



IPS **Maraón**

CORONAVIRUS 2019 COVID-19

**Información y recomendaciones para
familiares y pacientes con un Trastorno
del Espectro del Autismo (TEA)**

NOTA INFORMATIVA DE AMITEA EN RELACIÓN A MEDIDAS DE SALUD PÚBLICA EN INFECCIÓN POR COVID-19

- En la actual situación epidemiológica las autoridades sanitarias han impuesto la **obligatoriedad del confinamiento domiciliario** de la población como medida de Salud Pública fundamental y absolutamente imprescindible para contener la expansión de la infección por Covid-19 y proteger la salud de los ciudadanos.
- Dentro de los grupos de especial vulnerabilidad para padecer un proceso grave, se encuentran aquellas personas con mayor prevalencia de enfermedades médicas y vulnerabilidad neurobiológica, como es el caso de las personas con TEA. **Es especialmente importante tomar todas las medidas a nuestro alcance para prevenir la infección, ya que en caso de que ésta se produzca, las rigurosas condiciones de aislamiento domiciliario u hospitalario, que impiden cualquier contacto con otras personas, resultarán especialmente penosas para estos pacientes.**
- Entendemos la dificultad que esto supone para los pacientes y familias y desde AMITEA estamos estableciendo todas las medidas de apoyo a nuestro alcance y que ponemos a vuestra disposición, como consultas telefónicas para valorar tratamientos farmacológicos o estrategias de contención. Si precisáis cualquier atención, **los profesionales estaremos disponibles en el teléfono de AMITEA de 8 a 15h, de lunes a viernes y en el correo electrónico de 8 a 21h los siete días de la semana.**

ÍNDICE

- **INFORMACIÓN GENERAL**
- **MEDIDAS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO**
- **RECOMENDACIONES GENERALES EN CONFINAMIENTO DOMICILIARIO**
- **RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS POBLACIÓN CON TEA**
- **DIRECCIONES DE INTERÉS**
- **CONTACTOS**

INFORMACIÓN GENERAL

¿Cómo se transmite?



Por gotas que se expulsan al toser o estornudar

Medidas de prevención



Lavado de manos



Evitar tocarse ojos, nariz y boca



Ante una persona infectada, mantener una distancia de 2 metros



Toser en un pañuelo desechable o en el hueco del codo en su defecto

Síntomas



Fiebre, tos seca, dolor de garganta, dolor muscular o dificultad respiratoria

Periodo de incubación



Media de 5 días hasta un máximo de 14 días

POBLACIÓN VULNERABLE



LAS PERSONAS MAYORES O CON ENFERMEDADES PREVIAS

¿Cómo actuar ante síntomas?



Evitar acudir directamente al centro sanitario



Contactar al teléfono:

900 102 112

IMPORTANTE:



LA MASCARILLA SOLO LA DEBEN EMPLEAR PERSONAS QUE PIENSEN QUE ESTÁN INFECTADAS



IPSMarañón

INFORMACIÓN GENERAL

USO DE MASCARILLAS PARA POBLACIÓN GENERAL



Los profesionales sanitarios indicarán el uso de mascarillas en aquellas situaciones en las que se considere necesario.

Un uso inadecuado de las mascarillas puede contribuir a un desabastecimiento en aquellas situaciones en las que están indicadas y crea una falsa sensación de seguridad que puede hacer que se descuiden otras medidas esenciales, como la higiene de manos.



La población general sana NO necesita utilizar mascarillas

¿CUANDO USAR MASCARILLA?



Personas que presentan síntomas respiratorios



- Usar mascarilla en las salas de espera y en el interior del centro de salud.
- Si permanece en una habitación individual, no es necesario llevar mascarilla.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de papel desechable al toser o estornudar.
- Tirar el pañuelo a la basura y lavarse las manos inmediatamente después.
- Los familiares o cuidadores de personas que presenten síntomas respiratorios deben usar mascarillas del tipo recomendado cuando estén en la misma habitación que el enfermo.

MANEJO CORRECTO DE LAS MASCARILLAS CUANDO SEAN NECESARIAS

- Antes de ponérsela realice la higiene de manos correcta con una solución hidroalcohólica, o con agua y jabón.
- Colocarse la mascarilla minuciosamente para que cubra la boca y la nariz y anudarla firmemente para que no haya espacios de separación con la cara.
- No tocarla mientras se lleve puesta.
- Quitársela desanudándola en la nuca sin tocar su parte delantera.
- Después de quitarse o tocar inadvertidamente una mascarilla usada, lavarse las manos con una solución hidroalcohólica, o con agua y jabón si están visiblemente sucias.
- En cuanto la mascarilla esté húmeda, sustituirla por otra limpia y seca
- No reutilizar las mascarillas de un solo uso.
- Desechar inmediatamente las mascarillas de un solo uso una vez utilizadas en un contenedor cerrado.



COMISIÓN DE SALUD PÚBLICA. Impreso en B.O.M. Edición: Marzo 2020. Tirada: 15.000 ejemplares. Depósito Legal: M-8.064-2020

Fuente: Comunidad de Madrid



IPSMarañón

MEDIDAS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO

MEDIDAS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO (COVID-19)



RECOMENDACIONES PARA EL RESTO DE HABITANTES DE LA CASA

- ▲ Evitar el contacto con la persona con síntomas, sobre todo los colectivos vulnerables: personas ancianas, con enfermedades crónicas, inmunodeprimidas o embarazadas.
- ▲ Procurar que sea una única persona la que proporcione atención al paciente.
- ▲ Lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.
- ▲ Desinfectar con frecuencia grifos, interruptores y pomos de puertas, sobre todo si el enfermo utiliza las zonas comunes.

SI EL ENFERMO NECESITA SALIR DE LA HABITACIÓN DEBE LLEVAR MASCARILLA QUIRÚRGICA (SIN FILTROS) Y MANTENER LA DISTANCIA DE SEGURIDAD



TELÉFONO OPERATIVO PARA COMUNICARSE CON EL PERSONAL SANITARIO



LIMPIEZA CON LEJÍA 1:100 (10 cc. POR CADA LITRO DE AGUA)



LA HABITACIÓN DEBE ESTAR BIEN VENTILADA HACIA EL EXTERIOR DE LA VIVIENDA



CUARTO DE BAÑO DE USO EXCLUSIVO PARA EL AFECTADO SI ES POSIBLE

CUBO DE BASURA, CON TAPA DE APERTURA DE PEDAL, Y EN SU INTERIOR UNA BOLSA CON AUTOCIERRE



PUERTA CERRADA

LAVAR PLATOS Y CUBIERTOS A ALTAS TEMPERATURAS (SI ES POSIBLE LAVAVAJILLAS)



CORRECTO LAVADO DE MANOS: DE 40 - 60 SEGUNDOS CON AGUA Y JABÓN (DE MANERA OCASIONAL, CON SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA)



LA ROPA Y LAS SÁBANAS DEBEN INTRODUCIRSE EN UNA BOLSA CERRADA PARA TRASLADARLA A LA LAVADORA (LAVAR A 60° - 90°)



Fuente:
Organización
Colegial de
Enfermería



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA



IPS Marañón

MEDIDAS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO

RECOMENDACIONES DOMICILIARIAS PARA EL MANEJO DE PACIENTES CON SOSPECHAS O QUE PRESENTEN SÍNTOMAS LEVES POR EL CORONAVIRUS

¿Dónde se ubica al paciente?

- Siempre que se pueda se recomienda instalar al paciente en una habitación de uso exclusivo para él, con cuarto de baño de uso individual. Si no es posible se ubicará al paciente en una habitación donde se pueda garantizar una distancia mínima de dos metros.
- La habitación deberá tener buena ventilación con ventana, evitando las posibles corrientes de aire hacia el resto de la casa.
- La estancia permanecerá con la puerta cerrada en todo momento para evitar el contacto con el resto de habitaciones.
- Dispondrá de un cubo de basura con tapa automática y bolsa en su interior con cierre hermético para alojar cualquier desecho del paciente.



Comunicación con el resto de familiares y personal sanitario

- La vivienda deberá disponer de un teléfono para la comunicación directa con el personal sanitario designado para el seguimiento de la evolución del paciente.
- Con el fin de minimizar el contacto del paciente con el resto de familiares, debe tener un intercomunicador, como el que se utiliza con los bebés. También se puede utilizar un móvil.

Circulación del paciente por el entorno doméstico

- En la medida de lo posible se intentará limitar la circulación del paciente para minimizar el contacto con el resto de familiares o convivientes.
- Si la situación lo requiere el paciente circulará por el entorno domiciliario haciendo un uso correcto de la mascarilla. Siempre se tendrá presente la higiene de manos.
- No compartir con el paciente alimentos, bebidas, utensilios ni otros objetos personales (teléfonos, bolígrafos, ordenadores, mandos Tv...)
- Se deberá restringir cualquier visita domiciliar que no sea imprescindible.



Lavado de manos y aseo personal

El lavado de manos es una de las medidas principales para evitar el contagio por coronavirus. Se tiene que realizar:

- Antes y después de cada contacto que se tenga con el paciente.
- Antes de que el paciente salga de su habitación.
- Después de toser o estornudar.
- Después de manipular pañuelos.
- Antes de comer.
- Después de realizar la limpieza de cualquier útil o superficie.

El paciente podrá asearse de forma habitual minimizando el contacto con objetos si el baño no es exclusivo y desechando la ropa que utilice o use en un cubo exclusivo para ello. Los utensilios de aseo serán de uso individual. Y recuerde bajar la tapa antes de tirar de la cadena.



Manejo y limpieza de residuos

- La toalla tendrá un único uso y se desechará a un cubo específico para el posterior lavado.
- Después de cada uso del baño se procederá a la limpieza con lejía de uso doméstico.
- La ropa del paciente (también la ropa de cama) se trasladará en una bolsa hermética cerrada para su lavado a máquina a una temperatura de 60-90°C con jabón o detergente de uso habitual.
- Las superficies que se tocan con frecuencia deberán lavarse con una solución de lejía en una proporción de 1:50 y preparada recientemente.



MEDIDAS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO

Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19



Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda.
Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.



Evite visitas a su domicilio.



Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación **productos de higiene de manos**.



Tenga un cubo **de basura** de pedal en la habitación.

MEDIDAS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura.
Anúdela bien antes de tirarla.

Prevenir el contagio



Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel



Tire el pañuelo en la **papelera**



Lávese las manos con agua y jabón



No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes



Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, y lávese las manos al salir.



Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 99 de agua). **Lávese las manos al terminar.**

Persona cuidadora



Guantes para cualquier contacto con secreciones



Utilice mascarilla cuando compartan espacio



Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes.



La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de complicaciones**, y debe realizar **autovigilancia de los síntomas**.

Limpieza



Use **lavavajillas** o friegue con agua caliente



No sacudir la ropa, meterla en **bolsa hermética**. **Lavarse siempre las manos** después de tocar la ropa.



Lave la ropa a 60-90° y séquela bien



IPSMarañón

MEDIDAS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO

MEDIDAS HIGIÉNICAS EN EL HOGAR DEL ENFERMO DE CORONAVIRUS



¿CÓMO LIMPIAR LA CASA?

- La persona encargada de la limpieza diaria se tendrá que proteger con mascarilla y guantes de un solo uso.
- Asegurarse que las habitaciones de la casa estén bien ventiladas (5 minutos al día como mínimo).
- Limpie diariamente con una solución de lejía sin detergente en una proporción de 1:50 y preparada recientemente todas las superficies de contacto frecuente como las mesas, los picaportes de las puertas, las llaves o los grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas, las mesillas y todas las superficies que puedan tener sangre, heces o fluidos corporales.

¿CÓMO LAVAR LA VAJILLA?

- Lavar la vajilla, cubiertos, y otros utensilios de cocina con agua caliente y jabón. Preferiblemente en el lavaplatos en un programa que alcance 60°C de temperatura.

¿CÓMO LAVAR LA ROPA?

- La ropa de cama, toallas etc. de las personas enfermas, deben lavarse con su detergente habitual.
- Póngase guantes desechables antes de tocar la ropa del enfermo.
- Manténgala alejada de su propio cuerpo (en una bolsa o recipiente, etc).
- No la airee y lávela por separado.
- Use un detergente de ropa normal. Ponga el programa a la temperatura de 60-90°C. Hay que dejar secar la ropa totalmente.

PARA FINALIZAR

- Quitarse los guantes y la mascarilla, tirándolos a la basura en bolsa de plástico cerrada.
- Realizar una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos. Puede utilizar también un desinfectante que contenga entre un 60-95% de alcohol. Repartiendo la solución por toda la superficie de las manos.

CONSEJO NACIONAL IMPRESO B.C.M. Edición: Marzo 2020. Tirada: 15.000 ejemplares. Depósito Legal: M. 41.640/2020

Fuente:
Comunidad
de Madrid



RECOMENDACIONES GENERALES EN CONFINAMIENTO DOMICILIARIO

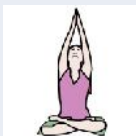
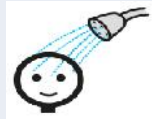
- Mantén una **dieta** equilibrada.
- Establece un horario de **sueño** y mantenlo.
- Realiza **ejercicio** a diario en el domicilio.
- Intenta estar conectado con otros **familiares y amigos por teléfono o videollamada**.
- Mantente informado: utiliza solo **fuentes oficiales** de información.
- Evita estar permanentemente viendo las noticias o buscando información en internet relacionada con el COVID-19.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS TEA

- Es importante mantener una **rutina diaria y variada de actividades**.
- En el caso de pacientes con un Trastorno del Espectro del Autismo se recomienda tener una **agenda visual** (con pictogramas, fotografías o texto) **diaria y semanal**.

EJEMPLO DE RUTINA DIARIA

LUNES (MAÑANA)		
DESAYUNAR		
VESTIRSE		
DEBERES		
EJERCICIO FÍSICO		
JUGAR		
LAVAR MANOS		
COMER		

LUNES (TARDE)		
TABLET / ORDENADOR		
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO		
MANUALIDADES		
MERENDAR		
TELE		
DUCHA		
CENAR		

EJEMPLO DE RUTINA SEMANAL

L LUNES	M MARTES	X MIÉRCOLES	J JUEVES	V VIERNES	S SÁBADO	D DOMINGO
						
						
						

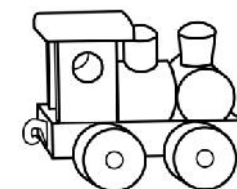
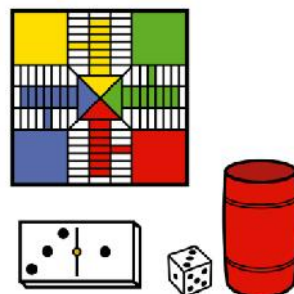
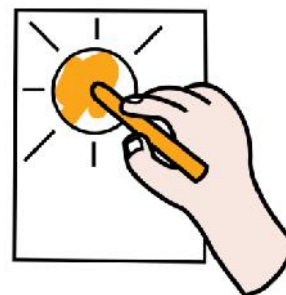
HAZ TU PROPIA RUTINA SEMANAL

L LUNES	M MARTES	X MIÉRCOLES	J JUEVES	V VIERNES	S SÁBADO	D DOMINGO

PANELES DE ELECCIÓN

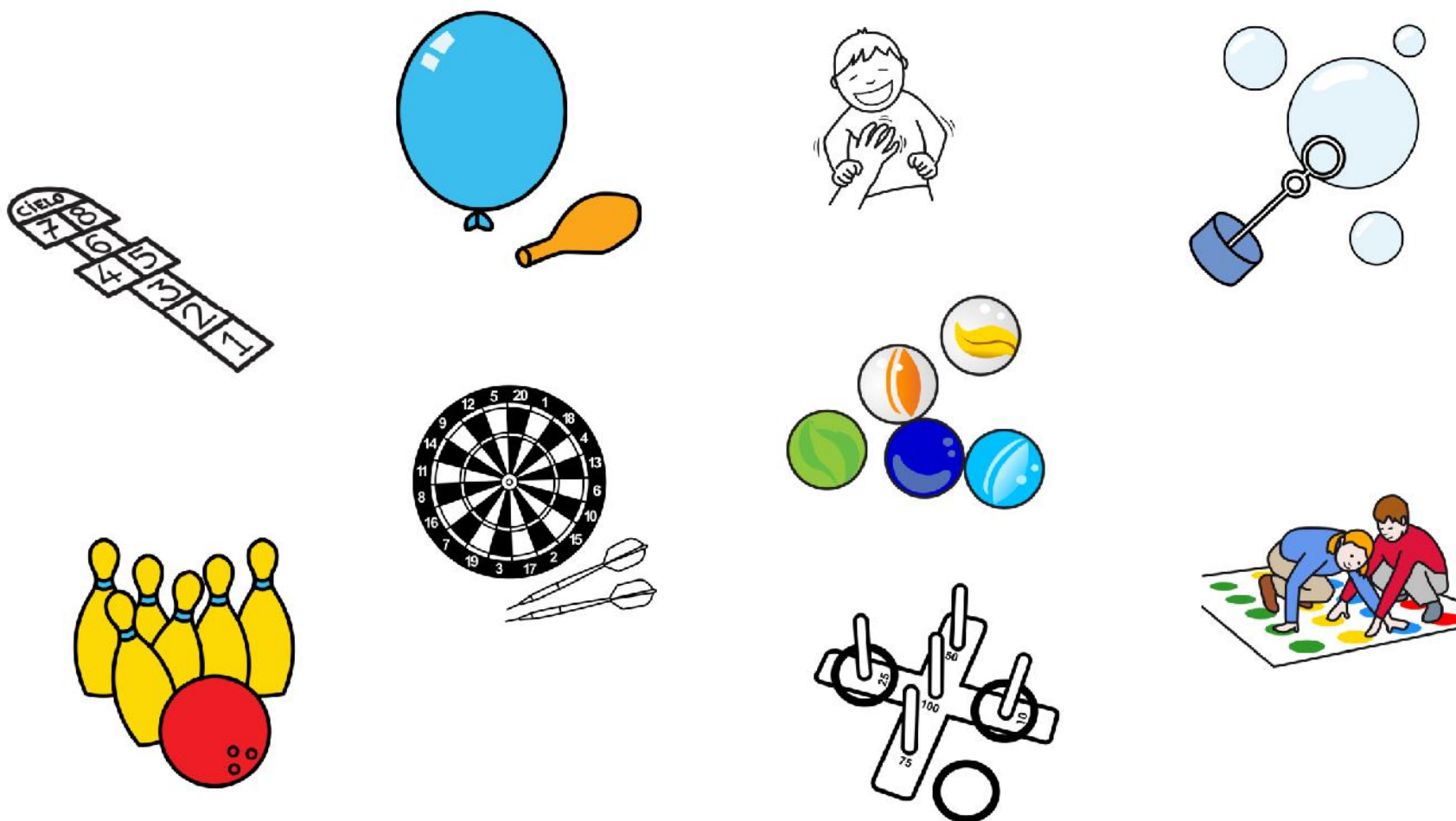
- Es importante que tengamos un **registro de todas las actividades que podríamos hacer en casa** y si es posible darle a elegir al niño qué actividad prefiere, por ejemplo cuando toca “jugar”. Si el niño no puede elegir lo utilizaremos como guía para ir variando de actividades según pasen los días (se puede ir tachando lo que ya hemos hecho).

PANEL DE ELECCIÓN JUGAR



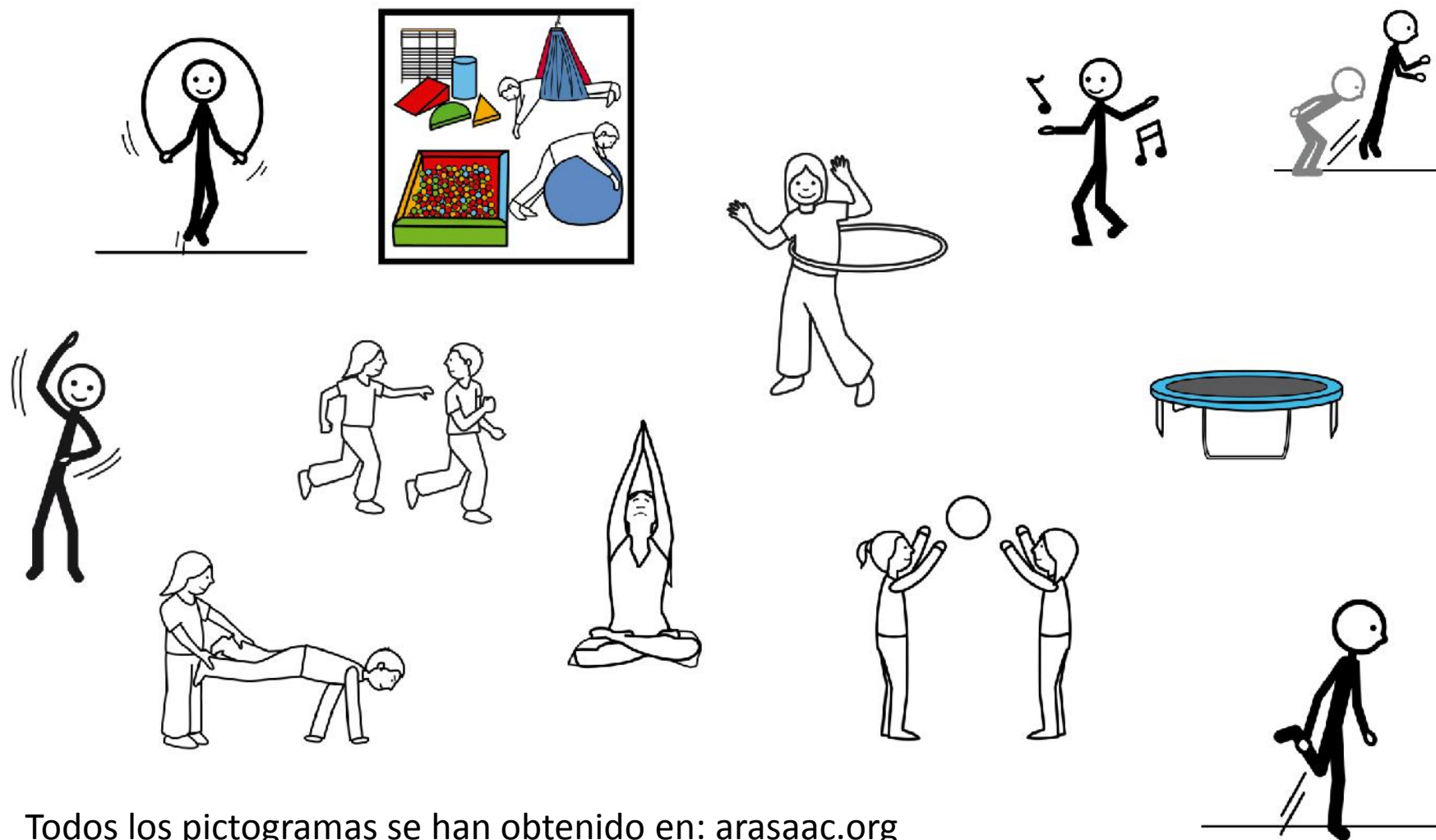
Todos los pictogramas se han obtenido en: arasaac.org

PANEL DE ELECCIÓN JUGAR



Todos los pictogramas se han obtenido en: arasaac.org

PANEL DE ELECCIÓN EJERCICIO



Todos los pictogramas se han obtenido en: arasaac.org

DIRECCIONES DE INTERÉS

- MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>
- COMUNIDAD DE MADRID
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus>
- RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA EXPLICAR A NIÑOS Y NIÑAS EL BROTE DE CORONAVIRUS COVID-19
https://www.copmadrid.org/web/img_db/comunicados/2020/recomendaciones-psicologicas-para-explicar-a-ninos-y-ninas-el-brote-de-coronavirus-covid-19-5e6b4d4b25373.pdf
- RECOMENDACIONES DIRIGIDAS A LA POBLACIÓN PARA UN AFRONTAMIENTO EFICAZ ANTE EL MALESTAR PSICOLÓGICO GENERADO POR EL BROTE DE CORONAVIRUS-COVID19
https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Comunicado_recomendaciones_para_la_poblacion.pdf
- AETAPI http://aetapi.org/autismo-coronavirus/amp/?_twitter_impression=true

DIRECCIONES DE INTERÉS

- AUTISMO SEVILLA <http://www.autismosevilla.org/blog/wp-content/uploads/2020/03/10-pautas-coronavirus.pdf>
- CUENTO ROSA CONTRA EL VIRUS
https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus-5e6b7f9370fb1.pdf
- 10 FORMAS DE AYUDAR A LOS NIÑOS A AFRONTAR EL BROTE DE COVID-19 Y EL AISLAMIENTO EN CASA
<https://aepnya.es/afrontar-el-covid-19>
- TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE KOEPPEN PARA NIÑOS
https://www.dropbox.com/s/ywdg0gfnumk4eka/Ansiedad_Koeppen_ni%C3%B1os.pdf?dl=0

CONTACTOS

- Si presentas algún síntoma relacionado con el COVID-19 llama al **900 102 112**
- Si sientes que la situación te desborda o tienes alguna duda contacta con los profesionales de AMITEA: **amitea.hgugm@salud.madrid.org**