



UNIDAD DE
EPIDEMIOLOGÍA
SINAGER

2021

Manejo Comunitario del COVID-19 en Honduras

30 DE AGOSTO DEL 2021 TEGUCIGALPA
M.D.C., HONDURAS

Tabla de Contenidos

Introducción	1
Sintomatología	2
Etapa I - Fase temprana de la enfermedad o respuesta viral:	2
Etapa II - Fase pulmonar.....	2
Etapa III - Fase de hiperinflamación	3
Enfermo de COVID-19 en casa.	3
Signos de alarma que le indicaran cuando acudir a un establecimiento de emergencia o centro temporales de Triage	3
Recomendaciones a seguir para el paciente COVID-19 positivo.	4
Medidas a tomar de por su cuidador y el resto de los miembros de casa:.....	4
Funciones del cuidador del enfermo con COVID-19 en casa	6
Para proteger a la comunidad.	6
Rehabilitación en casa.....	7
Rehabilitación Respiratorios	8
Rehabilitación osteomuscular	8
Rehabilitación Neurológica	9
Recomendaciones de Salud Mental	9
Bibliografía	10

Manejo Comunitario del COVID-19 en Honduras

Introducción

La enfermedad emergente denominada como COVID-19 es producida por el SARS-CoV-2, en la mayoría de los casos se presenta como un cuadro asintomático o de síntomas leves, pero cerca del 20% de los afectados debén ser atendidos en los distintos niveles de atención de salud. Aproximadamente el 5% de esos casos evolucionán con un Síndrome de Distrés Respiratorio Agudo (SDRA) requiriendo atención especializada en las Unidades de Cuidados Intensivos (UCI) con ventilación mecánica. (1)

Los pacientes a los que llamamos asintomáticos son aquellos que no presentan ningún tipo de signo y síntoma de la enfermedad, pero de igual forma se convierten en importantes portadores del virus por lo cual se les debe dar un seguimiento igual al dado a los pacientes sintomáticos. (2) Los pacientes asintomáticos y aquellos que presentan un cuadro clínico leve de COVID-19 pueden ser manejados en la comunidad bajo la vigilancia de el médico asignado al Centro de Salud más cercano o su médico de cabecera. (1)

El porcentaje de infecciones asintomáticas varía significativamente según el patógeno que la produce, por ejemplo, del Sarampión no se ha registrado enfermedad asintomática, pero si se ha demostrado en diferentes virus como ser citomegalovirus, polio virus y el nuevo SARS-CoV-2. (2)

De acuerdo a el análisis realizado por la Unidad de Epidemiología de SINAGER-COPECO, durante el 2020 se identifico una prevalencia de casos asintomáticos de 2.85% (3124/10954) de los pacientes atendidos y diagnósticados mediante rt-PCR en los centros temporales de triajes y hospitales. Esta prevalencia de personas asintomáticas con infección por SARS CoV-2 representan una fuente importante para la propagación del virus, aunque este tipo de paciente no desarrolla síntomas es de vital importancia su vigilancia, para la detección temprana del virus y así evitar el colapso de los establecimientos de salud. (3)

Manejo Comunitario del COVID-19 en Honduras

Sintomatología

La mayoría de pacientes presentara síntomas respiratorios alto como ser dolor o ardor de garganta, rinorrea, anosmia ageusia odinofagia y respiratorios bajos como ser tos seca, disnea acompañados de fiebre (en alrededor del 50% de los casos). En un porcentaje más bajo de los casos (10%) presentaran síntomas gastrointestinales como ser diarrea, nauseas y/o dolor abdominal. Acompañados de síntomas como ser anorexia, astenia, fatiga. (4)

De acuerdo a los síntomas y/o gravedad, los pacientes podrían ser atendidos domiciliarmente, en los centros temporales de estabilización de triajes o de manera Hospitalaria. (4) De acuerdo a ese criterio, se han elaborado los lineamientos de la Secretaria de Salud, donde explican las etapas clinicas que pueden atravesar los pacientes con COVID-19 y el tipo de atencion medica que se debe buscar de acuerdo a cada una.

Etapa I - Fase temprana de la enfermedad o respuesta viral:

Fase I A: Paciente asintomático con prueba rt-PCR positiva o prueba de tamizaje rápido antígeno/anticuerpo positivo su manejo es estrictamente domiciliario.

Fase I B: paciente con síntomas leves, sin signos de alarma y con prueba laboratoriales normales o leves alteraciones y estos pacientes no deben tener factores de riesgo asociado. Su manejo será domiciliario.

Fase I C: paciente con factores de riesgo asociados, con síntomas leves y resultados laboratoriales sin alteración. Su manejo podrá ser en el domicilio bajo vigilancia médica o en los Centros Temporales Triage o de estabilización. En estos casos se recomienda control médico y laboratorial cada 48 horas.

Etapa II - Fase pulmonar.

Fase II A-1: paciente sin factores de riesgo con signos de enfermedad respiratoria con pruebas laboratoriales alteradas y en pruebas de imágenes signos de alarmas, estos pacientes deben ser manejados por los Centros Temporales Triajes y Estabilización o de manera Hospitalaria.

Fase II B-2: paciente con factores de riesgo con síntomas respiratoria como ser disnea, aumento de la frecuencia respiratoria, signos de enfermedad inflamatoria, pruebas laboratoriales como ser PCR elevado y/o pruebas laboratoriales de marcadores inflamatorios elevados con hallazgos importantes en la pruebas de imágenes estos pacientes deben ser manejados idealmente por los

Manejo Comunitario del COVID-19 en Honduras

Centros temporales Triajes y estabilización, por 24-48 horas y si no presentan mejoría debe ser remitidos a los Hospitales de referencia.

Fase IIB: paciente con o sin factores de riesgo, con signos de alarma, prueba de laboratorio e imágenes con algún tipo de alteración y estos pacientes presentan saturación de oxígeno menor del 94%, disnea, dolor torácico, aumento de la frecuencia respiratoria, parámetros inflamatorios elevados como ser PCR, estos deben ser idealmente manejados en salas de estabilización e inmediato su traslado a hospitales de referencia.

Etapa III - Fase de hiperinflamación

Se trata de aquellos pacientes con o sin síntomas de riesgo que presentan síntomas de Síndrome de Distrés Respiratorio (SDR), tales como dificultad para respirar, confusión mental, cansancio extremo, respiración acelerada estos pacientes deben ser referidos a Hospital de primer nivel. (4)

Enfermo de COVID-19 en casa.

Si un paciente presentar resulta positivo para SARS CoV-2 mediante una prueba de serología o RT-PCR positiva, aun si presentar ningún síntoma, se recomienda que practique diferentes medidas para evitar el contagio en casa y propagación del virus, una de ellas es el aislamiento es una medida importante que significa que la persona sospechosa o confirmada de COVID-19 debe evitar el contacto con otras personas durante un período de 10 días desde la aparición de la sintomatología, o, en caso de pacientes asintomáticos, 10 días desde la prueba diagnóstica. (1,4)

Debe tener conocimiento de la enfermedad del COVID-19, síntomas y signos de la misma para que pueda estar atento de los cambios que puedan orientar a un proceso de complicaciones de la misma - por lo que se recomienda estar atentos a los signos de alarma los miembros de la familia. (1)

Signos de alarma que le indicaran cuando acudir a un establecimiento de emergencia o centro temporales de Triaje

- Dificultad para respirar o sensación de falta de aire
- Dolor, opresión persistente en el pecho
- Confusión
- Incapacidad para mantenerse despierto
- Piel, labios, uñas de coloración azulada (cianosis), pálidas o grises de acuerdo al tono de piel.

Manejo Comunitario del COVID-19 en Honduras

Recomendaciones a seguir para el paciente COVID-19 positivo.

- Tener una persona que se convierta en su cuidador, este debe ser de preferencia una persona sana, sin enfermedades de base, que no sea persona de la tercera edad o menor de edad.
- Si es posible, quedarse en una habitación y usar un baño separado de otras personas. De lo contrario podría tener una cama para el enfermo y a 2 metros de distancia del resto de los de la habitación, al igual el uso del baño si es compartido desinfectar con frecuencia.
- Limitar los movimientos del paciente dentro del domicilio y reducir al mínimo los espacios compartidos (por ejemplo, cocina y baño), garantizando en todo caso que estén bien ventilados (dejando las ventanas abiertas).
- En la medida de lo posible, mantenerse alejado de las otras personas y mascotas que haya en su casa. Haciendo uso permanente de mascarilla si vive o está en contacto con otras personas.
- Toser y estornudar en pañuelo desechable. Tirar el pañuelo y luego lavarse las manos de inmediato. Láveselas con agua y jabón durante un mínimo de 20 segundos, o use un gel antiséptico o desinfectante para las manos que contenga alcohol.
- Usar sus propios platos, vasos, tazas y utensilios para comer y no compartirlos con las personas con las que convive. Después de usarlos, lávelos con agua jabonosa muy caliente.
- Usar su propia ropa de cama y toallas y no compartirla con las personas con las que convive.
- Los niños menores de 2 años o las personas que tengan problemas para respirar no deben usar mascarillas. (1,5)

Medidas a tomar de por su cuidador y el resto de los miembros de casa:

- Asegúrese de que todas las zonas compartidas de la casa tengan una buena ventilación, mantener todas las ventanas abiertas y de ser posibles las puertas
- Todas las personas que vivan juntas en la casa deben lavarse bien las manos y con frecuencia. Esto implica que deben lavarse con agua y jabón durante un mínimo de 20

Manejo Comunitario del COVID-19 en Honduras

segundos, o use un gel antiséptico o desinfectante para las manos que contenga alcohol, de manera frecuente. Y posterior al uso de áreas comunes en casa.

- Lave la ropa, la ropa de cama y las toallas de la persona enferma con detergente y agua. Si es posible, use guantes cuando toque la ropa sucia del enfermo. Lávese bien las manos después de lavar la ropa del enfermo (incluso si usó guantes).
- Use todos los días un limpiador de uso doméstico como ser aguas jabonosas o cosas que se tocan mucho como se llavines de las puertas, controles de televisor, celulares, juguetes etc.
- A fin de contener las secreciones respiratorias del paciente se le debe proporcionar una mascarilla para que la lleve puesta todo el tiempo que sea posible. Esta mascarilla se debe reemplazar a diario.
- Cuando se encuentre en la misma habitación que el paciente, los cuidadores deberán utilizar una mascarilla. La mascarilla no debe tocarse ni manipularse durante su uso. Si se moja o se mancha con secreciones, deberá sustituirse inmediatamente por una mascarilla seca nueva.
- Para quitarse la mascarilla se utilizará una técnica adecuada que evite tocar su parte frontal. Inmediatamente después de ello se debe desechar la mascarilla y aplicar medidas de higiene de manos.
- Ha de evitarse el contacto directo con los fluidos corporales —sobre todo las secreciones orales y respiratorios.
- No se deben reutilizar las mascarillas ni los guantes.
- Las sábanas, toallas, platos y cubiertos utilizados por el paciente no deben compartirse con otras personas, debe lavarlos con agua y jabón después de su uso.
- En la estancia del enfermo es necesario limpiar y desinfectar diariamente las superficies de uso cotidiano con las que exista contacto frecuente (como la mesilla de noche, la estructura de la cama y otros muebles). Tras una limpieza inicial con jabón o detergente doméstico ordinarios, y una vez aclarado el producto, se aplicará un desinfectante de uso doméstico.

Funciones del cuidador del enfermo con COVID-19 en casa

El Cuidador: Esta se convertirá en el cuidador del paciente con diagnóstico positivo de COVID-19, quien brindará la comida, el aseo y los cuidados necesarios, así como la vigilancia en los signos de alarma. Ayudando en lo siguiente:

1. Ayudar a satisfacer las necesidades básicas del enfermo.
2. Procure que la persona enferma beba mucho líquido y descanse.
3. Ayude a la persona enferma a seguir las instrucciones de cuidado y medicamentos de su médico, en la mayoría de los casos, los síntomas duran pocos días y las personas se sienten mejor después de una semana.
4. Procure que la persona enferma tome mucho líquido y descanse.
5. Si el cuidador de no convive con el paciente enfermo de la COVID-19, ayúdela con las compras de comestibles, a surtir sus medicamentos y acceder a otros artículos que puedan necesitar. (5)
6. Cuide a sus mascotas y limite el contacto de la persona enferma con sus mascotas siempre que sea posible. (6).

Para proteger a la comunidad.

Si usted este enfermo de COVID-19 debe hacer Aislamiento en casa, salir al menos que usted vaya a consulta. (1)

Y la familia que tiene un enfermo con COVID-19 en casa debe guardar cuarentena, reportar al médico de atención primaria del Centro de Salud más cercano, para contar con la vigilancia y apoyo del personal.

Aislamiento: significa que la persona sospechosa o confirmada de COVID-19 debe evitar el contacto con otras personas durante un periodo de 13 días desde la aparición de la sintomatología, o, en caso de pacientes asintomáticos, 10 días desde el día en que se tomó la prueba diagnóstica que resulto positiva.

Antes de suspender el aislamiento el día 13, es importante que el paciente haya estado afebril los últimos 3 días, sin uso de antipiréticos, y que haya mejorado la sintomatología respiratoria. (1,7)

Manejo Comunitario del COVID-19 en Honduras

Cuarentena. busca que las personas sanas que tenemos un familiar positivo en casa, nos quedemos en las casas esto porque se encuentra expuesto al virus y puede transmitirlo, aunque se sienta bien de salud.

Se recomienda que la mascota permanezca fuera de contacto o en el mínimo posible con el paciente enfermo COVID 19 que está en casa.

Rehabilitación en casa

La rehabilitación es un proceso complejo que involucra el conocimiento de la enfermedad, la comunicación efectiva entre los miembros del equipo de salud y los pacientes, la determinación de objetivos en los diferentes momentos y necesariamente la evaluación de los resultados.

El síndrome post COVID-19, se ha reportado por las persistencias de síntomas tales como tos, dolor muscular y fatiga crónica secundaria a infección por el SARS COV 2. El cual se asocia al síndrome post cuidados intensivos (paciente que se recupera y sale a la comunidad después del ingreso a las salas del cuidado intensivo). Se muestra que los deterioros se producen principalmente a tres niveles (6);

- ❖ **Físico:** Se describe principalmente el compromiso de la función cardiopulmonar y neuro motriz, este último traducido en la Debilidad Adquirida en UCI se señala además la afectación sobre diversos sistemas (nervioso, hepático, renal, vascular, tegumentario). Se incluyen también los trastornos nutricionales, metabólicos,
- ❖ **Cognitivo:** principalmente trastornos de la atención, memoria, velocidad de procesamiento y función ejecutiva.
- ❖ **Psicológico:** Dentro de los trastornos más frecuentes se encuentran la ansiedad, depresión y Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), que puede afectar tanto a la persona como a su familia.

Dentro de los síntomas que persisten en personas post COVID-19, estos son diversos. Los más comunes son **la fatiga, disnea y dolor articular**. Se mencionan además el dolor de pecho, la tos, dolor muscular, cefaleas, entre otros. Respecto a su duración, aún no existe claridad. (7).

Es por eso que se recomienda vigilancia por parte del Establecimiento de Salud mas cercano o su médico de cabecera, de igual forma al salir de la enfermedad se recomienda iniciar ejercicios de

Manejo Comunitario del COVID-19 en Honduras

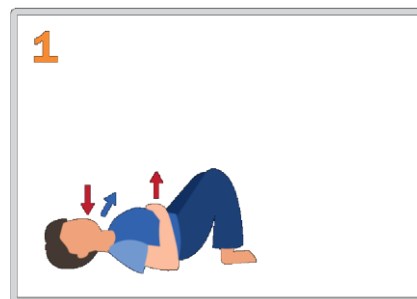
rehabilitación en los principales órganos afectados por esta enfermedad e individualizar las secuelas o el síndrome post COVID-19, por lo que la medicina de la rehabilitación recomienda:

Rehabilitación Respiratorias

Los ejercicios para la recuperación del sistema respiratoria serian ejercicios de expansión torácica, fortalecimientos musculares con elementos caseros, con el fin de mejorar la capacidad pulmonar que se ha perdido por las secuelas del COVID-19. Estos se pueden realizar en casa.

Acostado con las piernas semiflexionadas y puede colocar un cojín debajo de ellas:

1. Coloque sus manos en el abdomen para notar como aumenta al momento de tomar aire (inspira) y se disminuye al sacarlo (expira). Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos. (8,11,12)



2. Respiración costal Acostado de lado en una superficie plana (como la cama) o sentado en una silla. Inhalar por la nariz de manera normal. Exhalar con la boca abierta de manera lenta y hasta vaciar del todo los pulmones. (8,11,12)



3. Soplar de manera sostenida con ayuda de una botella con presión sostenida al momento de exhalar, soplar a través de una pajilla o tubo de plástico conectado a una botella de agua haciendo burbujas, durante 5-10 minutos, dos veces al día. (8,11,12)



Rehabilitación osteomuscular

Retornar el movimiento corporal, mejorar flexibilidad, retomar el proceso de oxigenación de los tejidos, reincorporar a las personas a sus actividades diaria. Y de igual forma se puede realizar en casa, bajo supervisión o acompañado de una persona.

Se realizará de manera individualizada ya que se da de acuerdo a la necesidad de cada paciente. En general se indica ejercicios de activos de cuello, hombro y extremidades, con el del fortalecimiento muscular. (8,11,12)

Manejo Comunitario del COVID-19 en Honduras



Rehabilitación Neurológica

El objetivo es volver generar estimulación a nivel gustativo y olfativo que se perdieron haber perdido por la secuela del COVID-19, al igual como recuperar el proceso natural de fonación, de deglución, perdida de la memoria. esto ocurrido por la alta oxigenación a nivel cerebral secundaria a COVID-19. Estos se darán a nivel especializado. (7,10)

Recomendaciones de Salud Mental

Las recomendaciones de salud mental para enfrentar la actual pandemia van dirigidas a la población en general, pretender orientar sobre como apoyar cuando tenemos un familiar o conocido con la enfermedad de la COVID-19.

1. Si usted este enfermo de COVID-19, o tiene un familiar y a la población en general se recomienda que minimice el tiempo que dedica a escuchar, ver o leer noticias a dos veces al día. Busque información de fuentes confiables y sobre todo de medidas practicas que le permitan afrontar el problema de salud.
2. Protéjase y brinde ayuda a la persona que lo necesite, ya que es beneficioso no solo el recibir también el dar. Como por ejemplo llamar a sus vecinos, familiares, conocidos que estén cursando por la enfermedad y puede ofrecer su ayuda.
3. Ayude a los niños a expresar sus emociones, inquietudes y miedos de manera positiva. Los niños se sienten aliviados de expresar sus emociones en un entorno seguro y de apoyo. Hable con ellos sobre el COVID-19 de acuerdo a su edad y consulte en su establecimiento de salud la manera de abordar este tema con los niños.
4. A los adultos mayores transmita información clara y sencilla acerca de la enfermedad que cursan o algún familiar y sobre la pandemia.

Manejo Comunitario del COVID-19 en Honduras

5. Si usted cursa con factores de riesgo y comorbilidades (como ser Hipertensión arterial, Diabetes Mellitus, etc.) asegúrese de tener acceso a los medicamentos que utiliza.
6. Si usted cursa con la enfermedad del COVID-19 o alguna persona en casa, mantenga las redes sociales activada de esta manera puede seguir en contacto con el medio que lo rodea, cree actividades o rutinas de ejercicios que lo hagan sentir ocupado y mejoren su salud física, dentro de los límites que la enfermedad le permita
7. En los periodos de estrés o ansiedad preste atención a sus necesidades y sentimientos, trate de conversarlas con su cuidador o persona de confianza, cree la rutina de ejercicios, mantengan hábitos de sueños dormir al menos 8 horas diarias. (13)

Bibliografía

1. Secretaria de Salud Honduras. SESAL Protocolo de Manejo Clínico de Paciente Adulto con COVID-19 Según Etapas de la Enfermedad REV 2 septiembre 2020 [Internet]. En línea: SESAL; 2020 [actualizado 19 ago. 2021; citado 19 ago. 2021]. Disponible en: <http://www.salud.gob.hn/site/index.php/component/edocman/sesal-protocolo-de-manejo-clinico-de-paciente-adulto-con-covid-19-segun-etapas-de-la-enfermedad-rev-2-septiembre-2020>.
2. He, F., Deng, Y., & Li, W. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): What we know? Journal of Medical Virology 2020. <https://doi.org/10.1002/jmv.25766>
3. Unidad de Epidemiología SINAGER-COPECO. Analisis del comportamiento del COVID-19 en Honduras 2020.
4. Secretaria de Salud Honduras. SESAL Protocolo de Manejo Clínico de Paciente Adulto con COVID-19 Según Etapas de la Enfermedad REV 2 septiembre 2020 [Internet]. En línea: SESAL; 2020 [actualizado 19 ago. 2021; citado 19 ago. 2021]. Disponible en: <http://www.salud.gob.hn/site/index.php/component/edocman/sesal-protocolo-de-manejo-clinico-de-paciente-adulto-con-covid-19-segun-etapas-de-la-enfermedad-rev-2-septiembre-2020>.
5. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. El COVID-19 y su salud [Internet]. En línea: CDC; 2020 [actualizado 19 ago. 2021; citado 19 ago. 2021]. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html>.
6. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Animales y COVID-19 [Internet]. En línea: CDC; 2020 [actualizado 19 ago. 2021; citado 19 ago. 2021]. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/animals.html>.
7. Sociedades Científicas y Colegios Profesionales. Consenso Interdisciplinario de Rehabilitación para Personas Adultas Post COVID-19 [Internet]. En línea: ; 2021 [citado 19 ago. 2021]; [154 p.]. Disponible en: https://sochimfyr.cl/site/docs/Consenso_20_de%20Agosto.pdf.

Manejo Comunitario del COVID-19 en Honduras

8. Organización Mundial de la Salud (OMS). Atención en el domicilio a pacientes con COVID-19 que presentan síntomas leves, y gestión de sus contactos. Marzo 2021. Disponible en sitio web: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331528>
9. Organización Mundial de la Salud (OMS) Consideraciones relativas a la rehabilitación ante el brote de COVID-19. 2020. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2
10. Acosta-Dighero Roberto, Rodríguez-Núñez Iván, Solís-Grant María José, Torres-Castro Rodrigo, García-Soto Carolina. Rehabilitación post COVID-19: un desafío vigente. Rev. méd. Chile [Internet]. 2020 Oct [citado 2021 Ago 13] ; 148(10): 1531-1532. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020001001531>.
11. Hospital Santa Gertrudis, Departamento de rehabilitación. Rehabilitación de pacientes post COVID-19 Cuidados de Fisioterapia. El Salvador 2021. <https://www.transparencia.gob.sv/institutions/h-santa-gertrudis/services/1559>
12. Universidad de Antioquia. Departamento de Enfermería. Cuidarnos en casa recomendaciones que usted y su familia deben saber. Colombia. Mayo 2021. <https://portal.neumopediatricocolombia.com/wpcontent/uploads/2020/07/cartillacovid.pdf>.
13. Organización Panamericana de la Salud. Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19, 18 de marzo del 2020 [Internet]. OPS; 2020. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52571>.