Deputación DA CORUÑA

BOLETÍN INFORMATIVO

Actualizado o mércores 29 de abril de 2020, ás 12:05 h

RECOMENDACIÓNS ÁS PERSOAS CON ENFERMIDADES CRÓNICAS PARA SEGUIR COIDANDO A SÚA SAÚDE DURANTE O CONFINAMENTO

O COVID-19 non dá tregua a ninguén, pero as persoas que son pacientes crónicos son unha parte da poboación moi vulnerable. E o confinamento non é un bo aliado para estas persoas. Por iso, o Consello Xeral de Enfermería ha lanzado unha infografía para que os e as pacientes coiden a súa saúde na casa. Na situación de alerta sanitaria na que nos atopamos é moi importante que as persoas con enfermidades crónicas sigan cos seus tratamentos e os seus coidados no domicilio. E deben estar tranquilas porque, si fose necesario, recibirán unha asistencia sanitaria de calidade.

En España, o aumento da esperanza de vida trae consigo un maior número de doenzas crónicas. O documento "Estratexia para a Abordaxe da Cronicidade no Sistema Nacional de Saúde", publicado pola Dirección Xeral de Saúde Pública do Ministerio de Sanidade o ano pasado, anunciaba que o 34% da poboación presenta polo menos un problema crónico. Porcentaxe que chega ao 77% nos maiores de 65 anos. É clave lembrarlles que, aínda que o autocoidado é moi importante na nosa vida diaria, nestes días de illamento o é máis aínda. Resulta crucial que sigan coa medicación pautada. A adherencia ao tratamento, a prevención e ter un estilo saudable de vida son o mellor tratamento para a cronicidade.

Manter a medicación habitual, facer exercicio en casa -si é posible polo menos 30 minutos ao día-, hidratarse ben e manter unha dieta equilibrada, lavarse as mans con regularidade, non saír á rúa si non é imprescindible, non acudir ao hospital salvo si é absolutamente necesario, en caso de necesitar medicación chamar á farmacia antes de saír para confirmar a súa dispoñibilidade e contactar co seu Centro de Saúde ou profesional sanitario en caso de dúbida, son as recomendacións xerais que se poden atopar na infografía da Organización Colexial de Enfermería.

Menos urxencias

Nas últimas semanas apenas ven en Urxencias pacientes que non sexan COVID-19. E é que o medo pode facer que este tipo de pacientes non saian de casa a pesar de necesitar asistencia sanitaria. É preocupante que, ante esta situación, pacientes con outras doenzas deixen de lado a súa saúde e poñan en risco a súa vida. É certo que, dada a situación actual, recoméndaselles non acudir ao hospital salvo necesidade, pero eles deben coñecer cal é o seu estado e preguntar ao persoal sanitario como proceder ante calquera problema que xurda. E, sobre todo, é importante que saiban que o persoal sanitario segue á súa disposición para facer educación para a saúde, responder dúbidas e prestar asistencia en todo o necesario.

Ademais das recomendacións para pacientes crónicos en xeral, a documentación que lanzou a Organización Colexial de Enfermería achega consellos concretos para pacientes con patoloxías respiratorias, diabetes, patoloxías cardiovasculares e pacientes con tratamentos inmunosupresores e biolóxicos.

A infografía da que estamos a falar, a incorporamos ao final do boletín.

Hoxe publícase no BOE:

- Real Decreto-lei 16/2020, do 28 de abril, de medidas procesuais e organizativas para facer fronte ao COVID-19 no ámbito da Administración de Xustiza.
- Orde TMA/374/2020, do 28 de abril, pola que se establece a documentación coa que poderán acreditar a súa condición os tripulantes dos buques para facilitar a súa circulación, a fin de asegurar a prestación dos servizos de transporte marítimo, con motivo da situación de crise sanitaria ocasionada polo COVID-19.

EVOLUCIÓN DA PANDEMIA

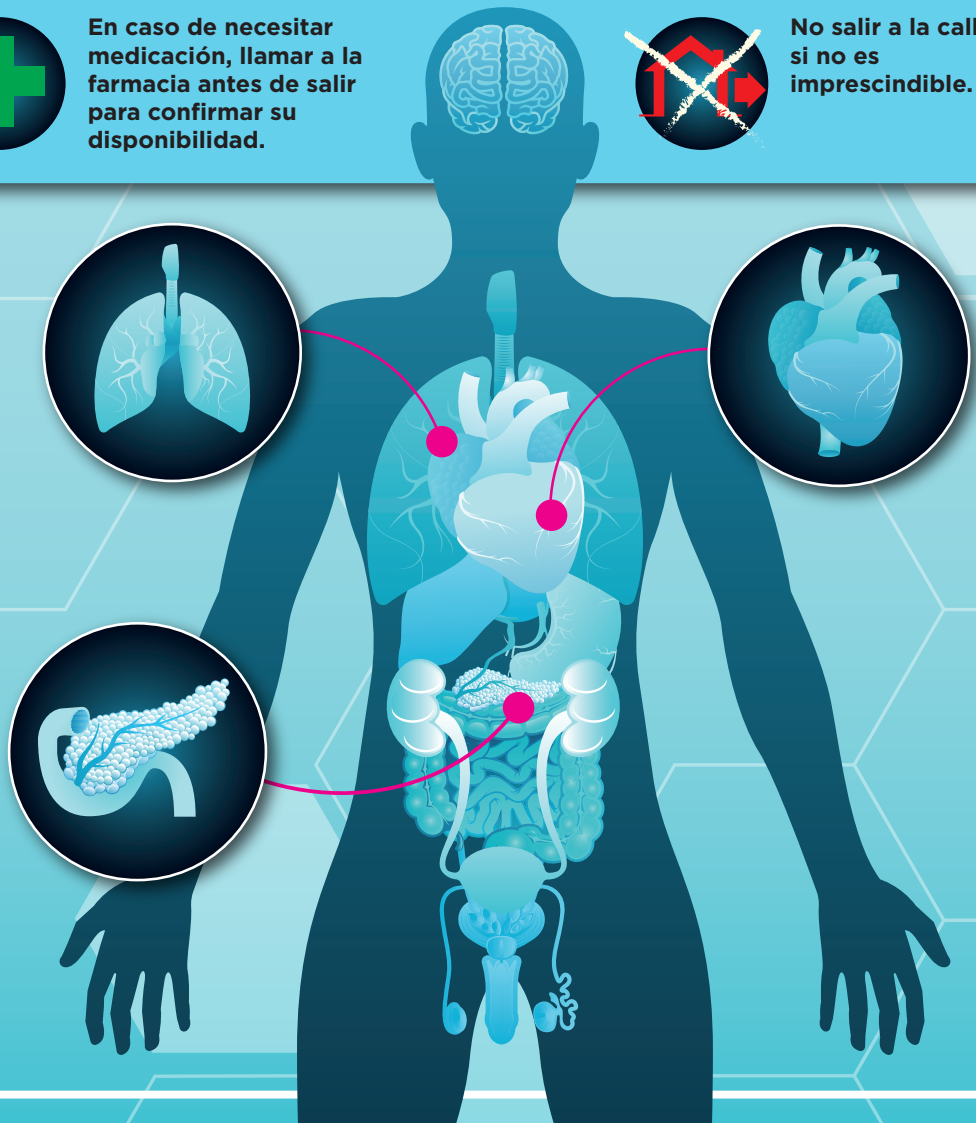
Casos confirmados en Galicia	**9.466**
Casos confirmados en España	**212.917***
Casos confirmados en Europa	**1.393.060**
Casos confirmados no mundo	**2.959.929**
Defuncións acumuladas en España	**24.275**
Persoas recuperadas en España	**108.947**

*Diagnosticados por PCR

Recomendaciones de cuidados para pacientes crónicos

Recomendaciones generales

- Mantener la medicación habitual.
- Hacer ejercicio en casa (si es posible, 30 minutos al día).
- Mantener una dieta equilibrada e hidratarse bien.
- Lavarse las manos con regularidad.
- En caso de dudas, llamar a su Centro de Salud o profesional sanitario de contacto.
- En caso de necesitar medicación, llamar a la farmacia antes de salir para confirmar su disponibilidad.
- No salir a la calle si no es imprescindible.
- No acudir al hospital salvo si es necesario.



PATOLOGÍAS RESPIRATORIAS

- Pasar una toallita de papel seco por el inhalador tras su uso
- Limpiar las gafas nasales de oxigenoterapia con agua y jabón y secarlas bien
- No cambiar las pautas habituales de oxigenoterapia sin indicación
- Realizar ejercicios de rehabilitación respiratoria básicos en su domicilio (si no lo realizaba antes aproveche para empezar a hacerlo)

DIABETES

- Controlar la glucosa con frecuencia.
- Vigilar la integridad de la piel de los pies.
- Realizar una higiene bucodental correcta.
- Si le falta material para el control de la glucosa, llamar a su centro de salud y evitar desplazamientos.

PATOLOGÍAS CARDIOVASCULARES

- Evitar alimentos precocinados y con sal.
- Realizar un seguimiento de la tensión arterial.
- Tomar el anticoagulante a la misma hora para evitar olvidos.
- En caso de sangrado o aparición de hematomas, comunicarlo al profesional sanitario de contacto.

Los pacientes en tratamiento con inmunosupresores y biológicos "bajo ningún concepto deben abandonar su tratamiento" si no se lo indica ningún profesional sanitario

Infografía: Fernando Gómara

Organización Colegial de Enfermería