

CARTILLA PARA EL CUIDADO DE LA COMUNIDAD ANTE EL COVID-19

**"consejos para compartir, acompañarnos y cuidarnos en común"
(Quito-Ecuador)**

1

¿Qué es el CORONAVIRUS?

Es parte de una gran familia de virus que normalmente afecta a los animales, pero que "saltan" a los humanos por cambios en el ecosistema salvaje. Esto causa la enfermedad COVID-19. Sus efectos van desde un resfriado común hasta síntomas muy graves que incluyen dificultad para respirar. En torno al 80% de los casos presentan síntomas leves.

EL ORIGEN

El nuevo coronavirus proviene de los murciélagos



CORONAVIRUS

Posiblemente utilizó un animal vendido en el mercado de mariscos de Wuhan, en China, como huésped para pasar a los humanos



ANIMAL DESCONOCIDO

MUTACIÓN



CÓMO ES LA TRANSMISIÓN

1 Las proteínas exteriores del virus se adhieren a las células en el aparato respiratorio del huésped



SISTEMA RESPIRATORIO

2 Los genes del virus sufren mutaciones que alteran las proteínas de su superficie



3 Entonces se adhieren a las células del huésped y se desarrolla la enfermedad



CÉLULAS HUMANAS

RICARD GRÀCIA / RAMON CURTO / @EPGraficos



Qué peligros tiene para la salud individual, familiar y de la comunidad?

Es muy contagioso porque se transmite por gotitas de saliva, moco o lágrimas de una persona contagiada que tose, estornuda o habla. Éstas pueden quedar en las superficies que tocamos.

Nos podemos enfermar después de 5 o 6 días (pero también hasta 14 días después del contagio).

Hay personas que tienen síntomas y otras no, pero también pueden transmitir el virus. Por eso, todas debemos protegernos en todo momento. No podemos saber dónde está el virus, de manera que lo que podemos hacer es prevenir y cuidarnos.

Es importante crear confianza cuidándonos en la comunidad. ¿Cómo? Lavándonos las manos, usando mascarilla y guantes, manteniendo la distancia, procurando no tocarnos la cara y desinfectando lo más posible.

Si enfermamos, el tiempo de recuperación suele ser de 2 semanas (leve) o 3-6 semanas (grave o crítica).



¿Qué podemos hacer para prevenirlo?

3.1. General (para adultas, para niñas y niños)

Comportamiento:

- Lávate frecuentemente las manos (antes y después de preparar comida, ir al baño, entrar en casa, sacar la basura, etc.). ¿Cómo?



- Si estornudas o toses, cúbrete con el codo.



AL TOSER O ESTORNUDAR CUBRE TU NARIZ Y BOCA, CON EL ANGULO INTERNO DEL BRAZO



- Evita realizar actividades con muchas personas.



2 METROS DE DISTANCIA



- Si te reúnes evita estrechar la mano o saludar con contacto.



- Usa mascarillas y guantes al salir.



LAVA TUS MANOS O UNA ALCOHOL EN GEL ANTES DE PONERTE EL CUBREBocas Y GUANTES



QUITALO POR DETRAS SIN TOCAR EL FRENTE, DESECHALO EN UN BOTE O MÉTELO EN UNA FUNDA PLÁSTICA PARA LAVARLO MÁS TARTDE

- Procura no tocarte la cara (boca, ojos, nariz).



- Desinfecta la casa y las cosas con las que salimos con agua clorada.

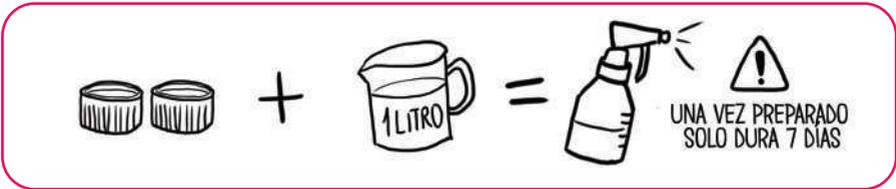
Cosas para tener a la mano: (algunas se pueden comprar al por mayor para distribuir en la comunidad).



3.2. Preparar desinfectantes (para la casa y la calle)

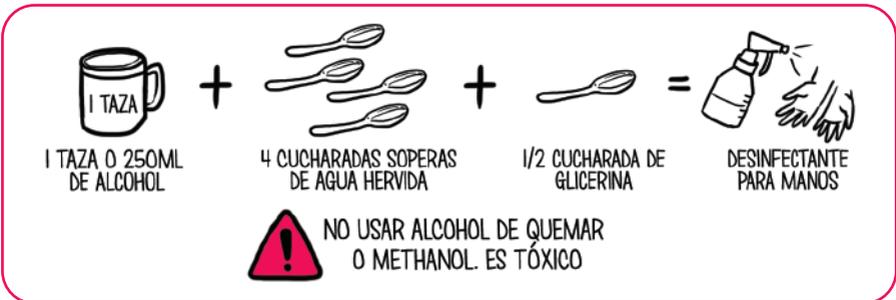
Para superficies, ropa, guantes, mascarillas, zapatos, etc. llevar en spray mezcla:

- **Agua clorada** (DOS tapitas de Cloro por cada LITRO de agua hervida)



Para la piel

- agua y jabón
- alcohol
- mezcla: alcohol 96° + agua hervida + glicerina



3.3. En la casa:



Todas las personas adultas de la familia (no sólo las mujeres) podemos participar:

- Ventilando y limpiando a menudo.
- Si se puede, lavando la ropa con agua caliente. Se puede dejar en remojo con cloro o dejarla al sol varios días.
- Desinfectar las superficies que más usamos. (Agua Clorada)
- Desinfectar superficies, zapatos y ropa con agua clorada o con estas plantas (hervir 15 minutos): diente de león, eucalipto, ají, ruda, verbena. También con romero (propiedades antisépticas).
- Dejando las puertas abiertas y limpiando pomos, interruptores, mando TV, grifos, etc. Es donde el virus sigue activo más tiempo.

3.4. Cuando salimos y regresamos a casa



AL VOLVER A CASA
INTENTA NO TOCAR NADA



QUÍTATE LOS ZAPATOS Y SI ES POSIBLE,
DÉJALOS FUERA DE CASA O EN LA PUERTA



QUITATE LA ROPA DE EXTERIOR Y MÉTELA
EN UNA FUNDA PARA LAVAR



DÉJA EL BOLSO, CARTERA, BILLETERA,
LLAVES, ETC. EN UNA CAJA EN LA ENTRADA



QUÍTATE LOS GUANTES CON CUIDADO,
TÍRALOS Y LÁVATE LAS MANOS



DÚCHATE O SI NO PUEDES, LÁVATE
BIEN LAS MANOS Y LAS PARTES EXPUESTAS



LIMPIA EL CELULAR Y LAS GAFAS
CON AGUA Y JABÓN O ALCOHOL



LIMPIA CON AGUA CLORADA LAS SUPERFICIES
DE LO QUE HAYAS TRAILO DE AFUERA
ANTES DE GUARDARLOS



RECUERDA QUE NO ES POSIBLE HACER UNA DESINFECCIÓN TOTAL
EL OBJETIVO ES DISMINUIR EL RIESGO



Guantes y mascarillas

* NO evitan el contagio, pero reducen el riesgo.

Las quirúrgicas NO son reutilizables. Mejor las caseras lavándose.



Mascarillas caseras:

Lo mejor es hacerla en casa, acá algunos ejemplos:

- Modelo 1 (tela de funda): https://www.youtube.com/watch?v=OpcWr5_G5o
- Modelo 2 (pantalla de plástico): <https://youtu.be/dURZc3au-vE>
- Modelo 3 (calcetín): <https://www.youtube.com/watch?v=k2hzZNGVxUO>
- Modelo 4 (servilleta) <https://www.youtube.com/watch?v=icLwRZYxxck>
- Modelo 5 (toalla) <https://www.youtube.com/watch?v=1YH625XgOak>

* Se recomienda colocar dentro una servilleta de papel. Lavar a 60°C después de usar.

Uso:



- Cubre nariz y boca (que no queden espacios) Con una servilleta o papel higiénico dentro (botar después).
- Podemos usar gafas para cubrir ojos
- Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta (ni bajarla para hablar o respirar)
- Retírala desde las tiras sin tocarla.
- Lávala después (agua clorada, aclara con abundante agua y seca al aire)

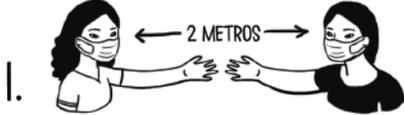
Guantes:

Uso:

- No tocarse con ellos. En realidad, no protegen.
- Lava en agua clorada y déjalos secar por los dos lados.



Cuando salimos a comprar

- 

1. MANTEN DISTANCIA CON LOS VECINOS
- 

2. HAZ UNA LISTA DE COMPRA PARA MINIMIZAR EL TIEMPO
- 

3. SI TIENES EL TELÉFONO DE LA VECINA DE LA TIENDA, HAZ TU PEDIDO PARA QUE SOLO TENGAS QUE RETIRARLO.
- 

4. UTILIZA UNA FUNDA DE TELA PARA COMPRAR Y LÁVELA LUEGO
- 

5. EVITA LLEVAR OBJETOS (RELOJ, CELULAR, ETC.).
- 

6. LAVA LOS ALIMENTOS FRESCOS CON AGUA Y LOS ENVASADOS AGUA CLORADA.

Cuando salimos a trabajar (en la calle)

- a. Mejor no salir con los guaguas (a no ser que sea inseguro dejarlos). También deben ir con guantes, mascarilla y desinfectante.
- b. Sal con un envase de agua clorada (tipo spray) y utilízalo con frecuencia.
- c. Desinfecta los guantes a menudo y cuando se tocan cosas (fundas, por ejemplo)
- d. Evita llevar la piel descubierta y el cabello suelto.
- e. Si se puede usa gafas o máscara de plástico sobre la mascarilla para proteger ojos y cara,
- f. Bebe agua (botella propia)



Cuando regresamos a casa

- Deja siempre una funda junto a la puerta para meter: guantes y mascarilla, ropa y funda de la compra para lavar después con cloro.



- Quítate los zapatos y déjalos en la entrada (si se puede fuera)
- Desinfecta tus compras (plástico: agua clorada). Si se puede en la entrada, fuera mejor.
- Pon en una caja los objetos (celular, reloj, llaves, cartera, monedas...) y lava con agua clorada o alcohol.
- Al entrar, no toques nada y ve directa a lavarte las manos. Si puedes báñate.

3.5. Cuidados en el vecindario y la comunidad

Cuidado de la salud:

- Distancia de dos metros (cuando hacemos fila y cuando llega el turno)
- Si toses (cubre la boca con el codo) o estornudas (lleva un pañuelo desechable o papel higiénico)
- No saludes de mano, beso o abrazo
- evita lugares cerrados con muchas personas
- Si compartes entrada con vecinos ponte de acuerdo para limpiarla.
- si sospechas que puedes, tú o alguien cercano, estar contagiada quédate en casa y habla con quienes has tenido contacto para que no salgan y vigile los síntomas.

Cuidado de las relaciones:

- Mantén contacto (a distancia) con los vecinos próximos para saber cómo están y apoyarse en compras y otras cosas.
- Organiza pedidos conjuntos para comprar más barato
- Compra en los comercios del barrio y directamente con contactos, organizaciones y ferias campesinas.
- Conoce las iniciativas y recursos solidarios y de salud de tu zona (tener y compartir los teléfonos).

3.6. Autocuidado



Alimentación

- Fortalece tu sistema inmunológico con alimentos naturales (ricos en vitamina C: frijoles, lentejas, pimiento rojo, perejil, brócoli, kiwi, bulbo de hinojo, naranja, limón, toronja, papaya, piña, mango, tomate y vitamina D: lácteos)
- Procura comer verdura y fruta; también huevos; atún; menestras; cereales. No abusar del azúcar y envasados.
- Toma agua con frecuencia.
- Tés: respiración (penco, hervir con eucalipto para respirar el vapor), tos, bronquitis y fiebre (malva, 1 o 2 cucharas de hojas picadas por taza, en agua fría, durante 1 hora; también macerar toda la noche, 4 -8 cucharadas por litro de agua, se puede combinar con hierbaluisa, jengibre, cúrcuma, llantén; manzanilla, antibacteriana. Para sudar: flor de tilo, menta y jengibre.

Hábitos

- Evita alcohol y tabaco.
- Procura mantenerte en movimiento dentro o fuera de casa.
- Si puedes, sal al aire y al sol.

- Si tienes enfermedades crónicas continúa con tu medicación para evitar complicaciones.

Plan de emergencia (por si alguien enferma y hay que ir al hospital) Acuerda previamente con tu familia, red o vecinos estos apoyos:

- ¿Quién de confianza plena cuidará de mis guaguas si debo ausentarme?
- ¿Cuál es mi hospital de referencia más cercano?
- ¿Qué vecino, familiar o transporte me puede llevar a un hospital? (ambulancia ECU911)
- ¿Qué necesito llevar? (documentos, etc.)

Violencia contra mujeres, guaguas y gays, lesbianas y trans.

- ECU911 o 1800, opción 4
- Fundación Casa Refugio Matilde 099-669-67231800, opción 4, 022627591.
- Surkuna (asesoría legal): 099-992-8032 (9h - 18h)
- Fundación Causana: 098-435-0593
- Casa de la Mujer Patronato San José: 0967131262
- Resurgir. Asistencia a personas en situación de violencia: 0981739497.

Señales de alarma.

¿Estoy infectada? ¿Qué debo hacer?

4.1. General:

Los síntomas son: fiebre, tos seca, dolor de garganta, dolor de cabeza, vómitos, dolor de panza, diarrea, cansancio, dolor del cuerpo, dificultad para respirar, no sientes olores y sabores.



FIEBRE



TOS SECA



DIFICULTADES
PARA RESPIRAR



DOLOR DE
GARGANTA



DOLOR DE
CABEZA



PERDIDA DE
OLFATO Y GUSTO



CANSANCIO
DOLOR MUSCULAR



DIARREA

No hay mucho acceso a pruebas de COVID-19.

Si tienes síntomas, hay que actuar pensando que se tiene la enfermedad.

- Mantén la calma. El ánimo es muy importante
- Identifica los síntomas (sin son leves o graves).
- Aíslate dentro de la casa (en una habitación si hay o en un espacio lo más apartado del resto) y sigue las indicaciones (ver abajo)
- Conoce dónde buscar ayuda cercana y en el sistema de salud

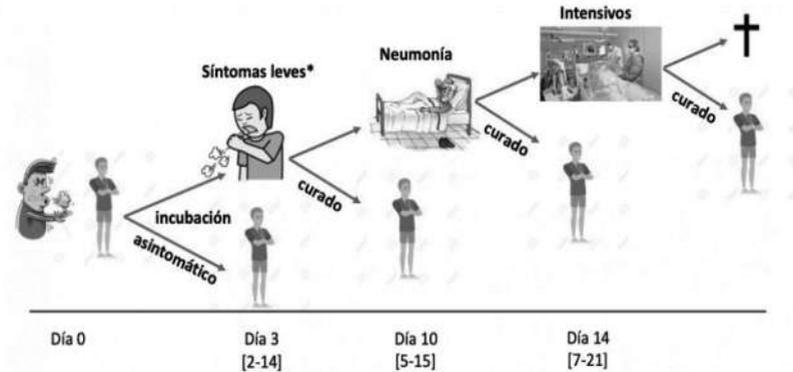
4.2. Fases de la enfermedad

Tiene dos fases.

Primera: síntomas leves que pasan, pero que pueden reaparecer (con otros) después de 2 semanas y pueden durar hasta 12 días más.

Si es grave, el día 5-6 pueden aparecer dificultades para respirar. Aunque haya recuperación hay que estar atenta porque puede regresar la dificultad respiratoria y el malestar.

Segunda: si pasamos entre 7 y 14 días sin síntomas podemos considerarnos curadas (seguir vigilando síntomas y manteniendo medidas de cuidado).



Importante: extrema las medidas de protección.

4.3. Personas de atención especial (bajas defensas):

Mayores, enfermedades de corazón y pulmón, presión alta, diabetes, VIH, cáncer, diabetes e hipertensión, embarazadas.

Necesitan protegerse en mayor medida.

Los guaguas, como el resto, pueden contagiar pero no enferman gravemente. Al tocarlo todo transmiten el virus con facilidad.

Es bueno que participen a su nivel en el autocuidado.

4.4. Señales leves

- Señales: dolor muscular y de cabeza, fiebre (menor a 38°), tos seca, vómito, diarrea, etc. NO hay dificultad respiratoria, ni fiebre alta (que no se controle bien con paracetamol) y persistente (más de 6 días).

b. ¿Qué hacer?

- Prepara un espacio (separado si es posible) para descansar y recuperarte.
- Extrema la desinfección de superficies y objetos (baño, cocina, etc.)
- Separa platos, vasos, cubiertos, etc.
- La familia y personas de apoyo próximas se pueden organizar para cuidar y cuidarse (cocinar, limpiar, traer comida, hacer compra, desinfectar, cuidar a los guaguas, etc.).
- Mantener la hidratación. Tomar suero hecho en casa (dura 24h)



EN 1 LITRO DE
AGUA PONGA:

- MEDIA CUCHARADITA
DE SAL



- Y MEDIA CUCHARADITA
DE BICARBONATO



- SI ES POSIBLE TAMBIÉN PONGA
2 O 3 CUCHARADITAS DE AZUCAR O MIEL
Y UN POCO DE JUGO DE NARANJA O LIMÓN

c. ¿Quién me puede atender?

No acudas al centro de salud o hazlo con medidas de seguridad indicando la sospecha de COVID-19 en la entrada.

- Llama al 171
- Si tienes celular Android puedes bajarte la aplicación SaludEc (¿Cómo instalar app CovidEC?) y reportar tus síntomas. Según la gravedad, te darán las indicaciones.
- También: <https://coronavirusecuador.com/>
- Telemedicina: <https://coronalat.org/coronavirus-ecuador/>
- Telemedicina para el pueblo: 0961301578 y 0984772493 (de 9 a 22h)

4.3. Señales graves

a. Señales (suelen combinarse):

1) dificultad respiratoria (te falta el aire, respiras muy rápido, te duele el pecho y lo mueves mucho para poder respirar), 2) fiebre (+38° por más de 5-6 días), 3) confusión, desorientación (no responde si le llamamos o tarda en responder), 4)



DIFICULTAD
RESPIRATORIA



FIEBRE ALTA
+5-6 DÍAS



CONFUSIÓN
DESORIENTACIÓN



DESHIDRATACIÓN
PALIDEZ

deshidratación y 5) fallo de la circulación (palidez, frialdad de la piel, aumento de la frecuencia cardiaca y fallo de la circulación).

b. ¿Qué hacer para comprobar los signos de alarma?

1. Problema respiración: calcula la saturación de oxígeno así:

TEST DE ROTH

PIDE AL PACIENTE QUE CUENTE
DEPRISA HASTA 30. MIDE DOS COSAS:
HASTA QUE NÚMERO LLEGA Y
CUANTOS SEGUNDOS LLEVA CONTAR

SI EL NÚMERO MÁXIMO AL QUE
LLEGA ES <10 Ó PUEDE CONTAR
DURANTE MENOS DE 7 SEGUNDOS
ANTES DE TENER QUE COGER AIRE:

02 SAT <95%

(SENSIBILIDAD 41 Y 83% RESPECTIVAMENTE)

SI EL NÚMERO MÁXIMO AL QUE
LLEGA ES <7 Ó PUEDE CONTAR
DURANTE MENOS DE 5 SEGUNDOS
ANTES DE TENER QUE COGER AIRE:

02 SAT <95%

(SENSIBILIDAD 47 Y 81% RESPECTIVAMENTE)

En guaguas, se marcan las costillas al respirar, hay mucho esfuerzo en el esternón y decaimiento.

2. Calcula (con un reloj) la respiración
Cuenta las elevaciones de pecho (o movimientos del abdomen) durante un minuto. Más de 22 respiraciones por minuto pueden indicar empeoramiento



y posible neumonía. Más de 24 es un criterio de gravedad, necesita ir a un hospital para que le pongan oxígeno.

3. Calcular (con un reloj) los latidos del corazón.

BAJA	NORMAL	ALTA
MENOS DE 60 EN UN MINUTO	ENTRE 60 Y 80 PULSACIONES EN UN MINUTO	MÁS DE 80 EN UN MINUTO

Cuenta cuantas veces late el corazón durante un minuto con la persona en reposo. Más de 80 latidos por minuto puede indicar que la persona está empeorando, más de 100 latidos por minuto es un criterio de gravedad si hay otras señales.

4. Calcular deshidratación: Si se pellizca la piel y se mantiene el pliegue, si la persona está adormilada, decaída, tiene mucha sed, llora sin lágrimas, orina poco o tiene los ojos hundidos, hay deshidratación grave.

 SED	 PIEL SECA	 CANSANCIO	 INQUIETUD E IRRITABILIDAD	 RESEQUEZADA EN LA BOCA	 ORINA DE COLOR AMARILLO OSCURO
 ESTREÑIMIENTO	 MAREOS	 OLOR DESAGRADABLE EN LA BOCA	 ANTOJO DE POSTRES	 CALAMBRES MUSCULARES	 DOLOR DE CABEZA



- PELLIZCA TU PIEL EN LA PARTE POSTERIOR DE LA MANO.
- SI AL SOLTAR EL PLIEGUE AQUEL DESAPARECE DE INMEDIATO, TU ORGANISMO TIENE SUFICIENTE AGUA.



- SI EL PLIEGUE SE MANTIENE POR UN LAPSO DE TIEMPO, (INCLUSO UN TIEMPO CORTO) ESTAS DESHIDRATADO.

Deshidratación: vómito y diarrea constante y no admite sólidos ni líquidos (sangre o moco verde en la caca). Necesita suero por vena, hay que ir al hospital.

c ¿Dónde acudir en Quito?

Activa tu plan de emergencia (cuidado, transporte, red de apoyo, etc.).

Si NO tiene seguro del IESS

- Norte: Hospital Pablo Arturo Suarez (Angel Ludeña Oe52-61 y Machala). (02) 2-3947-940. Hospital de Calderón (Capitán Giovanni Calles). (02) 395-2700
- Centro-Norte: Hospital Eugenio Espejo (Avenida Gran Colombia frente Asamblea Nacional).

Si tiene seguro del IESS

- IESS Quito Sur (Moraspungo).
- Hospital Carlos Andrade Marín (Avenida Universitaria y 18 de Septiembre)

Llama al ECU911

Municipio: Centro de Atención Temporal "Quito Solidario", en Parque Bicentenario.

4.4. Estrategias para hacer valer el derecho a la salud

Considera la saturación del sistema de salud. Si acudes al hospital, en la unidad de triaje deben valorar la gravedad del paciente.

Si acudes con un amigo o familiar grave y no quieren atenderle, sufre discriminación o abuso de poder, llama al 171, opción 2 o 3 o al 911.

También MSP: (593) 2-381-4400 ext. 1102 / 1106

<https://www.salud.gob.ec/atencion-a-consultas-inconformidades-y-requerimientos-ciudadanos-en-servicios-del-ministerio-de-salud-publica/>

Puedes denunciar el caso en Defensoría del Pueblo: <https://portal.dpe.gob>.

[ec/?page_id=6624](https://portal.dpe.gob.ec/?page_id=6624), que también tiene asistencia psicosocial: https://portal.dpe.gob.ec/?page_id=6673

Consultas: Asociación Latinoamericana de Medicina Social (ALAMES): alames.nucleo.ecuador@gmail.com

Busca apoyos entre familiares, amigos, redes y personal sanitario para hacer valer el derecho de todas y todos a la salud.

5

Cuidar a alguien con COVID-19 en casa

5.1. General:

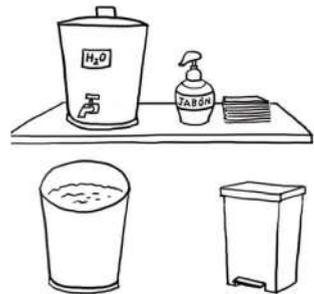
Es importante quedarse en casa, reposar y vigilar los síntomas. También desinfectar más para prevenir en lo posible el contagio en el hogar.

Contar con personas que puedan ayudarnos (con compras, comidas preparadas y atención a la distancia).

5.2. ¿Cómo aislarse en casa?

Si hay habitación para el aislamiento mejor (con ventilación a la calle, mantener puerta cerrada).

Si no: usar mascarilla y guantes (ver desinfección), lavado constante de manos, mantener la distancia física (2 metros o más). Desinfectar con lejía el baño después de usar (o colocar un punto de lavado para la persona enferma).



5.2. ¿Cómo cuidarse o cuidar a otros?

Mejor ser atendida por una persona joven y saludable. (En lo posible mantener a mayores y guaguas alejados).

- Brinda afecto y ánimo manteniendo distancia física y usando mascarilla y guantes.
- Vigila los síntomas.
- Reposa
- Bebe agua frecuentemente.
- Usa paracetamol 1gr. (dolores musculares, fiebre, malestar).
- No prepares comida si se tienen síntomas o hazlo con las siguientes precauciones: 1) usa mascarilla y guantes y lávate las manos antes, 2) lava los alimentos con agua potable y lejía (una cucharada por cada 3 litros de agua) y después aclarar, 3) desinfecta superficie donde prepares, después acláralas con abundante agua corriente.
- Utiliza platos, cubiertos y vasos solo para la persona enferma. Desinfectarlos aparte, al igual que la ropa.
- Usa mascarilla, guantes y gafas y desinfectarlos cada vez que se tocan objetos del enfermo (platos, fundas, ropa, etc.).
- Utiliza doble funda para botar lo utilizado por la persona enferma (mascarillas, pañuelos, etc.) y rocíala con agua clorada. Protege a los de casa y a quienes recogen la basura.



SE PUEDE QUEMAR ROMERO Y RUDA SECA PARA LIMPIAR EL AMBIENTE.

6. Consejos para personas en situaciones especiales (enfermedades crónicas, embarazo, problemas mentales).

- No te quedes sola. Busca hogares seguros (sin síntomas en la última semana).
- Vincúlate con personas y redes para comunicar síntomas y problemas diarios.
- Asegura un contacto sanitario para dudas y medicación de enfermos crónicos, de salud mental o controles imprevistos.
- Ten más cuidado con la limpieza y desinfección
- Salud Mental 711 y Centro Atención Ambulatoria Especializado San Lázaro: 0958705401 (7,30 a 16h) y telemedicina www.sanlazarogob.ec

Mujeres de Frente



PARLAMENTO
PLURINACIONAL Y POPULAR
DE MUJERES Y ORGANIZACIONES FEMINISTAS

