



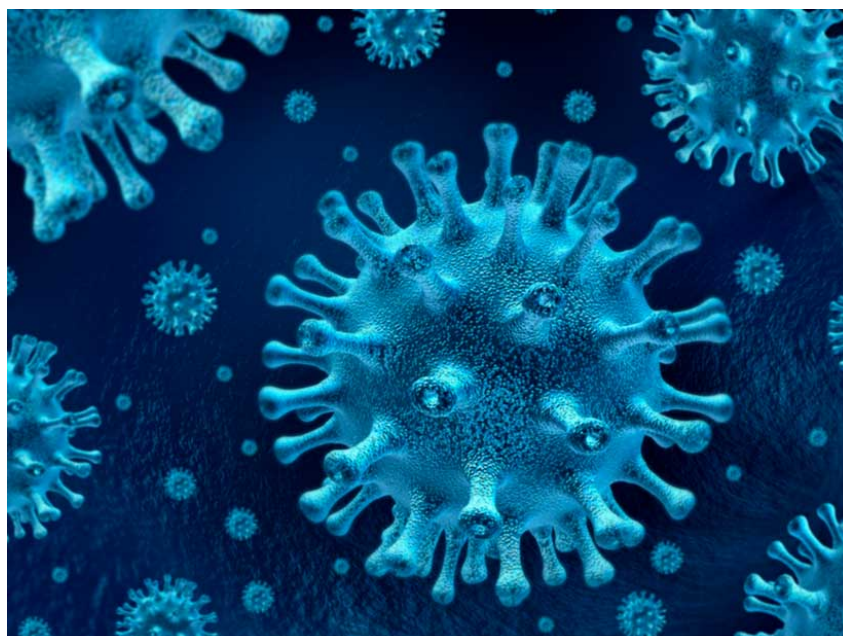
Colegio Nacional de Fisioterapia y Terapia Física A.C.

COVID-19

*Asociación Mexicana de Fisioterapia,
Colegio Nacional de Fisioterapia y Terapia
Física A.C.*

FISIOTERAPEUTAS ANTE ESTA CONTINGENCIA

Información para cuidados del profesional en Fisioterapia /Terapia Física/
Terapia Física y Rehabilitación



Este documento se realizó con la finalidad de que los Fisioterapeutas /
Terapeutas Físicos/ Terapeutas Físicos y Rehabilitadores mexicanos tengan
información oportuna ante la situación mundial del COVID-19 y sepan como
actuar ante esta situación como profesionales de la salud.

“Mejor es prevenir que curar”
Erasmus de Rotterdam



¿Qué es el coronavirus?

Son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

¿Qué es COVID-19?

Es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los síntomas más comunes son fiebre, cansancio y tos seca.

Algunos pacientes pueden presentar dolor, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea.

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. (OMS)

CARACTERÍSTICAS DE LA ENFERMEDAD CAUSADA POR EL 2019-nCoV	
Transmisión	De humano a humano
Medidas de contagio	Persona a persona de 2019-nCoV sea a través de gotas o por contacto, así como vía aérea durante procedimientos que generan aerosoles
Signos y síntomas	<ul style="list-style-type: none">• Fiebre• Tos, estornudos• Fatiga• Cefalea• Disnea
Manejo	Sintomáticos, reposo en casa y aislamiento
Vacuna	No existe
Prevención	<ul style="list-style-type: none">• Higiene de manos• Estornudo de etiqueta• Evitar contacto con personas con síntomas o enfermedades respiratorias

Fuente: Dirección General de Promoción de la Salud, Ssa. 2020
Tomado de Secretaría de Salud

¿Cómo se propaga la COVID-19?

Una persona puede contraer COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala.

Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma.

MECANISMO DE TRANSMISIÓN		
Vía de transmisión	Mecanismo	Agentes principales que se transmiten
Gotas	<p>Diseminación por gotas de más de 5 micras producidas de la persona fuente (ej hablar, toser) y que se pone en contacto con mucosa nasal, oral o conjuntiva de un hospedero susceptible.</p> <p>Las gotas alcanzan hasta un metro de distancia al hablar y cuatro metros al toser o estornudar.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Coronavirus• Influenza• Adenovirus• Bordetella pertussis• Faringitis estreptocócica• Neisseria meningitidis
Aerosoles	<p>Diseminación en aerosoles de menos de 5 micras de diámetro.</p> <p>Procedimientos como toma de muestra, intubación endotraqueal, ventilación no invasiva, traqueotomía, reanimación cardiopulmonar, ventilación manual antes de la entubación y broncoscopia.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Coronavirus e• Influenza (durante procedimientos que generan aerosoles)• Mycobacterium tuberculosis• Sarampión
Contacto	Contacto directo con el paciente o indirecto con superficies contaminadas	<ul style="list-style-type: none">• Varicela• Coronavirus• Influenza• VSR• S. aureus

Tomado de Secretaría de Salud

¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad?

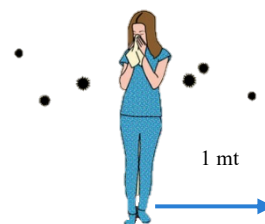
1) Lavarse las manos con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Por qué? Lavarse las manos con agua y jabón o usando un desinfectante a base de alcohol disminuye los virus que puedan existir en las manos.



2) Mantenga una distancia mínima de 1 metro (3 pies) entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.

¿Por qué? Cuando alguien tose o estornuda, despiden por la nariz o por la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si está demasiado cerca, puede respirar las gotículas y con ellas el virus de la COVID-19, si la persona que tose tiene la enfermedad.



3) Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causar la enfermedad.



4) Tanto usted como las personas que les rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene de las vías respiratorias. Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.

¿Por qué? Los virus se propagan a través de las gotículas. Al mantener una buena higiene respiratoria está protegiendo a las personas que le rodean de virus como los del resfriado, la gripe y COVID-19.



¿Debo llevar cubrebocas para protegerme?

Si no se presentan los síntomas respiratorios característicos de COVID- 19 (sobre todo, tos) o no se cuida de una persona que pueda haber contraído esta enfermedad, no es necesario portarlo.

Recuerde que las mascarillas desechables solo se pueden utilizar una vez.

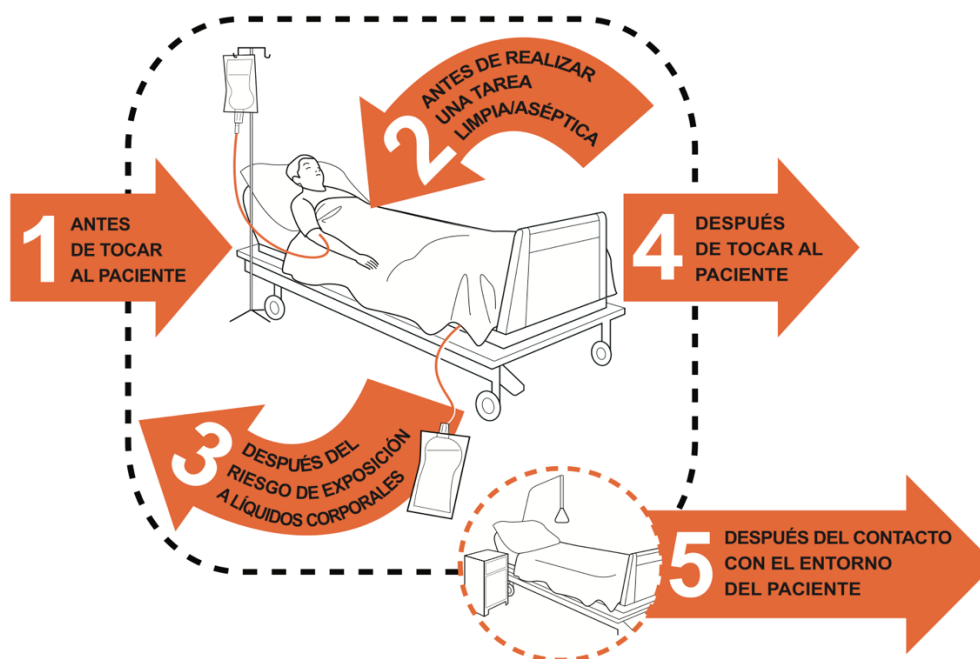
La OMS aconseja hacer un uso racional de los cubrebocas.

CÓMO PONERSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UN CUBREBOCAS

1. Recuerde que solo deben usar mascarilla los trabajadores sanitarios, los cuidadores y las personas con síntomas respiratorios como fiebre y tos.
2. Antes de tocar la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón o utilice un desinfectante a base de alcohol.
3. Inspeccione la mascarilla para ver si tiene rasgaduras o agujeros.
4. Oriente hacia arriba la parte superior (donde se encuentra la tira de metal).
5. Asegúrese de orientar hacia afuera el lado correcto de la mascarilla (el lado coloreado).
6. Colóquese la mascarilla sobre la cara. Presione la tira de metal o el borde rígido de la mascarilla para que se amolde a la forma de su nariz.
7. Tire hacia abajo de la parte inferior de la mascarilla para que le cubra la boca y la barbilla.
8. Después de usarla, quítese la mascarilla; retire las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla.
9. Deseche la mascarilla en un contenedor cerrado inmediatamente después de su uso.
10. Lávese las manos después de tocar o desechar la mascarilla. Use un desinfectante a base de alcohol o, si están visiblemente sucias, láveselas con agua y jabón.

Protocolos de Higiene y Desinfección de Manos según la OMS

Sus 5 Momentos para la Higiene de las Manos



1	ANTES DE TOCAR AL PACIENTE	¿CUÁNDO?	Lávase las manos antes de tocar al paciente cuando se acerque a él.
		¿POR QUÉ?	Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que tiene usted en las manos.
2	ANTES DE REALIZAR UNA TAREA LIMPIA/ASÉPTICA	¿CUÁNDO?	Lávase las manos inmediatamente antes de realizar una tarea limpia/aséptica.
		¿POR QUÉ?	Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que podrían entrar en su cuerpo, incluidos los gérmenes del propio paciente.
3	DESPUÉS DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A LÍQUIDOS CORPORALES	¿CUÁNDO?	Lávase las manos inmediatamente después de un riesgo de exposición a líquidos corporales (y tras quitarse los guantes).
		¿POR QUÉ?	Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.
4	DESPUÉS DE TOCAR AL PACIENTE	¿CUÁNDO?	Lávase las manos después de tocar a un paciente y la zona que lo rodea, cuando deje la cabecera del paciente.
		¿POR QUÉ?	Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.
5	DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL ENTORNO DEL PACIENTE	¿CUÁNDO?	Lávase las manos después de tocar cualquier objeto o mueble del entorno inmediato del paciente, cuando lo deje (incluso aunque no haya tocado al paciente).
		¿POR QUÉ?	Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

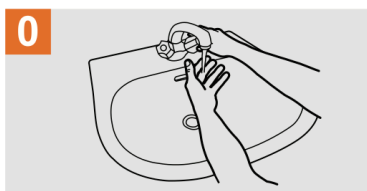
La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

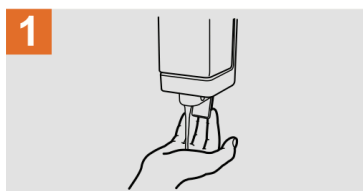
¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

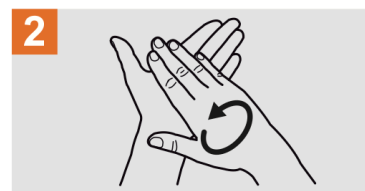
 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



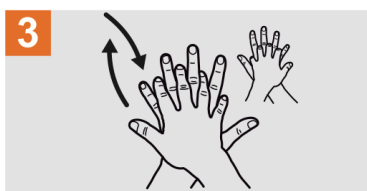
0 Mójese las manos con agua;



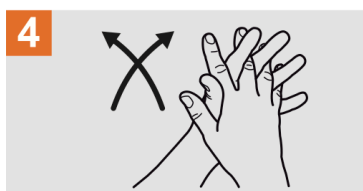
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



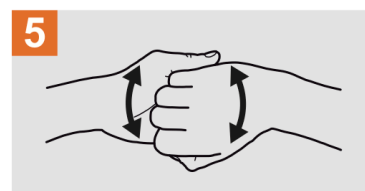
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



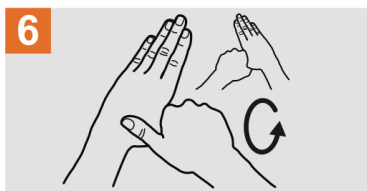
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



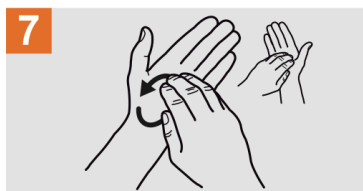
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



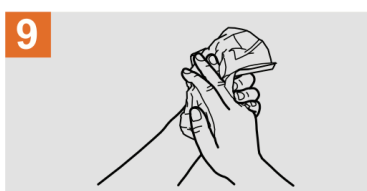
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



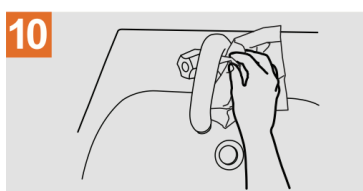
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



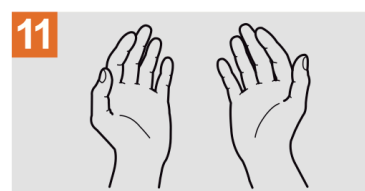
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MÁS SEGURA

SAVE LIVES
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

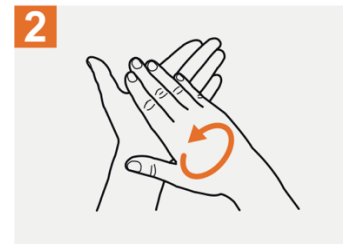
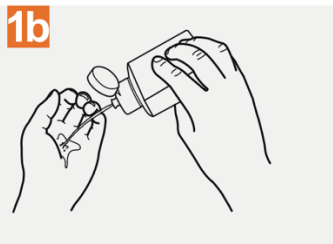
¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

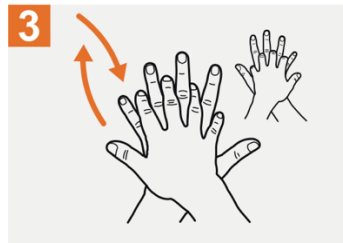
 Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



1a
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



2
Frótese las palmas de las manos entre sí;



3
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



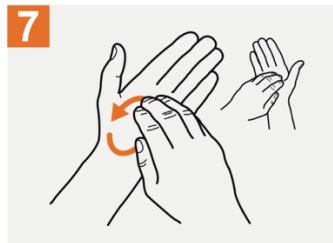
4
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



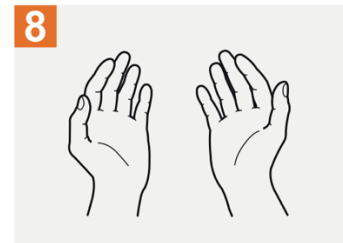
5
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8
Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

Recomendaciones para prevención y control en unidades de fisioterapia

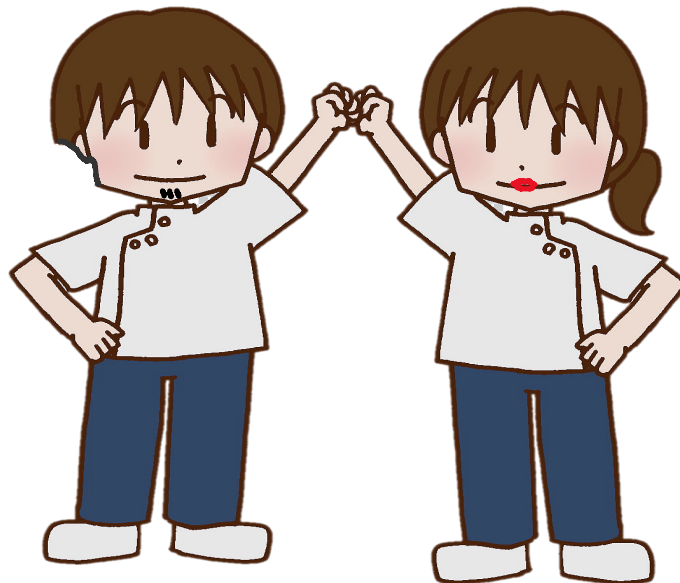
Según lo establece la secretaria de salud en México todas las unidades de salud deben promover acciones preventivas entre todos su personal y los usuarios de los servicios para disminuir las infecciones respiratorias agudas.

Ante la presencia del nuevo coronavirus COVID-19 se deben tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

Para el personal de Fisioterapia

- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón o desinfección de manos con soluciones alcoholadas desinfectantes **antes y después** de atender a un paciente.
- ✓ Secarse las manos con toallas desechables o secarlas al aire libre en posición vertical.
- ✓ Evitar en lo posible tocarse ojos, nariz y boca, lavarse las manos después en caso de haberlo realizado.
- ✓ Utilizar cubrebocas o mascarillas de mayor protección cuando estén en estrecho contacto con los pacientes, pues es muy probable que la distancia para el tratamiento sea menor a 1 metro.
- ✓ Considerar seriamente la posibilidad de suspender o reprogramar las sesiones a adultos mayores, pacientes inmunodeprimidos o cuando el paciente presente signos y síntomas de infección respiratoria (tos, resfriado etc), invítelo a quedarse en casa y llamar a su médico de cabecera.
- ✓ Si se considera que la sesión no puede suspenderse o aplazarse deberá asegurarse que el paciente no presente signos y síntomas de COVID-19 (verifique estos datos tomando temperatura y haciendo una breve anamnesis al paciente). Además de seguir los protocolos para limitar el acercamiento entre los pacientes, reforzar las medidas de higiene y utilizar cubrebocas.
- ✓ Hacer un manejo adecuado de los RPBI (Residuos peligrosos biológico-infecciosos).

- ✓ Desinfectar todo el equipo utilizado en Fisioterapia (cabezales de ultrasonido, pelotas, equipos de electroterapia etc).
- ✓ Mantener limpias las áreas de trabajo (mesas de tratamiento, superficies etc.).
- ✓ Promover en lo posible programa en casa y buscar un medio para resolución de dudas del paciente (vía telefónica, videollamada etc).
- ✓ Estar vacunados contra influenza.



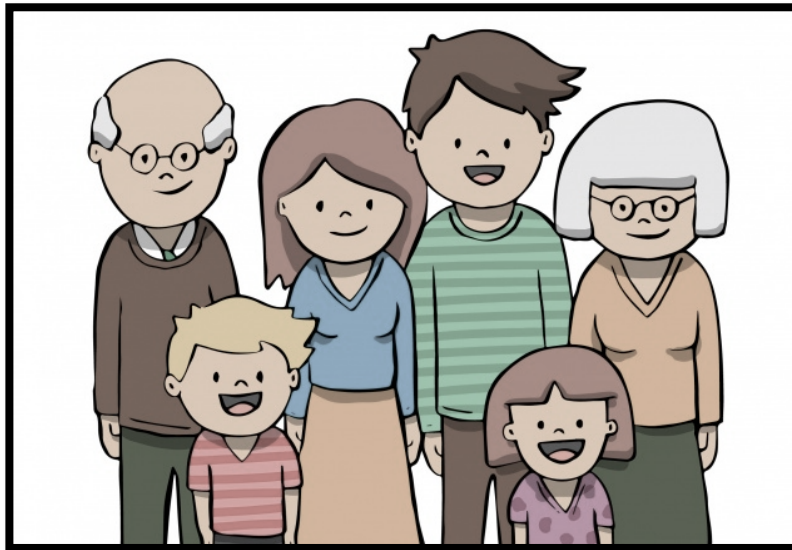
En Unidades de Fisioterapia:

- ✓ Verificar la disponibilidad de insumos (gel antibacterial, cubrebocas etc.) para la atención de pacientes y equipos de protección personal.
- ✓ Contar con los materiales necesarios para la limpieza adecuada (jabón, cloro, escobas, jaladores, papel higiénico, toallas desechables, etc.)
- ✓ Se debe evitar el material reutilizable, en caso de usarlo, se deberá descontaminar y desinfectar según instrucciones del fabricante.
- ✓ El material desechable (sábanas, electrodos, guantes etc.) debe tirarse de acuerdo con los estándares de RPBI.
- ✓ Lavar con agua, jabón y cloro todas las superficies lavables como paredes, pisos, puertas, manijas, barandales, llaves de lavabos, sanitarios, teléfonos, cortinas corredizas, mobiliario médico y mobiliario en general.
- ✓ Colocar bolsas de plástico dentro de todos los botes de basura y eliminar éstas haciéndoles un nudo.
- ✓ Permitir la ventilación y entrada de rayos del sol a consultorios, salas de espera, sanitarios, aulas de usos múltiples y otros entornos físicos de la unidad.
- ✓ Organizar el espacio físico para facilitar la distancia entre pacientes, por ejemplo, en la sala de espera colocar las sillas a 1 metro de distancia.
- ✓ Programar las citas separadas en la medida de lo posible, tratando de evitar la presencia simultánea de varias personas, tomando en cuenta el tamaño de los espacios físicos así como la ventilación.
- ✓ Colocar a la entrada de consultorio, cubículos etc., dispensadores de gel antibacterial que tenga una concentración mayor al 70%
- ✓ Los Fisioterapeutas/ Terapeutas Físicos deberán contactar inmediatamente al área de control de infecciones de su institución o de la Secretaría de Salud, en caso de presentar cualquiera de los síntomas de caso sospechoso de COVID-19.
- ✓ Colocar material informativo del COVID-19. Puede utilizar la infografía de este documento o la proporcionada por Secretaría de Salud.



Para los usuarios/ pacientes

- ✓ Antes de iniciar la sesión y al salir de la unidad de fisioterapia lavar las manos con agua y jabón, secar con toallas desechables o en forma vertical al aire libre. Puede optar por realizar la desinfección de las manos con gel alcoholado.
- ✓ Extremar el lavado de manos antes y después de utilizar materiales como pesas, gomas o bandas elásticas, etc.
- ✓ Eviten llevar menores de edad que no requieran atención fisioterapéutica
- ✓ Eviten consumir alimentos y bebidas dentro de la unidad
- ✓ Cooperen manteniendo limpia la unidad
- ✓ No escupan en los pisos
- ✓ Cubrir la nariz y boca usando pañuelo desechable al toser o estornudar o bien cubrirse con el ángulo interno del brazo.
- ✓ Es conveniente que valore junto con su Fisioterapeuta el suspender o aplazar las sesiones de fisioterapia, si Ud, es adulto mayor, padece patologías crónicas o tiene inmunosupresión. Juntos pueden valorar los beneficios de la sesión fisioterapéutica y el riesgo de la propagación de COVID-19.



Para el tratamiento a domicilio

En México es muy frecuente la asistencia en los domicilios, para lo cual se recomienda:

- ✓ Valorar la necesidad de brindar sesiones a domicilio; puede reprogramarse, considerar la utilización del trabajo a distancia, por ejemplo, videollamada, diseño de programas de casa, etc.
- ✓ Reevaluar la asistencia prestada; garantizar que el acceso al domicilio es seguro: no existen casos de infecciones respiratorias en familiares o en el paciente, en caso de que la sesión no pueda posponerse o reprogramarse.
- ✓ Adoptar y reforzar los procedimientos de higiene de manos, además de utilizar dispositivos y procedimientos de protección (guantes, mascarilla de protección adecuada)
- ✓ Evitar el acceso a las viviendas de pacientes aislados por positivo COVID-19 o que vivan con personas aisladas en dicho hogar.



Recomendaciones para pacientes durante la CUARENTENA

Esta medida ayuda a priorizar la seguridad, la salud de los ciudadanos y los profesionales de la salud. La etapa de cuarentena consiste en quedarse en casa lo más posible y evitar el contacto humano, de tal modo que el contagio del virus no se propague.

Por lo que dejamos las siguientes recomendaciones:

- ✓ Procurar quedarse en casa y salir lo menos posible
- ✓ Evite permanecer sentado o acostado por mucho tiempo, puede provocar problemas circulatorios, estreñimiento, úlceras por presión, entre otras alteraciones.
- ✓ Realizar activación física, recordar hacer un calentamiento previo, estiramientos y alguna actividad que sea de su agrado, por ejemplo, procure caminar unos 10 minutos dentro de su habitación o patio. Si cuenta con algún aditamento como caminadora, no lo desaproveche.
- ✓ Mantenerse bien hidratado; comer verduras y frutas necesarias para su dieta.
- ✓ Si padece de alguna patología o alteración en algún sistema corporal, apéguese a las indicaciones del programa en casa establecido por su fisioterapeuta.



Infografía Anexa

Los Fisioterapeutas/ Terapeutas Físicos Mexicanos ante el COVID-19



Se lavan las manos **ANTES** y **DESPUES** de atender a un paciente

Evitan tocarse los ojos, la nariz o la boca



Utilizan mascarilla cuando estan en concato estrecho con un paciente

Desinfectan equipo y materiales utilizados en la sesion de fisioterapia



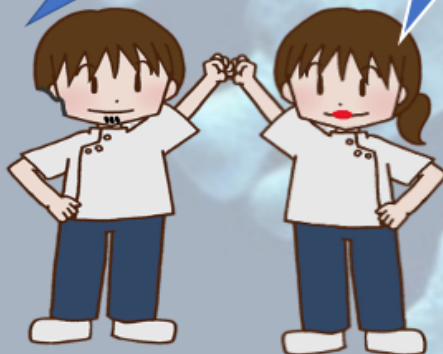
Promueven programas de tratamiento en casa

Son responsables al suspender o reprogramar las sesiones ante pacientes vulnerables



Juntos hacemos la diferencia

Mas vale prevenir



Colegio Nacional de Fisioterapia y Terapia Física A.C.

Los pacientes que acuden a Fisioterapia, ante el COVID-19:



Se lavan las manos con agua y jabón o usan gel antibacterial ANTES y DESPUES de la sesión de Fisioterapia.



Evitan tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Evitan llevar menores de edad que no requieran la atención fisioterapéutica.



No consumen alimentos ni bebidas en el lugar que son atendidos.

Son responsables al mencionar que tienen algún síntoma de resfriado o infección respiratoria.



Cubren nariz y boca al estornudar o tosar con el ángulo interno del brazo.



Cooperan manteniendo limpia la unidad de Fisioterapia.



Valoran junto con su fisioterapeuta el suspender o aplazar la sesiones, si son adultos mayores, padecen enfermedades crónicas o múltiples o tienen inmunosupresión.



Colegio Nacional de Fisioterapia y Terapia Física A.C.

Referencias

Organización Mundial de la Salud (2020) Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19). Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

Organización Mundial de la Salud (2020) Una atención más limpia es una atención más segura. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/>

Secretaría de Salud (2020) COVID-19. México. Secretaría de Salud Gobierno de México. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/documentos/informacion-para-personal-de-salud>

World Confederation for Physical Therapy (2020). Información y recursos sobre COVID-19. World Confederation for Physical Therapy. Recuperado de <https://www.wcpt.org/news/Novel-Coronavirus-2019-nCoV>

Recursos

<https://www.gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus>
<https://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/>
<https://www.wcpt.org/news/Novel-Coronavirus-2019-nCoV>
www.amefi.com.mx

Documento Elaborado por:

*Asociación Mexicana de Fisioterapia,
Colegio Nacional de Fisioterapia y Terapia Física A.C.
Consejo Directivo 2020-2021
Comisión de Comunicación 2020-2021*



Colegio Nacional de Fisioterapia y Terapia Física A.C.

Marzo 2020