



COVID-19 y Fibrosis Quística. Consejos para niños y familia con Fibrosis Quística. Sección Fibrosis Quística AAMR

Dra. Silvina Smith¹

Colaboradores: Dra. Patricia Andreozzi¹, Dra. Laura Osken², Dra Gladys Khal², Dra. Eugenia Alais.²

La Fibrosis Quística se encuentra dentro del grupo de enfermedades crónicas con cuidados especiales y por el momento no sabemos cómo la infección por Coronavirus afectará particularmente a las personas con FQ ya que hasta la actualidad no hay reportes publicados. Probablemente podrán tener una enfermedad leve, pero aquellos con problemas respiratorios significativos correrán un riesgo mayor de sufrir una enfermedad más grave. Tener en cuenta que cada persona es un individuo único y sus circunstancias variarán. Apreciamos que este es un momento preocupante para todas las personas con FQ y sus familias. La decisión de emprender el distanciamiento social es compleja y difícil, pero necesaria. Nos estamos comunicando con todos los colegas que particularmente atienden pacientes con esta enfermedad y a medida que haya más información disponible sobre el impacto de la infección por COVID-19 en las personas con FQ, actualizaremos nuestros consejos en consecuencia.

Información práctica:

1-Reforzar adherencia a tus tratamientos habituales.

2-Priorizar la comunicación fluida con el equipo tratante en caso de fiebre que es poco habitual en F.Q; en caso de exacerbación de síntomas respiratorios habituales como: aumento de tos y de secreciones, dificultad respiratoria, falta de apetito, dolores musculares, y decaimiento.

3- Es recomendable que la actividad asistencial programada se encuentre suspendida y se deberá mantener comunicación fluida por WhatsApp, y/o correo electrónico con su centro de atención de FQ. Solo ante situación excepcional concurrir a la consulta; haga preguntas directamente si tiene alguna inquietud. Extremar cumplimiento de cuarentena.

4-Asegúrese de estar al día con las recetas y por tiempo prologado mayor de 30 días y pactar un día previa comunicación con su centro de atención, para el retiro de las mismas o priorizar que sea en forma online si su obra social o prepago lo permita.

5-Para ayudar a detener la diseminación de los gérmenes, ¡cubra la tos! Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable cuando tose o estornuda. Deseche su pañuelo usado en el basurero. Si no tiene un pañuelo desechable, enseñar a toser o estornudar en la parte superior de la manga o el codo, no en las manos. Recuerde limpiar las manos, lavándolas con agua tibia y jabón o usando alcohol en gel para frotarse las manos.

6- El cuidador: debe lavarse las manos regularmente es lo más efectivo que puede hacer para disminuir el riesgo de infección, con un desinfectante a base de alcohol en gel o con agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.

7-Láverse las manos regularmente y en particular después de estar en lugares públicos. Evite tocar las superficies que se tocan regularmente, como las manijas de las puertas y los pasamanos, y trate de evitar tocarse la cara tanto como sea posible.

8-Antes de asistir al niño debe lavarse las manos.

9-En caso de acudir al hospital. El paciente estará acompañado por un solo cuidador. No olvidar de colocar al paciente barbijo quirúrgico o N95. Ud. ya se encuentra entrenado porque son mediadas para evitar infecciones cruzadas. Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica como alcohol en gel o con agua y jabón.

10-Evite el contacto cercano con cualquier persona con síntomas respiratorios, y si algún miembro de la familia tiene fiebre mantener distancia de 2 mts. colocar barbijo al niño con F.Q y su aislamiento; en lo posible tratar que el niño se encuentre con un cuidador en otro espacio físico o trasladarlo algún lugar seguro y comunicarse con el centro de atención.

11- Asegúrese de tener calendario de vacunas completo y contra otras infecciones prevenibles, incluida la vacuna contra la influenza y aplicada antineumocòccica.

12- Si el padre está empleado, le recomendamos que se comunique con su empleador para considerar qué ajustes razonables pueden hacerse a sus condiciones de trabajo para ayudarlo a protegerse y proteger a su hijo. Consultar a www.argentina.gob.ar.

13-Asegurar de tener permiso de circulación y evitar salidas solo en caso de ser necesario compra de alimentos y medicamentos. Puede acceder en la página www.argentina.gob.ar

14-Mantener higiene estricta de juguetes.

15-Mantener frecuencia de higiene y mantenimiento de nebulizadores, así como los elementos utilizados para realizar Kinesiología como se lo orientó en el centro de atención de FQ.

16-En caso que el cuidador o algún miembro de la familia o el paciente tiene síntomas de COVID-19 (fiebre, tos, dificultad respiratoria), comuníquese con su médico o al 107 o líneas disponibles. Debido a que el suministro de kits de prueba es actualmente limitado. Tener en cuenta que solo se realizan las pruebas en aquellas personas que hayan experimentado síntomas y que reúnan criterios de contacto. (Está sujeto a cambios)

17-No se conoce hasta la actualidad información específica sobre COVID-19 entre las personas que se encuentran con trasplante. Debido a que toman medicamentos que suprimen su sistema inmunitario para prevenir el rechazo de órganos, las personas que han recibido un trasplante también deben considerarse en mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19. Hablar con su equipo de trasplante sobre las precauciones que puede tomar más allá de lo que recomiendan el Ministerio de salud.

18-No dejes de emplear la medicación inhalada y los antibióticos nebulizados habituales.

19-No suspender Kinesiología y ejercicios Kinésico indicados. Al estar en casa lo puede realizar con mayor frecuencia. Ante dudas y frecuencia de rutina comunicarse con su Fisioterapeuta.

20- Uso de terapia inhalada: en caso de que el niño tenga Coronavirus se aconseja implementar que la terapia inhalada se realice con Aerocamaras y dispositivos de polvo seco. Comuníquese con su centro antes de realizar cambios de la terapia habitual.

21- Higiene, Limpieza y desinfección de Nebulizador: Es importante que Ud. siempre mantenga el nebulizador limpio y desinfectado; luego de cada uso; ya que se pueden inhalar gérmenes por el nebulizador y correr el riesgo de desarrollar infecciones pulmonares. Los niños con FQ deben realizar los tratamientos respiratorios en lo posible en habitaciones separadas para evitar la diseminación de los gérmenes.

22- NO comparta artículos personales, tratar en lo posible platos vasos y utensilios de cocina etc, ya que los gérmenes pueden permanecer por muchas horas en las superficies de objetos comunes. Evite compartir los artículos que entran en contacto con la saliva u otros líquidos del cuerpo.

23- No compartir utensilios de higiene personal.

24- Avisar al médico si ha viajado dentro y fuera del país o a una zona en la que se haya notificado la presencia del CoV-19, o si ha tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado y tenga síntomas respiratorios. Actualmente ciertos lugares de la Argentina ya tienen transmisión comunitaria.

25- Si ha viajado en los últimos 15 días a regiones endémicas de circulación y no presenta síntomas respiratorios, debe informar a las autoridades sanitarias y guardar aislamiento por 14 días (cuarentena). Esto puede ser dinámico y está sujeto a modificaciones realizadas por Ministerio de salud.

26- No fumar dentro y fuera del hogar. Ni tampoco uso de cigarrillo electrónico ya que está comprobado que disminuyen las defensas de la vía aérea para eliminar todo tipo de bacterias y virus.

27- El «período de incubación» es el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad. La mayoría de las estimaciones respecto al periodo de incubación de la COVID-19 oscilan entre 1 y 14 días, y en general se sitúan en torno a cinco días. Estas estimaciones se irán actualizando a medida que se tengan más datos.

28- Estimular Vida saludable en casa !!: Juegos familiares, gimnasia, lectura y sostener actividad escolar a través plataformas educativas.

29- Chequear la información sobre tratamientos y cuidados del paciente y asegurarse que sean de fuente confiable. Ante la duda consulte a su centro de atención.

30- Lograr en lo posible continuidad de terapias de Psicológicas de sostén sobre todo en situaciones particulares o cuando exista situación angustiante a través de comunicación virtual

Recuerde!!!! Consultar a su centro de atención. Es mucho lo que usted puede hacer para que su hijo o familiar con FQ se mantenga saludable y para evitar que se presenten problemas difíciles de resolver. Si conoce bien el estado de salud habitual del familiar con FQ, se estará listo para enfrentar cualquier cosa que cambie, antes de que se desarrolle en algo más serio. A veces los tratamientos prolongados son cansadores pero el ser constante manteniendo la rutina diaria

permite que la persona con FQ se mantenga en mejor estado. No olvidar una buena nutrición, con una dieta alta en calorías, es vital para una persona con FQ.

Su equipo de atención de la FQ puede ayudarle a encontrar las formas para que todo esto sea parte de su vida.

Bibliografía:

1-<https://www.cff.org/Life-With-CF/Daily-Life/Germs-and-Staying-Healthy/What-Are-Germs/COVID-19-Community-Questions-and-Answers/>.

2-[https://www.sap.org.ar/Guía de diagnóstico y tratamiento de pacientes con fibrosis quística. Apéndice 7: 63.](https://www.sap.org.ar/Guía%20de%20diagnóstico%20y%20tratamiento%20de%20pacientes%20con%20fibrosis%20quística)

3- <https://www.cff.org/PDF-Archive/En-Espa%C3%B1ol/Una-Introduccion-A-La-Fibrosis-Quistica/>

4- <https://www.argentina.gob.ar>

Gráfico: *Cystic Fibrosis Foundation*.

Cuándo Limpiarse las Manos

Siempre que las manos se vean sucias, use agua y jabón, no solo el gel para manos.

Debe limpiarse las manos con frecuencia, especialmente en las siguientes situaciones:

- Después de toser o estornudar o sonarse la nariz
- Antes de comer
- Antes y después de preparar alimentos
- Antes de dar o tomar las medicinas
- Antes y después de los tratamientos respiratorios
- Antes y después de limpiarse las vías respiratorias
- Antes de tocarse la cara o los ojos o de colocarse los lentes de contacto
- Después de estar con alguien que está enfermo
- Después de usar el servicio sanitario
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha usado el inodoro
- Antes y después de las visitas a la clínica
- Después de tocar superficies en el hospital
- Después de tocar basura
- Después de tocar un animal o de limpiar desechos de su mascota

Limpieza con Agua y Jabón

1. Moje las manos con agua tibia.
2. Aplique el jabón. Lo mejor es el jabón antibacteriano líquido.
3. Frote las manos para formar espuma.
4. Restriegue las manos bien, por delante y por detrás, hasta las muñecas y entre los dedos. Límpiense por debajo de las uñas. Esto debe tardar unos 20 segundos (más o menos lo que se tarda en cantar o tararear la canción completa de "Cumpleaños feliz" dos veces).
5. Enjuague con agua del tubo tibia.
6. Use una toalla de papel limpia para secarse las manos completamente.
7. Cierre el grifo usando la toalla de papel.
8. Deseche la toalla de papel.

1-Neumonologa Pediátrica

2-Neumonologa Adultos