

Los profesionales del Equipo de Atención Primaria de la Zona de salud de Piedrabuena (Alcolea, Luciana, Picón y Piedrabuena), quieren manifestarles su apoyo en estos momentos difíciles. Aunque la organización de nuestro trabajo ha cambiado y se prioriza la vía telefónica para evitar el contagio, nuestro objetivo sigue siendo cuidar de su salud de la mejor manera posible. Les animamos a que contacten con nosotros siempre que lo necesiten y les agradecemos de antemano que ahora, más que nunca, hagan buen uso del sistema sanitario. Con el fin de resolver posibles dudas, hemos elaborado el presente documento que, dadas las circunstancias, está sujeto a revisión permanente.

¿Cuáles son los síntomas que nos pueden hacer sospechar que estamos contagiados por coronavirus?

Los síntomas más comunes de la enfermedad son tos seca, fiebre y dificultad para respirar. No han de presentarse necesariamente unidos.

¿Qué medidas tengo que adoptar para prevenir el contagio?

Lavado frecuente y efectivo de manos. Al toser o estornudar, taparse con el codo y no con la mano. Usar pañuelos desechables. Limpiar las superficies comunes con algún tipo de desinfectante y evitar el contacto con personas que presenten síntomas como los que hemos comentado anteriormente.

La medida esencial de contención del contagio es la de quedarse en casa y limitar las salidas a lo imprescindible.

¿Que tengo que hacer si presento los síntomas?

Preferiblemente llama a tu centro de Salud.

En horario de mañanas : [926762193](tel:926762193). Alcolea: [926772169](tel:926772169).

En horario de tardes y fines de semana : [926760726](tel:926760726).

Los profesionales de tu equipo de Atención primaria se interesarán por tus síntomas y tu estado de salud y te darán las indicaciones que consideren necesarias para ayudarte en tu situación particular.

Castilla –La Mancha ha puesto a disposición de los ciudadanos los teléfonos : [900122112](tel:900122112) y [900232323](tel:900232323) .

¿Puedo acudir al Centro de Salud?

En el contexto actual de pandemia, y con el fin de evitar en la medida de lo posible el contagio, las autoridades sanitarias priorizan la atención telefónica en todos los casos en los que sea posible. Esta sería la primera opción, sobre todo cuando se sospeche enfermedad por coronavirus.

¿Qué medidas tengo que adoptar si me han recomendado aislamiento domiciliario?

Si a una persona se le recomienda aislamiento domiciliario porque presenta síntomas compatibles con coronavirus, debe seguir las siguientes recomendaciones:

- A ser posible aislarse en una habitación, que disponga de ventana directa a la calle para poder ventilar. La puerta de la habitación debe permanecer cerrada. Disponer de teléfono para poder contactar con familiares y servicios sanitarios. Dentro de la habitación debe tener un cubo para eliminar residuos, preferiblemente de pedal. El paciente dispondrá de un baño para uso exclusivo. Si esto no es posible, el baño deberá ser limpiado con lejía doméstica tras cada uso que haga el paciente.
- La ropa personal, ropa de cama, toallas, etc. Deberán ser de uso exclusivo del paciente y cambiarse frecuentemente. No se deben sacudir al quitarlas. Meterlas en una bolsa de plástico y lavar en lavadora a temperatura de 60º.
- No compartir cubiertos, vajillas, etc. Han de limpiarse con agua caliente y jabón adecuado, preferiblemente en el lavavajillas.
- Si el paciente no puede permanecer en la habitación, debe mantener una distancia mínima de dos metros con el resto de los convivientes y usar mascarilla quirúrgica, extremando las medidas de higiene. Esto es especialmente importante si alguno de los convivientes pertenece a los grupos de riesgo (edad avanzada, patologías previas).
- Los miembros de la familia, convivientes y personas encargadas de los cuidados (si son necesarios), realizarán auto vigilancia de la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar; y consultarán con los servicios de salud si estos aparecieran, para detectar precozmente la aparición de un posible caso.
- En cuanto al cuidado general del domicilio hemos de prestar especial atención a la limpieza de las superficies de uso común. Para ello, usaremos una solución de lejía al 1%, secando luego bien la superficie que se ha limpiado. La persona encargada de la limpieza deberá protegerse con guantes y mascarilla (si está disponible). Tras realizar la limpieza, debe lavarse las manos.
- En cuanto a los residuos generados por el paciente, incluidos los desechables como guantes o pañuelos de papel, se depositarán en una bolsa de plástico (BOLSA 1), que estará en un cubo dentro de la habitación. La BOLSA 1 debe cerrarse adecuadamente e introducirla en otra bolsa (BOLSA 2), donde se depositarán guantes y mascarillas utilizados por el cuidador (si es necesario). Esta bolsa también se cerrará adecuadamente y se depositará al lado de la salida de la habitación. La BOLSA 2 se depositará en la bolsa de basura común de la familia (BOLSA 3), que también debe cerrarse adecuadamente y depositarse en el contenedor normal de basura. Lavar las manos inmediatamente con agua y jabón al menos 40-60 segundos.

¿Qué va a pasar con las citas que tenía programadas en el Hospital o en Atención Primaria?

- El Servicio de Salud de Castilla –La Mancha ha realizado una reprogramación para garantizar la atención a la patología urgente, tanto a la que pudiera surgir relacionada con el coronavirus como con otras patologías habituales.
- En Atención Primaria se ha suspendido la actividad programada en medicina de familia, enfermería y pediatría, aunque se atenderá la patología urgente. Se suspenden también las extracciones de muestras analíticas en Centros de Salud y consultorios locales, así como la actividad de las unidades de salud bucodental, fisioterapeutas, trabajadores sociales y matronas. Todos estos profesionales van a dar servicios de apoyo, a ser posible telefónicamente, pero no presencial.
- En los hospitales, se mantienen las intervenciones quirúrgicas urgentes o que no se pueden demorar.
Las consultas de revisión se harán por teleasistencia, siempre que sea posible.
Todas estas medidas van encaminadas a evitar concentraciones y la movilidad de las personas, porque evitar ambas cosas reduce y minimiza el riesgo de contacto con personas que tengan potencial capacidad para transmitir el virus.

¿Qué tengo que hacer si necesito gestionar mi baja porque estoy enfermo por coronavirus?

Ponte en contacto con tu centro de salud, los profesionales del equipo te informarán sobre los trámites.

¿Qué tengo que hacer si necesito hacer una consulta sobre mi estado de salud, necesito recetas o cualquier duda no relacionada con el coronavirus?

Ponte en contacto con nosotros, preferiblemente vía telefónica. El profesional que te atienda valorará tu demanda y los profesionales decidirán cuál es la actuación más adecuada en cada caso, teniendo en cuenta los datos que nos proporcionas y el estado de pandemia en este momento.

¿Cómo puedo cuidar mi salud mental en estos momentos?

La expansión del brote de la enfermedad por coronavirus nos enfrenta a una situación desconocida y amenazadora. Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enfadado, es incluso saludable que muchas personas sientan miedo en estos momentos. Otra cosa es que ese miedo se instale en el estado de ánimo, nos angustie y acabe por convertirse en un fenómeno que interfiera en nuestra capacidad para gestionar la situación con eficacia. Desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) se hacen algunas recomendaciones para la gestión psicológica de las emociones que van a surgir en la situación de alerta por coronavirus.

- **Infórmate bien:** Muchas de las informaciones que circulan por internet son falsas o no están contrastadas. Lo recomendable es acudir a las fuentes oficiales como la Web del Ministerio de Sanidad que ofrece información actualizada.
- **NO te infoxiques:** No caigas en la sobre información, estar todo el día pendiente de la información sobre el coronavirus no hará que estés mejor informado, ni nos dará más protección contra el virus; en cambio aumentará la sensación de riesgo innecesariamente.
- **Informa bien a los demás:** Es importante no hablar permanentemente del tema y evitar difundir rumores o informaciones falsas.
- **Confía en la ciencia:** Es importante seguir las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias para protegerse de un posible contagio, pero sólo esas. Tomar más precauciones de las que las autoridades sanitarias aconsejan no nos protegerá mas, en cambio alentará el miedo y la angustia en nosotros mismos y en las personas de nuestro entorno.
- **Cuídate:** Si presentas síntomas es importante contactar con los sanitarios y seguir sus instrucciones, Pero esto no significa que nos tengamos que estar observando constantemente esperando encontrar signos de enfermedad. Es importante también cuidar la dieta y las horas de sueño, pero también practicar ejercicio y realizar actividades significativas para nosotros, adaptadas a la situación actual (en el domicilio). Cuidar la vida social, manteniendo el contacto con nuestros familiares y amigos (teléfono, redes sociales...)
- **Acepta tus sentimientos:** El miedo es una respuesta adaptativa que nos ayuda a mantenernos alerta para afrontar el peligro. Es mejor no rechazarlo ni taparlo. Reconoce tus sentimientos y acéptalos.
- **Utiliza el humor:** Puede estar bien distraernos con películas, libros, memes que circulan por internet, etc.
- **Utiliza la experiencia :** Repasa las habilidades que ya has aplicado en el pasado para afrontar y manejar otras circunstancias adversas que se te han presentado en la vida; utilizar esas habilidades te ayudará a gestionar también tus emociones ante este desafío.

Atentamente,

Tu equipo de profesionales del Centro de Salud de Piedrabuena