



COVID 19
CONSEJOS PARA LOS FISIOTERAPEUTAS
(12/03/20)

La rápida evolución del COVID-19 requiere que se proporcionen algunas indicaciones útiles para el desempeño de las actividades profesionales de acuerdo con las directrices dadas por las autoridades sanitarias para proteger la salud de las personas.

En **ESTRUCTURAS DE SALUD PÚBLICAS Y PRIVADAS**, como hospitales, residencias de ancianos, clínicas ambulatorias, incluidas las entidades que solo realizan actividades a domicilio, el fisioterapeuta debe seguir las instrucciones de los protocolos internos correspondientes para cumplir con el correcto desempeño de sus funciones.

No obstante, las indicaciones que figuran a continuación pueden ser una línea de referencia útil, en caso de que las indicaciones sean reducidas o estén ausentes.

En las **CONSULTAS PROFESIONALES, INDIVIDUALES O ASOCIADOS**, es el propietario del consultorio quien debe elaborar y aplicar, bajo su propia responsabilidad, los procedimientos adecuados para garantizar la protección de su propia salud y la de las personas que acceden a la consulta. La prestación de tratamiento está sujeta a la adopción de medidas preventivas y de organización, de conformidad con los reglamentos vigentes y las pautas dadas por la OMS y las autoridades sanitarias.

Las citas también deben planificarse de manera que se evite la necesidad de que numerosas personas permanezcan en las salas de espera.

Se aconseja, particularmente seguir las medidas de prevención apropiadas para la no propagación de las infecciones, no tratando a pacientes con síntomas respiratorios y fiebre, gestionando el espacio entre pacientes y adoptando medidas higiénicas como limpieza de manos, objetos y superficies.

Las normas generales contenidas en este documento se consideran válidas en todos los ámbitos asistenciales de la Fisioterapia de la Comunidad de Cantabria siempre que no estén en desacuerdo contra normativas superiores o más actualizadas.

Recomendaciones generales:

A las personas en cuarentena o que resulten positivas para el virus:

Deben quedarse en su casa y seguir indicaciones autoridades sanitarias.

Para las personas con síntomas respiratorios confirmados y estado febril (T mayor de 37,5°C): Se recomienda quedarse en casa y limitar los contactos sociales, contactando con los servicios sanitarios para la gestión de los casos.

Con respecto a las vacaciones y permisos, se recomienda esperar las nuevas medidas de apoyo a los padres, los trabajadores autónomos y las empresas que desde los diferentes ministerios se están barajando.



INDICACIONES GENERALES PARA LOS/LAS FISIOTERAPEUTAS

Es necesario evaluar, caso por caso, si se debe suspender o reprogramar el acceso terapéutico. El aspecto más difícil en esta situación es encontrar el equilibrio adecuado entre la prestación de servicios útiles para el paciente (que serían aquellos servicios indispensables para mantener la salud del paciente) y la reducción del riesgo de propagación del virus. En la fase actual en la Comunidad de Cantabria, como personal sanitario, debe darse prioridad a la reducción del riesgo de propagación del virus.

En cualquier caso, debería considerarse seriamente la posibilidad de suspender o reprogramar el acceso terapéutico en las siguientes condiciones:

- En los tratamientos de pacientes, en particular los ancianos, que sufren patologías crónicas o con multimorbilidad.
- En pacientes con estados de inmunodepresión congénita o adquirida.
- En todos los casos en los que el propio profesional sanitario tenga síntomas respiratorios (resfriado, tos) incluso en ausencia de fiebre.

En los casos en que se decida que la intervención no puede ser aplazada o suspendida, se sugiere activar un contacto previo (incluido el telefónico) preventivo con todos los pacientes que vayan a ser tratados con los siguientes objetivos:

- Asegurarse de que el paciente no muestre síntomas de infección respiratoria (tos, resfriado) y fiebre (más de 37,5 °C) aunque no sea anciano y/o esté en riesgo. En este caso, se invita al paciente a quedarse en casa y a ponerse en contacto con su médico de cabecera para evaluar las medidas adecuadas.
- Informarles de la conveniencia de suspender o aplazar las sesiones para las personas de edad que padezcan patologías crónicas o con multimorbilidad, así como de las personas con inmunodepresión congénita o adquirida, evaluando con ellas, caso por caso, el equilibrio adecuado entre los beneficios de la sesión de fisioterapia y el riesgo de propagación del virus.
- Cuando el tratamiento no pueda posponerse, comunicar que se adoptarán todos los protocolos para limitar el acercamiento entre los pacientes y reforzar las medidas de higiene ya adoptadas. En el caso del tratamiento en estructuras, se aconseja que no haya más de un acompañante por paciente en la sala de espera.

La fisioterapia no es solo atención y rehabilitación con necesidad de contacto, sino también evaluación, asesoramiento y educación que, en algunos casos, puede llevarse a cabo a distancia: por lo tanto, sugerimos que se promueva, cuando sea posible, la estructuración de métodos de trabajo que permitan la utilización de enfoques de evaluación y tratamiento telemáticos como el screening telefónico, el envío de módulos de ejercicios e indicaciones, sesiones monitorizadas con vídeo llamada, también para mantener una atención constante en el camino de recuperación del paciente, incluso en la imposibilidad de garantizar el contacto directo.





Durante la evaluación/tratamiento:

- Del paciente con síntomas respiratorios (no COVID19):

Se recomienda que el paciente use la mascarilla quirúrgica; el profesional debe mantener una distancia de al menos 1 metro o usar una mascarilla quirúrgica;

- De los pacientes sospechosos o afectados por el Covid-19:

Se recomienda el uso de la mascarilla FFP2 o FFP3, bata de protección, guantes y protección ocular (gafas o protector facial).

- De los pacientes sospechosos o afectados por el Covid-19 mientras se realizan procedimientos que puedan generar aerosoles:

Se recomienda el uso de la máscara FFP3, bata protectora, guantes, protección ocular (gafas o protector facial).

- Del resto de pacientes:

Se recomienda mantener las medidas de higiene generales.

GESTIÓN DEL ESPACIO

- Mostrar en las salas de espera material informativo del COVID-19 que puede encontrar a su disposición en la página web del Gobierno de Cantabria [ENLACE](#)

- Colocar dispensadores de gel hidroalcohólico con una concentración de 60-85% de alcohol a la entrada de la consulta y carteles pidiendo a los pacientes que los usen a la entrada y salida del centro.

- Organizar las citas de manera que se limite, en la medida de lo posible, la presencia simultánea de varias personas en la consulta, teniendo en cuenta el tamaño de los locales, a fin de permitir el fortalecimiento de las medidas de saneamiento ambiental, así como la ventilación de las salas con mayor paso de personas.

- Organizar la sala de espera con una colocación de las sillas a una distancia de 1-2 metros.

- Para fortalecer la limpieza y el saneamiento del medio ambiente. En la bibliografía se ha demostrado que los Coronavirus, pueden persistir en superficies inorgánicas en condiciones óptimas de humedad y temperatura hasta 9 días, pero que se inactivan eficazmente mediante procedimientos de desinfección adecuados que incluyen el uso de desinfectantes comunes de uso hospitalario, como el hipoclorito de sodio (0,1% -0,5%), el etanol (62-71%) o el peróxido de hidrógeno (0,5%), durante un tiempo de contacto adecuado.

Por lo tanto, es necesario llevar a cabo una limpieza a fondo de los objetos y superficies ambientales con productos adecuados, con una frecuencia regular y constante entre un acceso y el siguiente. Se debe tener especial cuidado en la formación e información de cualquier otro personal encargado del saneamiento.

También es aconsejable ventilar las habitaciones entre un paciente y otro.

Para garantizar la máxima higiene de las zonas de trabajo (utilización de sábanas desechables, desinfección de la cama y de las superficies después de cada paciente) es aconsejable reducir el riesgo de contacto indirecto entre un paciente y otro utilizando cremas/aceites desechables o poniendo cremas/aceite en contenedores desechables.

En las sesiones grupales, en aquellas situaciones en las que no se pueda garantizar la adecuada higienización de todos los materiales (pesas, elásticos, colchonetas...) se aconseja la suspensión actual de las mismas.





DURANTE LAS SESIONES DE FISIOTERAPIA

- Explicar al paciente las precauciones estándar y de higiene respiratoria:
 1. La manera y el momento correctos de la higiene de las manos
 2. Cómo higienizar las manos: solución hidroalcohólica, agua y jabón
 3. Instrucciones sobre el protocolo para la tos
 4. Proporcionar al paciente una mascarilla quirúrgica, cuando esté disponible y sea necesario, y dar instrucciones sobre cómo usarla
 5. Adoptar, en la medida de la posible, una distancia prudencial de contagio con otras personas.
- Mejorar la higiene de las manos siguiendo las instrucciones de la OMS, antes y después de cada paciente y siempre que las manos pasen del paciente a otra superficie (por ejemplo, PC, teléfono móvil,...), frotándolas con una solución alcohólica durante 20-30 seg. o lavándolas con agua y jabón si están visiblemente sucias.

El producto se puede producir in situ según la formulación de la OMS.
www.who.int/gpsc/en/index.html

Los 5 momentos de higiene de las manos:

1. antes de tocar a un paciente
2. antes de iniciar un procedimiento estéril
3. después del riesgo de contacto con fluidos corporales
4. después de tocar al paciente
5. después de tocar las superficies alrededor del paciente

- Los guantes no reemplazan la necesidad de la higiene de las manos con un producto a base de alcohol o agua y jabón. Los guantes protegen al personal de la sangre y los fluidos corporales, la piel y las membranas mucosas sin manchas. Quítate los guantes después de prestar servicio a un paciente. No reutilizar los guantes

- La mascarilla quirúrgica es un dispositivo médico que sirve para reducir la propagación de las gotitas (gotas) en el medio ambiente, son útiles particularmente en el tratamiento de las personas que tienen síntomas (tos, resfriados) que podrían ser portadores de la posible presencia del virus.

Ya que en fisioterapia es poco probable que la distancia de tratamiento sea superior a dos metros, la distancia a la que según los expertos disminuye la probabilidad de contagio, aconsejamos a los profesionales que lleven una mascarilla cuando estén en estrecho contacto con los pacientes y que la usen, especialmente en presencia de resfriados y toses, incluso sin fiebre, para protegerse a sí mismos y a los pacientes de la propagación de las gotas.

Las máscaras de mayor protección (FFP2, FFP3) están indicadas solo en casos sospechosos o confirmados, por lo que sugerimos no abusar de esos dispositivos para no reducir su disponibilidad para las instalaciones y los casos de necesidad real.

Reiteramos la importancia de evitar y prevenir el uso indebido de mascarillas u otros EPIs que, si se utilizan de manera innecesaria, quitan protección a quienes las necesitan, especialmente en casos de verdadera urgencia.



TRATAMIENTOS A DOMICILIO

En el caso del tratamiento a domicilio o en empresas, en espera de otras disposiciones específicas se aconseja:

1) Reevaluar los cuidados prestados (screening telefónico y contactos con el cuidador) garantizando el acceso al hogar solamente en caso de los pacientes en los que la intervención no puede ser realizada por un cuidador capacitado y para los que los servicios a realizar no se pueden posponer ni derogar. Se adoptarán procedimientos similares para los nuevos pacientes.

2) Determinar mediante el triaje la presencia o ausencia de síntomas específicos (trastornos respiratorios, tos, fiebre superior a 37,5° y síntomas similares a los de la gripe) entre los miembros de la familia (además del cuidador). En caso de presencia de tales síntomas, se recomienda comunicar a las autoridades sanitarias las cuales darán indicaciones al respecto.

3) En caso de acceso a la vivienda, utilizar dispositivos y procedimientos de protección relativos a la higiene de las manos y del entorno, guantes desechables y la mascarilla de protección adecuada.

4) A menos que la dirección sanitaria de su institución/estructura lo disponga expresamente, evitar el acceso a los hogares de los pacientes aislados por positivo de COVID 19 o que vivan con personas aisladas en su casa.

En lo que respecta al tratamiento a domicilio, si se lleva a cabo en nombre de instalaciones acreditadas, estas deben proporcionar al fisioterapeuta todos los dispositivos requeridos por la legislación vigente para contrarrestar la propagación del virus.

EN LA ACTIVIDAD PROFESIONAL COMO EN LA VIDA COTIDIANA

- Evitar el contacto de las manos sucias con las membranas mucosas. No te toques los ojos, la nariz y la boca sin antes lavarte las manos. Las membranas mucosas son la puerta de entrada al virus.

- Estornudar y toser en pañuelos desechables y tirarlos, lavándose las manos después. En caso de tos, tosa en el pliegue del codo o en un pañuelo como se ha indicado anteriormente. - Evitar los lugares concurridos que no permiten la distancia de seguridad de por lo menos un metro, que es la distancia de propagación de las gotas del vehículo del virus.

- Reducir el contacto, evitar los apretones de manos, los abrazos, el uso compartido de vasos.

- Lea las preguntas y respuestas de COVID 19 en el sitio web del Gobierno de Cantabria para aumentar el conocimiento y la conciencia de esta situación, hágase portador de información precisa y ayude a concienciar sobre la importancia del cumplimiento de las medidas preventivas.

- Aproveche al máximo su tiempo libre para estudiar y profundizar, también para participar en cursos gratuitos a distancia en COVID-19.

- Adoptar estrategias para contener y reducir el estrés que inevitablemente podría acompañar a esta emergencia. Es normal sentirse triste, confundido y asustado durante una crisis, pero algunos remedios simples pueden ayudarnos:



- * Hablar con gente en la que confiamos
- * Buscar información solo de fuentes fiables
- * No consultar obsesivamente los medios o canales sociales con escenarios catastróficos. Aumentan la percepción infundada de peligro al dar una falsa sensación
- * Mejorar los estilos de vida saludables, como caminar y la actividad física al aire libre, la reducción del tabaco y el alcohol, la dieta equilibrada
- * Mantener contactos sociales con amigos y familiares a través de los muchos medios de comunicación actuales disponibles (por ejemplo, teléfono, videollamadas,...)
- * Reforzar, como sugiere la OMS, las acciones para tranquilizar, la proximidad, las explicaciones, la escucha a los niños que, afectados por el estrés, pueden ser más agitados, inquietos e insistentes en sus demandas. En caso de separación, por ejemplo, por hospitalización, establezca un contacto regular con sus hijos, incluso por teléfono, y tranquilícelos dándoles explicaciones claras en un lenguaje apropiado a su edad.

Actuar y hacer que otros profesionales actúen de acuerdo con la ciencia, la conciencia y la deontología: una tríada que favorece los mejores resultados para la salud.

Como profesionales sanitarios, los fisioterapeutas, también debemos contribuir con inteligencia y responsabilidad en el afrontamiento de esta situación excepcional.

Referencias y fuentes consultadas:

- <https://aifi.net/emergenza-covid-19-indicazioni-per-fisioterapisti-e-pazienti/>
- <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/home.htm>
- <http://saludcantabria.es/index.php?mact=News,cntnt01,detail,0&cntnt01articleid=2145&cntnt01origid=15&cntnt01returnid=289>

Curso gratuito de la OMS:

- <https://openwho.org/courses/introduction-to-ncov>

