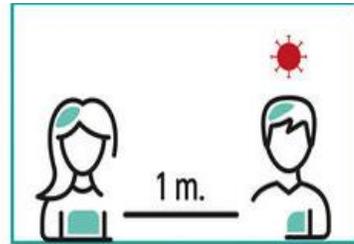
¿Cuándo lavarse las manos?	Previo	Durante	Después
Cocinar	✓	✓	✓
Comer	✓		✓
Tocarse, boca, estornudar o toser			✓
Contacto con otra persona	✓		✓
Uso del baño	✓		✓

# CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO?

ME  
QUEDO  
EN  
CASA



**Evite salir de su domicilio**  
De tener que hacerlo por fuerza  
mayor:



- Mantenga distancia, de al menos **1 metro**, con las personas
- Evite contacto con personas enfermas incluidas los niños
- Intente evitar el transporte público
- Evite tocar superficies de espacios públicos
- Si usted tiene síntomas utilice tapabocas

# CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO?

## TAPABOCAS

## ¿SI o NO?



### ¿Cuándo usarlo?

- Si está usted sano, solo necesita llevar tapabocas si está con alguien que presente síntomas respiratorios.
- Lleve también tapabocas si presenta síntomas respiratorios.
- Recuerde que estas medidas deben combinarse con el lavado frecuente de manos.

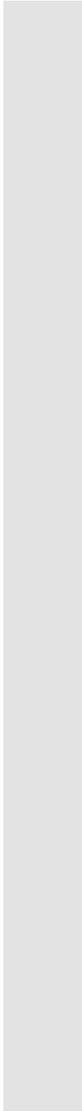
### ¿Cómo usarlo?

- Antes de ponerse el tapabocas, lávese las manos.
- Evite tocar el tapabocas mientras lo usa, si lo hace, lávese las manos.
- Cámbiese de tapabocas si esta dañado o húmedo.
- Para quitarse el tapabocas: quíteselo por detrás (no toque la parte delantera del tapabocas); deséchelo inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos.

# CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO?

¿QUÉ  
TAPABOCAS  
DEBE  
UTILIZAR?





# RECOMENDACIONES GENERALES

# COVID 19 y ENFERMEDADES RESPIRATORIAS CRÓNICAS

---

Tener una enfermedad respiratoria cónica no predispone por si solo a contraer la enfermedad COVID 19.



Tener una enfermedad pulmonar crónica y contraer COVID 19 aumenta el riesgo de complicaciones una vez infectado.

# QUÉ NO PUEDE FALTAR?

## Recomendaciones



- Asegúrese que tiene en su casa la medicación suficiente para el mes en curso y recetas médicas vigentes para su reposición.
- Tome su medicación como se la indico su médico tratante, a fin de evitar riesgos de tener complicaciones por una infección viral.
- Tenga un plan para permanecer en su hogar, manteniéndose en contacto con familiares y amigos desde su domicilio.
- Si usted es el cuidador de otra persona, piense un plan en caso de que alguno de los dos enferme.

# QUÉ NO PUEDE FALTAR?

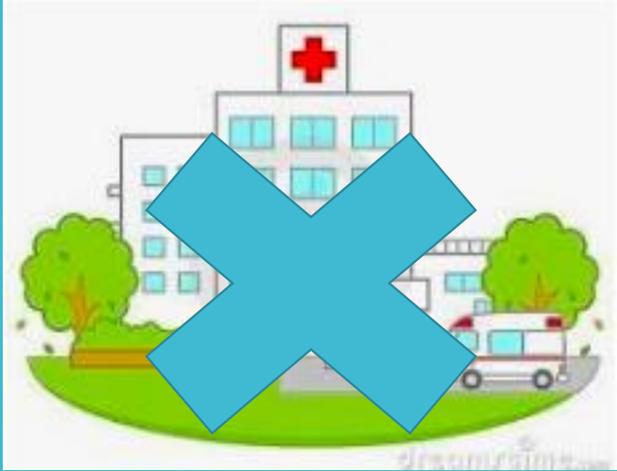
## VACUNACIÓN



- **DEBE RECIBIR LA VACUNA ANTIGRIPAL UNA VEZ INICIADA LA CAMPAÑA**
- **¿HA RECIBIDO LA VACUNA ANTINEUMOCÓCICA?**

Esta vacuna está recomendada para pacientes con enfermedad respiratoria crónica

# QUÉ HACER CON LAS CONSULTAS AGENDADAS?



- Evitar concurrir a centros asistenciales. **NO SE EXPONGA**
- Se favorecerá contacto telefónico para las consultas programadas.
- Se pospondrán los estudios de control.

## CUANDO CONSULTAR?



Que hacer si tiene una exacerbacion de sus síntomas respiratorios?

Es importante que si aumentan los síntomas habituales de su enfermedad respiratoria crónica tenga un **PLAN DE TRATAMIENTO** indicado por su medico tratante para actuar en domicilio, si no mejora, busque **ATENCION MEDICA TELEFÓNICA** o en **DOMICILIO**.

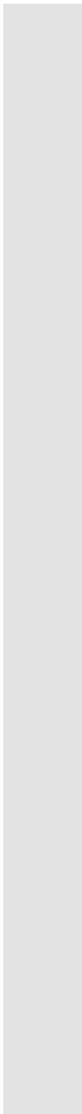
# CUANDO CONSULTAR?



## Cuando sospechar **CORONAVIRUS**?

- Fiebre
- Tos seca y/o **falta de aire que no cede** con medicación habitual
- Cefalea, dolores musculares, dolor de garganta

Debe recibir atención médica, de preferencia en domicilio.



# RECOMENDACIONES POR ENFERMEDAD

# SI UD TIENE ASMA



- **NO ABANDONE** su medicación habitual.
- Asegúrese contar con su medicación preventiva y de rescate para el próximo mes.



- En caso de presentar una crisis o si su enfermedad empeora, siga su **PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA**.

- **EVITE** los desencadenantes de síntomas



- Es importante que logre **controlar el estrés y la ansiedad**. Busque alternativas para lograrlo .

# SI UD TIENE FIBROSIS PULMONAR DE CUALQUIER CAUSA



- ✓ Asegúrese de contar con su medicación habitual para el próximo mes y NO LA SUSPENDA



Nintedanib



Pirfenidona

- ✓ POSPONGA la realización de estudios de control



Espirometría



Tomografía

- ✓ Si ud recibe oxigenoterapia crónica LAVE la máscara o el catéter nasal en forma diaria.



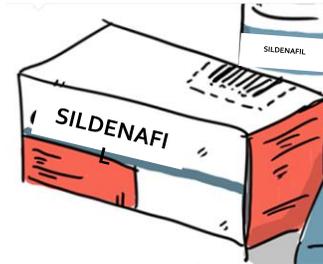
# SI UD TIENE HIPERTENSIÓN PULMONAR



- ✓ Asegúrese de contar con su medicación habitual para el próximo mes y NO LA SUSPENDA



ANTICOAGULANTE  
S



Iloprost



BOSENTAN



RIOCIGUAT

- ✓ POSPONGA la realización de estudios de control



Ecocardiogram  
a Doppler



Test de Marcha

# SI UD TIENE APNEAS DEL SUEÑO



- ✓ Mantenga su tratamiento con CPAP habitual, NO LA SUSPENDA



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

- ✓ Si todo va bien, POSPONGA EL CONTROL ANUAL

- ✓ Limpie su máscara TODOS LOS DÍAS



# SI UD TIENE TUBERCULOSIS



- ✓ Mantenga contacto telefónico con los Centros Periféricos de la Comisión Honoraria para la Lucha Antituberculosa y Enfermedades Prevalentes (CP-CHLA-EP)
- ✓ Los CP-CHLA-EP permanecerán abiertos en su horario habitual para asesorarlos telefónicamente en lo referido al tratamiento, exámenes y consultas de seguimiento.
- ✓ No se presente en el CP-CHLA-EP sin llamar previamente y COORDINAR CON LOS FUNCIONARIOS CITA Y HORA:
  - Evite aglomeraciones en centros de salud.
  - Evite exponerse a posibles fuentes de contagio.
- ✓ Recuerde que es muy importante que CUMPLA CON EL TRATAMIENTO anti-tuberculoso estrictamente.

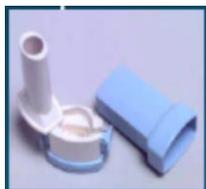


Comisión Honoraria para la  
**Lucha Antituberculosa y  
Enfermedades Prevalentes**

# SI UD TIENE EPOC



- ✓ Asegúrese de contar con su medicación habitual para el próximo mes y NO LA SUSPENDA



- ✓ Si ud usa inhalocámara LÁVELA con más frecuencia.



- ✓ Si ud recibe oxigenoterapia crónica LAVE la máscara o el catéter nasal en forma diaria.



- ✓ POSPONGA la realización de estudios de control



Espirometría



Radiografía de tórax

# SI UD TIENE BRONQUIECTASIAS



- ✓ Asegúrese de contar con su medicación habitual para el próximo mes y NO LA SUSPENDA



- ✓ Lave con agua y detergente el nebulizador luego de cada uso, dejelo secar escurriendo.



- ✓ Realice los ejercicios de FISIOTERAPIA RESPIRATORIA de manera rutinaria (2 veces al día), la acumulación de moco en el pulmón aumenta el riesgo de infección



- ✓ Sólo tome antibióticos si aumenta la cantidad de su flema o cambia el color. Los antibióticos no son efectivos para el virus, pero sirven para tratar la infección bacteriana.



# SI UD ES TRASPLANTAD@ PULMONAR



- ✓ Asegúrese de contar con su medicación habitual para el próximo mes y NO LA SUSPENDA



- ✓ Se coordinará extracción de sangre en domicilio siempre que sea posible



- ✓ POSPONGA el resto de estudios de control, salvo que su médico se lo indique



Espirometría



Radiografía de tórax



Fibrobroncoscopía