

En esta guía encontrarás **recomendaciones para cuidar de tu salud mientras estás en casa recuperándote del COVID-19**. Su cumplimiento es fundamental, ya que **contribuirás a disminuir las probabilidades de que los síntomas empeoren** y te ayudarán a sentirte mejor.

También deberás cumplir las **medidas de aislamiento y prevención de contagios dentro del hogar**. Para mayor información llama al **Fono Salud Responde 600-360-7777**, del Ministerio de Salud. Si presentas alguna condición de salud que requiera atención por otros profesionales, ponte en contacto con el personal de tu centro de salud.

RECOMENDACIONES GENERALES

Si es posible, **habilita un espacio físico aislado dentro del hogar** en el que puedas realizar tus actividades cotidianas, incluyendo el descanso, la alimentación y el baño.

Evita fumar, consumir alcohol u otras sustancias ilícitas, ya que aumentan el riesgo de hospitalización.

HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN

- **Consume entre 2 y 3 litros de líquido al día**, prefiriendo agua, aguas de frutas e infusiones de hierbas a temperatura ambiente.
- **Evita bebidas energéticas**, gaseosas, deportivas o sales de rehidratación (a menos que sean indicadas por un profesional). Evita también el café, mate y alcohol.
- **La alimentación debe hacerse bien sentada/o**, al borde de la cama o en un sillón o silla con respaldo. Evita distracciones mientras comes (televisión, reír, celular, etc.).
- En caso de presentar **dificultad para tragar por dolor**, prefiere aquellos alimentos que son más suaves y húmedos.
- **Mantén una dieta balanceada** incorporando alimentos variados de acuerdo a tus posibilidades. Se recomienda consumo diario de frutas y verduras, huevos, leche, carnes, legumbres, además de arroz, fideos, pan, etc.
- En caso de **molestias gastrointestinales** (diarrea o dolor abdominal) evitar frituras, productos de pastelerías, productos integrales, alimentos que produzcan hinchazón (legumbres, arvejas, choclo, habas, pepino, cebolla, etc.), alimentos irritantes, bebidas gaseosas, jugos de fruta, néctares o alimentos ricos en azúcar.
- **Trata de mantener un horario similar de comidas diariamente** y comer cada 3-4 horas. En caso de no tener hambre, puedes comer pequeñas cantidades de alimentos cada 2 o 3 horas.
- Si eres **diabético, hipertenso o tienes enfermedad renal** debes solicitar atención nutricional.
- Recuerda **mantener una buena higiene bucal**, lavando tus dientes después de cada comida. En caso de utilizar prótesis dental, debes mantener una buena higiene de ésta.

REPOSO RELATIVO

- **Es fundamental mantenerse lo más activo posible**, evitando acostarse durante el día. Si vas a descansar, hazlo sentado/a en un sillón o silla con respaldo ubicado al lado de la cama. Esto te permitirá respirar mejor.
- Sólo puedes acostarte en la cama si presentas fiebre y/o malestar general intenso. Siempre en una posición semisentado/a.
- **No mantengas la misma posición durante el día**: camina en tu habitación y "estira las piernas".

SUEÑO Y DESCANSO

- **Es importante mantener y respetar los horarios de acostarse y levantarse**.
- En caso que existan **dificultades para conciliar o mantener el sueño**, se recomienda evitar sustancias excitantes (café, té, alcohol, etc.), especialmente durante la tarde o al final del día.
- En las 2 horas previas a dormir **evita comer alimentos pesados** y utilizar pantallas cercanas (computador, celular, tablet).
- **Evita siestas prolongadas durante el día** (no más de 20-30 minutos).

SALUD MENTAL

- Sabemos que es una situación compleja y difícil de llevar. **Es esperable sentir miedo, angustia e incluso rabia.** Conversar sobre tus sentimientos ayudará a sobrellevar de mejor forma tus emociones.
- Es importante tener claro que solo un pequeño porcentaje de personas presentan cuadros graves que requieren de hospitalización o conexión a un ventilador mecánico.
- Según tus creencias personales puedes orar, rezar o meditar.
- **Evita la sobre exposición de noticias relacionadas a la pandemia.** Infórmate a través de medios oficiales, idealmente sólo una vez al día y evitando hacerlo antes de dormir.
- **Algunas personas pueden experimentar crisis de pánico,** las que se manifiestan con opresión en el pecho, dificultad para respirar, miedo muy intenso, entre otros. En caso de experimentar una crisis de pánico, solicita ayuda a una persona de la casa e intenta respirar con calma, inhalando por la nariz y exhalando lento por la boca. Si has presentado crisis de pánico antes, sigue las indicaciones y medicación que el médico tratante ha entregado.
- **Busca alternativas de comunicación en línea** para interactuar con amistades, familiares o simplemente sumar una actividad de recreación personal.
- **Elabora una lista de planificación de actividades,** especialmente para distinguir las que producen agobio, ansiedad, miedos o agotamiento, de aquellas que producen calma y relaxo. Selecciona y organiza estas actividades en los días que mantengas el aislamiento.
- Si no cuentas con otras redes, más allá del apoyo en salud o salud mental, **contacta y pide apoyo en tu municipalidad** (DIDECO, trabajadoras sociales), juntas de vecinos, grupos de vecinas/os, familiares y/o amistades.

ASEO E HIGIENE PERSONAL

- Si no te sientes mal, es **importante realizar las actividades de aseo personal de forma diaria,** tomando las precauciones para no contagiar a otros/as. Esto incluye cepillarse, peinarse y/o afeitarse.
- No existen contraindicaciones para tomar una ducha con agua tibia, salvo que te encuentres con fiebre o te sientas muy mal. En general, evita cambios bruscos de temperatura, especialmente al salir de la ducha.

CUIDADORAS/ES

- **Distribuye las tareas de cuidados entre las personas que viven en el hogar y que puedan hacerlo,** manteniendo siempre las medidas preventivas. Reparte el trabajo de forma justa, permitiendo espacios de descanso y ocio.
- Para quienes viven en el mismo hogar y cuidan a una persona con COVID-19, si tienes la posibilidad, **organiza turnos para salir 1 vez por semana a las compras,** con todas las precauciones para prevenir contagios. Si tu comuna está en cuarentena, solicita el permiso correspondiente, pide apoyo para obtenerlo si no sabes cómo hacerlo. La persona contagiada NO debe salir de su hogar para ir de compras.
- Si en el hogar están todas las personas con COVID-19 positivo, **pedir apoyo a vecinas/o u otros contactos** (amistades, familiares, municipalidad).

RESUMEN DE LAS PRINCIPALES MEDIDAS

Para mayor información:
Covid19encasa2020@gmail.com



Consume entre 2 y 3 litros de líquido al día, evitando bebidas energéticas



Mantén una dieta balanceada incorporando alimentos de acuerdo a tus posibilidades



Es fundamental mantenerse lo más activo posible, evitando acostarse durante el día.



Si no te sientes mal, es importante realizar las actividades de aseo personal de forma diaria



Sabemos que es una situación compleja. Es esperable sentir miedo, angustia e incluso rabia.



Distribuye las tareas de cuidados entre las personas que viven en el hogar y que puedan hacerlo