

CORONAVIRUS

COVID-19



Asociación Colombiana
de Neumología Pediátrica

RECOMENDACIONES GENERALES A PERSONAS CON FIBROSIS QUÍSTICA Y SUS FAMILIAS

La nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) está causando una gran preocupación, dentro de toda la población en general y también dentro de la comunidad de fibrosis quística.

En el contexto de la nueva enfermedad por coronavirus 2019 y la pandemia global que estamos presentando, es prioritario generar medidas en las personas con Fibrosis Quística que disminuyan o eviten su potencial impacto.

Lo primero es aclarar ciertas definiciones : COVID-19: nombre dado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) a una nueva enfermedad, causada por un nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) que no se había presentado antes en seres humanos. Es por esta razón que su propagación ha sido tan rápida, en pocos meses, hasta causar esta pandemia con por lo menos el 95% de los países afectados.

La transmisión del virus es persona a persona en contacto cercano y/o a través de gotas respiratorias de una persona infectada que tose o estornuda. Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona, estas gotitas pueden caer directo en otra persona o en superficies.

Hasta el momento, los datos reportados de infección en pacientes Fibrosis quística(FQ) ha sido baja en países europeos, a pesar de haber sufrido importante morbilidad y mortalidad por COVID-19 (Europa: 30 personas, Colombo C. 2020), al parecer sin tanto impacto en el empeoramiento de la enfermedad. Siendo estos datos aún preliminares, y como las infecciones respiratorias en especial aquellas de origen viral como la influenza, han mostrado que pueden ser más graves en los pacientes FQ que en la población general (deterioro de la función pulmonar, mayor riesgo de complicaciones y muerte), es importante que se sigan tomando las medidas de precaución para disminuir estos potenciales riesgos y el llamado es a no relajarse con la medidas de confinamiento en casa y ser aún más estrictos que la población general. Adicionalmente la evidencia ha demostrado que las personas con enfermedades de base, como enfermedad pulmonar, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular y cancer parecen tener un mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-1, así como los mayores de 60 años y las personas fumadoras.

Se debe tener cuidado con la oleada de publicaciones con recomendaciones de terapias con potenciales beneficios que por no decir más son anecdóticas, y distan aún de ser recomendaciones sólidas y generalizables, con la carga adicional que tiene para los pacientes con FQ, que ya regularmente usan tratamientos y terapias.

Algunos países por intermedio de sus entes gubernamentales, Fundaciones de pacientes o Centros especializados de manejo han generado recomendaciones para la población de FQ, y la Asociación Colombiana de Neumología Pediátrica a través de los miembros del comité nacional de FQ ha querido generar unas recomendaciones sencillas, prácticas y adaptadas a nuestro medio, para ayudar a los pacientes y sus familias a mantener una buena salud respiratoria en la que ya han invertido inconmensurable tiempo y energía para lograrlo.

RECOMENDACIONES:

La recomendación actual del Gobierno Nacional en Colombia es de quedarse en casa toda la población, pero especialmente las personas vulnerables y mayores de 70 años. Solo hay unas excepciones.

1.



Mantenga el confinamiento domiciliario estrictamente, solo salga si requiere, por urgencia, asistir a una institución de salud.

3.



Use gel antibacteriano en caso de que no sea posible realizar el lavado de manos.

4.



No deje de usar tapabocas si va a salir de su vivienda o si alguien en la casa está con infección respiratoria, quien debería también usar tapabocas. No se debe tocar la parte frontal durante su uso y debe cambiarlo si se moja o se mancha con secreciones.

7.



Asegúrese de tener acceso a varias semanas de medicamentos y suministros.

2.



Lave sus manos de forma frecuente con agua y jabón (con técnica adecuada, mínimo 40 segundos). Hacerlo cuantas veces sea necesario, siempre antes de comer, después de ir al baño y después de estar en contacto con elementos de la calle o animales. Antes y después de usar los elementos de terapia respiratoria, de preparar los medicamentos nebulizados.

5.



Evite multitudes, así como lugares con poca ventilación. No debe reunirse con personas fuera de sus convivientes, ni con vecinos, ni amigos. Puede comunicarse con ellos virtualmente de manera permanente.

6.



Aliméntese de manera saludable y de acuerdo a las recomendaciones dadas por su equipo de salud adecuadamente, manténgase hidratado.

8.



Si usted o las personas que viven con usted requieren salir, deben mantener el aislamiento físico de 2 mt de las demás personas y al llegar deben cumplir los protocolos para ingresar a la vivienda (baño corporal, de manos, ropa y objetos).

9.



Limite el contacto cercano con personas enfermas.

10.



No suspenda sus tratamientos continuos y sus rutinas de fisioterapia y terapia respiratoria. Es muy importante la buena adherencia con su cuidado respiratorio para mantener controlada la enfermedad.

11.



Realice los tratamientos nebulizados y de terapia respiratoria (técnicas de aclaramiento de las vías aéreas) en una habitación, con puerta cerrada y con ventilación.

12.



Es importante que tanto la persona con fibrosis quística y su familia tomen precauciones para mantenerse saludables.

13.



Se debe estar atentos a las recomendaciones de planteles educativos o de su trabajo para determinar los pasos que están tomando para mantener saludables a los estudiantes y al personal.

14.



Le recomendamos que los niños se queden en casa y coordinen con sus colegios o escuelas actividades escolares y de aprendizaje a distancia.

15.



En la vivienda limpie y desinfecte las superficies frecuentemente con alcohol (mesas, pomos de puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, equipos electrónicos), habitaciones, cocina y baños.

16.



Es muy importante la higiene personal diaria y lavado de manos de manera frecuente. Especialmente después de ir al baño y para cocinar o manejo de alimentos.

17.



Recordemos que debemos aplicarnos la vacuna contra la influenza con la cepa nueva del 2020.



Respuestas a algunas preguntas frecuentes:

1

¿Es seguro para mí o mi familiar con FQ viajar?

- En este momento no es posible viajar, pero una vez inicien los vuelos o el tráfico terrestre o aéreo nacional, es recomendable no viajar, si no es indispensable, por riesgo de llegar a áreas con mayor incidencia de COVID-19.

2

¿Es seguro para mí o mi familiar con Fibrosis quística ir al trabajo o la escuela?

- Es recomendable que adultos con FQ realicen teletrabajo siempre que sea posible.
- Esté atento a las informaciones del ministerio de salud sobre si COVID-19 se está extendiendo en su comunidad, de ser así se deben tomar medidas adicionales para poner distancia entre usted y otras personas, incluyendo quedarse en casa tanto como sea posible.
- Estén atentos a las recomendaciones de planteles educativos o de su trabajo para determinar los pasos que están tomando para mantener saludables a los estudiantes y al personal.
- Si un familiar o un paciente con FQ debe salir por razones de fuerza mayor debe seguir las recomendaciones actuales de uso de mascarillas, lavado de manos y distanciamiento físico (2 mts) y realizar protocolos para ingresar a la vivienda.
- Si están con síntomas de infección respiratoria aguda es mejor no salir de casa.

3

¿Debo tener medicamentos o suministros?

- Le recomendamos que tenga acceso a varias semanas de medicamentos y suministros en caso de que necesite mantenerse en casa por un periodo de tiempo prolongado. De todas formas habrá la posibilidad de volver a formularlos así sea virtual.

4

¿Me realizaron un trasplante pulmonar, tengo más riesgo de COVID-19?

- Debido al trasplante se deben tomar medicamentos que bajan las defensas para evitar el rechazo del órgano trasplantado, por lo tanto pueden tener mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19.

¿Es seguro continuar yendo a las consultas médicas a la clínica u hospital?

- Por un tiempo es recomendable disminuir los encuentros presenciales
- Por ahora y hasta que haya nuevos lineamientos, no es recomendable asistir a consulta a las instituciones de salud para las visitas de seguimiento. Si su condición de salud es estable, sería muy conveniente que su EPS y el equipo de salud que lo atiende regularmente, le ofrezca la posibilidad de realizar teleconsulta (es decir hacer la consulta por vía telefónica o virtual, con el objetivo de revisar el estado de salud y realizar la formulación para evitar desabastecimiento de los medicamentos de uso regular).
- Sería conveniente que las prescripciones se realicen de manera electrónica y no en papel.
- Si por razones de fuerza mayor debe asistir al hospital debe hacerlo solo o con un solo acompañante; además no se recomienda usar transporte público masivo.
- Averigüe si su EPS ya tiene organizado el proceso para que le envíen a su casa los medicamentos, directriz emitida por el Ministerio de Salud y Protección social.
- No se recomienda por un tiempo realizar procedimientos de Función Pulmonar (espirometrías, volúmenes pulmonares, test de ejercicio, etc), ni bronoscopias.
- Los cultivos de rutina de cada 3 meses pueden posponerse y solo se harían en caso de presentar una exacerbación pulmonar.
- Se recomienda que se realice por parte de los adultos un AUTOMONITOREO a su salud, con base en el conocimiento de su enfermedad.
- Es bueno mantener contacto virtual con el equipo de atención regular, que también velará por su bienestar y el de la familia.

¿Usar tapabocas puede evitar que me infecte?

- Es importante que las personas con fibrosis quística continúen con las pautas de prevención y control de infecciones, por lo tanto es recomendable que usen máscara quirúrgica en entornos donde pueden haber personas que no son de su familia, como en los centros de atención médica, para reducir el riesgo de infección cruzada por gérmenes de FQ y de SARS Cov2. Recuerda que ahora todos debemos usar tapabocas porque hay personas asintomáticas que pueden transmitir el virus. Esta medida debe ir acompañada de lavado de manos y de distanciamiento físico. Es importante también saber como se pone y se quita la mascarilla por lo que recomendamos ver los videos referenciados . La función del tapabocas es evitar la dispersión de secreciones y gotas.

¿Qué puedo hacer con el estrés y ansiedad que ha generado toda esta situación?

- Deje de ver, leer o escuchar las noticias, inclusive aléjese de las redes sociales, ya que escuchar sobre la pandemia de forma constante puede producirle mayor angustia y ansiedad.
- Desconéctese durante lapsos de tiempo de los equipos electrónicos.
- Cuide su cuerpo, respire profundamente, estírese o haga yoga y/o meditación, aproveche estos espacios para su crecimiento espiritual.
- Mantenga su alimentación saludable y balanceada.
- Continúe con actividad física de forma regular, ejercicios que puedas hacer en espacios reducidos.
- Duerma lo suficiente.
- Haga otras actividades que disfrute, leer, escuchar música, actividades creativas, artísticas, comunicarse con familiares y amigos vía virtual.
- Si es un niño con fibrosis quística, explíquele de una forma fácil y que pueda entender la situación, hay varios videos que le podemos suministrar si los requiere.
- Asegúreles a su niño o adolescente que están seguros. Déjeles saber que está bien sentirse molestos.
- Trate de mantener la rutina normal.
- Mantenga la educación de manera virtual, lo cual ayudará a olvidarse un poco de la situación actual.
- Sería recomendable mantener comunicación virtual con su equipo de atención regular.

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

- Fiebre (90% de los casos), Tos seca, dolor de garganta, síntomas gastrointestinales como diarrea, dolor abdominal (3.8%), pérdida del gusto y del olfato, síntomas generales como dolor de cabeza, dolor en el cuerpo y de los músculos, decaimiento.
- Si usted o su familiar tiene estos síntomas, debe, antes de ir a una institución de salud comunicarse con las líneas habilitadas de su servicio de salud o del distrito para que le hagan una orientación prehospitalaria. Si aparecen signos de alarma, debe asistir al hospital por urgencias.

¿Cuáles son los signos de alarma en los adultos?

- Respiración rápida
- Sensación de fatiga o ahogo (dificultad para respirar)
- Opresión en el pecho
- Fiebre mayor de 38.5 °C que no mejora (por 2 a 3 días)

¿Cuáles son los signos de alarma en niños?

- Aumento de la frecuencia respiratoria o respiración rápida:
 - En el menor de 2 meses : más de 60 respiraciones por minuto.
 - De 2 a 11 meses : más de 50 respiraciones por minuto.
 - De 12 meses a 5 años: más de 40 respiraciones por minuto.
- Tirajes (hundimiento entre las costillas o por debajo de ellas).
- Hace ruidos al respirar “estridor” o “le silba el pecho”.
- No come, no bebe o vomita todo.
- Fiebre mayor de 38.5 °C que no mejora (por 2 a 3 días).
- Decaimiento, somnolencia, ataques o convulsiones.
- En menores de 3 meses: cualquiera de los anteriores o no come o presenta fiebre





RECOMENDACIONES EN SALUD MENTAL A PACIENTES CON FIBROSIS QUÍSTICA Y SUS FAMILIAS

Adaptado de: Published on *European Cystic Fibrosis Society (ECFS)* (<https://www.ecfs.eu>)

La adversidad, el cambio, la transformación, la crisis, el miedo, la incertidumbre, la rabia, la tristeza, los riesgos, los hallazgos, las emociones y las realidades.... Todas estas son palabras que se entremezclan en un vaivén que poco tiene que ver con el COVID – 19 y mucho tiene que ver con nuestra humanidad y el momento que afrontamos.

“Todos reaccionamos diferente ante situaciones estresantes” nuestras formas de respuesta ante esta situación de emergencia global son diversas y probablemente en algunos casos nuevas incluso para nosotros mismos. Al convivir con la enfermedad como una constante, ustedes y sus familias ya se han hecho maestros en el arte de afrontar las diversas emociones, así como las diferentes reacciones que tenemos ante el miedo y la ansiedad derivados de la enfermedad.

Esta situación en particular nos pone de frente a un reto aún mayor. Lo que muchas veces se ha vivido incluso en la intimidad del pensamiento, aquello que por no sobrecargar a nuestros cuidadores se ha quedado en el terreno silencioso de nuestras propias fantasías, ahora se ha masificado. Estamos ante una situación colectiva global que nos ha puesto de cara a las emociones y a la incertidumbre valorando por fin de manera consciente a la salud y al bienestar.

En este sentido, muchos de ustedes son nuestros mejores maestros. Por lo cual tal vez lo que está consignado en estas recomendaciones ya lo sepan o lo hacen de otra manera, a su manera. ¡Está bien! No hay una sola forma para afrontar los retos o las situaciones difíciles, pero no sobra hacer un breve repaso de algunas estrategias que pueden ayudarles y a sus familias.

¿Qué es el estrés?

Es una respuesta natural de nuestro organismo que se activa para que nuestro cerebro pueda funcionar en modo ‘protección’ y sobrevivencia.

¿Cómo daña el estrés?

Cuando la situación de alarma no es real o lo pensamos de manera repetida y magnificada, nuestro cuerpo se mantiene en este modo ‘protección’ por demasiado tiempo generando que mientras estamos en este estado de alerta crónico, varios de nuestros sistemas se debiliten. Un ejemplo de esto es las afectaciones digestivas (colon irritable, por ejemplo) o la baja de defensas, el cambio en los patrones del sueño, el incremento de uso de sustancias adictivas o psicotrópicas.

¿Qué hacer?

- Todas las personas que tengan diagnósticos en salud mental antes de vivir la situación de estrés secundario al confinamiento y el estado de alerta colectivo por el COVID – 19, deben continuar sus tratamientos. Esto es indispensable.

- ¡Comparte! Te invitamos a que comuniques y compartas tanto lo que te ha servido y las habilidades que has desarrollado para afrontar la situación y en particular la angustia, como aquellos sentimientos que necesiten ser expresados.
- A los cuidadores especialmente de niños y adolescentes: PACIENCIA y actividades que cultiven esta característica tan difícil de asumir. Colorear (mandalas), respirar, saltar, gritar (no a otros sino como un grito catártico)
- Los niños y jóvenes pueden demostrar el estrés muy diferente a los adultos estas son algunas claves para detectar si están viviendo estrés crónico y tóxico: Llanto excesivo, irritabilidad, regresión a otra etapa de la infancia, accidentes más frecuentes, mojar la cama, contestar feo repetidamente, bajo rendimiento escolar, poca atención, alegar que ya no le gusta lo que usualmente le gustaba, dolores en el cuerpo, uso de sustancias SPA: ante esto hablar 'a calzón quitao', responder preguntas, respirar juntos (meditación – oración), evitar sobre-exposición de un tema, mantener rutinas, crear actividades de diversión (juegos de mesa, manualidades, baile).

RECOMENDACIONES EN SALUD MENTAL

ante la situación de

COVID-19



Asociación Colombiana de Psiquiatría

01 Reconoce la ansiedad como un sentimiento pero no te dejes llevar por ella

02 / Controla el deseo de buscar información de forma obsesiva. Revisa medios máximo 1 vez al día.

03 / Realiza actividades que te motiven con tus propósitos de vida

- 04** / Conéctate con personas importantes para ti y habla de tus sentimientos.
- 05** / Retoma planes aplazados.
- 06** / Vuelve a tus hobbies o aquellos que disfrute más.
- 07** / **Previene la ansiedad: para eso:**
- Duerma bien
 - Come bien
 - Haz rutina de ejercicio o meditación
 - Evita el consumo de alcohol, tabaco u drogas
- 08** / Si tienes tendencia a la ansiedad, o un trastorno mental, y crees que lo necesita, consulte un profesional en salud mental.

Catalina Vásquez Sagra

Angélica Barba Rueda

Jorge Edwin García Ciro

Jenny Jurado

Maria Paula Céspedes – Psicóloga FCI

Equipo del Comité Nacional de Fibrosis Quística
Asociación Colombiana de Neumología Pediátrica

Mayo 15 de 2020



Enlaces y Lecturas recomendadas

1. Colombo C, Burgel PR, Gartner S, van Koningsbruggen-Rietschel S, Naehrlich L, Sermet-Gaudelus I, Southern KW. Impact of COVID-19 on people with cystic fibrosis. Lancet Respir Med. 2020 Apr 15.
2. Asociación Colombiana de Neumología pediátrica . Recomendaciones para el manejo en casa de niños con I.R.A. [http://portal.neumopediatricolombia.com/ Definiciones COVID-19](http://portal.neumopediatricolombia.com/Definiciones-COVID-19)
[http://portal.neumopediatricolombia.com/definiciones-acerca-del-covid-19/10 Tips para cuidado en casa de paciente con COVID-19](http://portal.neumopediatricolombia.com/definiciones-acerca-del-covid-19/10-Tips-para-cuidado-en-casa-de-paciente-con-COVID-19)
3. ACIN - Consenso colombiano de atención, diagnóstico y manejo de la infección por sars-cov-2/covi. 19 en establecimientos de atención de la salud. Recomendaciones basadas en consenso de expertos e informadas en la evidencia. Infectio Vol 24 No 3 Marzo de 2020.
4. Cystic Fibrosis Foundation: <https://www.cff.org/es/Life-With-CF/Daily-Life/Germs-and-Staying-Healthy/What-Are-Germs/Preguntas-y-Respuestas-de-la-Comunidad-Sobre-el-COVID-19/>
5. COVID-19 rapid guideline: cystic fibrosis NICE guideline [NG170] Published date: 09 April 2020
<https://www.nice.org.uk/guidance/ng170>
6. CDC Personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente: -
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/>
7. OMS – <https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus/coronavirus> Lavado de manos
https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_lavarse_manos_poster_es.pdf?ua=1
8. ATS <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/covid-19.php>
9. Federación Española de Fibrosis Quística : <https://fibrosisquistica.org/informacion-sobre-el-covid-19/>
Recomendaciones de ejercicio en el confinamiento <https://www.youtube.com/watch?v=zr-q1VHvBfw&list=PLUz7CS6ceqLJBao5qWxAPCmaLLYs2CG5>
10. SDS de Bogotá – Cómo usar el tapabocas o mascarilla facial:
<https://www.facebook.com/619776134722439/posts/3180739298626097?sfns=mo>
11. Ministerio de salud y protección social – Medidas de prevención para salir de casa
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/medidas-prevencion-salir-entrar-vivienda-c.pdf>
12. Recomendaciones en salud mental ante la situación de COVID-19 . Asociación Colombiana de Psiquiatría.
13. Ministerio de Salud y Protección Social : <https://www.minsalud.gov.co/RID/resolucion-521-de-2020.pdf>