

Recomendaciones médicas

Consejos para la cuarentena

Las enfermeras y enfermeros de la organización colegial de enfermería lanzan un video explicativo con los consejos sanitarios para el aislamiento domiciliario por COVID-19.

https://youtu.be/RHfic_GHc50

También puedes usar esta infografía para asegurarte de que se cumplen todas las recomendaciones.

Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19

Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19. Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda. Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)

- Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.
- Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.
- Evite visitas a su domicilio.
- Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.
- Tenga en la habitación productos de higiene de manos.
- Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

Prevenir el contagio	Persona cuidadora
<ul style="list-style-type: none">Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel.Tire el pañuelo en la papelera.Lávese las manos con agua y jabón.	<ul style="list-style-type: none">Guantes para cualquier contacto con secreciones.Utilice mascarilla cuando compartan espacio.Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes.
<ul style="list-style-type: none">No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes.Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, y lávese las manos al salir.	<ul style="list-style-type: none">La persona cuidadora no debe tener factores de riesgo de complicaciones, y debe realizar autovigilancia de los síntomas.
<ul style="list-style-type: none">Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desinfectantes y lejía (1 parte de lejía al 5% por 99 de agua). Lávese las manos al terminar.	<p>Limpieza</p> <ul style="list-style-type: none">Use lavavajillas o friegue con agua caliente.No sacudir la ropa, meterla en bolsa hermética. Lávese siempre las manos después de tocar la ropa.Lave la ropa a 60-90° y séquela bien.

Si nota empeoramiento comuníquelo a su profesional de referencia o al 112. Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.

Fuentes:
• Basada en la infografía de Recomendaciones para el paciente caso en investigación o caso confirmado leve en <https://www.msssi.gob.es>, Consejería de Sanidad de Asturias.
• Manejo domiciliario de casos en investigación, presintomáticos o confirmados de COVID-19. Ministerio de Sanidad.
• COVID-19 self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.

22 mayo 2020

Fuentes

Organización colegial de enfermería

Salud mental

El periodo de cuarentena va a ser un reto para todo el mundo, para mayores y pequeños, sin distinción. En otras secciones de la App hay actividades para hacer pero en esta queremos hacer especial énfasis a la salud mental de todo el mundo. Y es que el periodo de cuarentena acabará y queremos que haya las menores secuelas posibles para todo el mundo cuando acabe. Aquí una pequeña guía y consejos para cuidarnos también mentalmente.

Población adulta

Aquí una guía de [Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de coronavirus-COVID 19](#) de la mano del colegio oficial de psicología de Madrid

Aquí tienes otras guías validadas con información para cuidarte durante la cuarentena.

[Recomendaciones de gestión psicológica durante cuarentenas \(cat\) - colegio oficial de psicología de Cataluña](#)

[Consejos psicológicos para largos periodos dentro de casa](#)

Población infantil

Aquí un [cuento de ilustraciones](#) para los más pequeños

Como explicar la cuarentena a los niños

Es relevante comentar este tipo de situaciones con niñas y niños para que no se asusten con información falsa y también para que aprendan a desarrollar estrategias que les puedan funcionar en otras situaciones. Ingeborg Porcar, Directora de la Unidad de Trauma, Crisis i Conflictes de Barcelona (UTCCB) de la Universitat Autònoma de Barcelona [@uabbarcelona](#) nos ofrece consejos y pautas para tratar este tema con niños y niñas.

[Encuentra aquí el vídeo explicativo](#)

[Encuentra aquí la página de faros con más información](#)

Salud para niños con TDAH

[Mindfulness for Health \(M4H \)- Programa de mindfulness para niños con TDAH](#)

Fuentes

Colegio oficial de psicología de Madrid
Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya
Hospital Sant Joan de Déu

Actividad en casa

Consejos para estar activo en casa mientras dura la cuarentena:

- Utiliza las escaleras. Si hay muchas, combínalas con el ascensor.
- Realiza actividades de pie: mientras hablas por teléfono, (...)
- No estés más de dos horas seguidas sentado. Cambia de posición y estira las piernas.
- De tanto en tanto, moved vuestros hombros y estirar el cuello cuando estéis sentados.
- Contraed los músculos de la espalda y del abdomen mientras estéis sentados.
- Bailad vuestra música preferida durante diez minutos al día.
- Las tareas domésticas son una buena manera de hacer gasto energético: barre, limpia vidrios, hacer las camas, limpiar el baño, ...
- Levantaros para cambiar el canal de TV y no utilices el mando a distancia.
- Haz estiramientos o ejercicios flexionando los tobillos y las rodillas cuando estés mirando la TV

En la página web del consejo general de la educación física y deportiva encontrarás diferentes iniciativas para continuar moviendo durante la cuarentena. #YoMeMuevoEnCasa o #YoEntrenoEnCasa son algunas de sus iniciativas. Consejos para evitar el sedentario, ejercicios y mucho más en su [web](#)



Por su parte el CDC redactó en su momento unas guías para hacer más ejercicio en el trabajo. Pero se pueden adaptar perfectamente a tu nuevo puesto de trabajo. Las guías están en inglés pero esperamos que sean igualmente útiles. Puedes encontrarla [aquí](#).

Aquí tenéis unas recomendaciones del colegio de fisioterapeutas de Cataluña. Con las infografías se entiende pero buscamos traducirlas en breve:

SALUT I CONFINAMENT

<p>Establir un programa d'exercici ajustat a les nostres possibilitats</p>  <p>x30'/dia</p>	<p>Programar el temps dedicat a realitzar activitat física</p> 
<p>Hidratar-se bé i ajustar la dieta</p> 	<p>No perllongar més de l'habitual el temps al llit</p>  <p>x7</p>

Quines activitats podem fer a casa?

Circuits de 10 a 15 repeticions

- Albeccar-se i seure a la cadira mantenint un ritme constant
- Caminar per l'habitació, domicili o realitzar una marxa "simulada"
- Flexions a la paret, a la taula o al terra
- Pujar i baixar escales

Activitats tipus ioga, pilates o similars

Ballar aporta benestar físic i mental (si ens agrada)

*Si disposem de bandes elàstiques, peses, bicicletes o cintes elàstiques, etc. fem-ne ús!

Segueix les recomanacions de prevenció i, si tens dubtes, consulta'ls amb els mitjans telemàtics que t'ofereixen els centres de fisioteràpia

#fisiodesdecasa


Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Exercicis de genoll

També es pot realitzar amb genoll

<p>Meda sentadilla</p>  <p>2 Series, 10 reps</p>	<p>Estirament de quadríceps de peu</p>  <p>2 min 45 segons d'estirament cada còrnia</p>	<p>Estirament femoral sentat</p>  <p>2 min 45 segons d'estirament cada còrnia</p>
<p>Zancada adelante mans en la cintura</p>  <p>2 Series, 10 reps amb cada còrnia</p>	<p>Equilibri sobre una cama</p>  <p>2 min 10 segons d'estirament amb cada còrnia</p>	<p>Bajar escalón lateral</p>  <p>2 Series, 10 reps amb cada còrnia</p>
<p>Estirament de la banda iliotibial</p>  <p>2 min 45 segons d'estirament cada còrnia</p>	<p>Curul femoral con ayuda de la otra pierna</p>  <p>2 Series, 10 reps amb cada còrnia</p>	

#fisiodesdecasa
#joemquedoacasa

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
C/da Mollat, 17, 08035, Col·legi de TTS

Fuentes

Bateria de Consells per ser actius del Departament de Salut i Secretaria General de l'Esport de Catalunya.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Entretenimiento

Muchas empresas y profesionales están aportando también su granito de arena para ayudar en estos tiempos difíciles. Como ejemplo de su solidaridad hemos recogido algunas promociones y contenido gratuito que muchos de ellos están publicando para hacer más ameno el periodo de cuarentena:

Actividades para niños y juegos:

- El grupo qelart ha redactado toda una serie de actividades para hacer dentro de casa durante los días de cuarentena. Se puede descargar su dossier de manera gratuita a tu mail entrando en <https://quedateencasaqelart.getresponsepages.com>

- La editorial Perrolokogames libera su juego de mesa dirty fridge en pdf para quien quiera imprimirlo y ponerse a jugar <https://twitter.com/PerrolokoGames/status/1238401595429269505?s=20>
- Movistar lite estará durante un mes gratis debido al coronavirus <https://www.elespanol.com/bluper/noticias/movistar-ofrecera-contenidos-gratis-mes-coronavirus>
- Visita virtual a la iglesia de san nicolás de valencia: <http://www.visitavirtualsannicolasvalencia.com/>
- Visita virtual al museo de las artes y de las ciencias: https://my.matterport.com/show/?model=t5v8pfjj5fh&utm_source=4
- Visita virtual al oceanográfico de valencia: <https://www.oceanografic.org/visita-virtual/>

Lecturas:

- La editorial Hearst España ofrece todas sus revistas de acceso gratuito online: 10 minutos, harper's bazaar, esquire, que me dices, elle, Cosmopolitan, mi casa, nuevo estilo, men's/women's health, fotogramas... <http://www.hearst.es/sala-de-prensa/hearst-espana-ofrece-acceso-gratuito-a-sus-revistas>
- Algunos autores, como el dibujante de comics El Torres o los autores de El bosque han subido todos sus libros/comics gratis para quien los quiera disfrutar, lo mismo tu autor favorito lo ha hecho <https://twitter.com/EITorres72/status/1238204925550657536?s=08>, <http://elvosque.es/comic/>
- Si eres socio de la biblioteca tienes la posibilidad de acceder al catálogo de efilm, un Netflix de las biblios, cada comunidad tiene su propio catálogo:

Otras actividades:

- Se puede también ver teatro online, estas son las obras disponibles: <http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice>
- El MET ofrecerá la próxima semana Ópera online de forma gratuita a través de su página oficial.
- Cada noche a las 19.30 hora local, una producción diferente, Lunes 16. Carmen, Martes 17. La Boheme, Miércoles 18. Il Trovatore, Jueves 19. Traviata ...+ info en <https://t.co/RErlzxA7Zb>
- Festival me quedo en casa y cuarentena fest: muchos artistas a través de sus perfiles de Instagram harán directos de unos 30 min como si de un concierto acústico privado se tratase. Los horarios: <https://todoindie.com/yo-me-quedo-en-casa-festival/>

- 10 Museos para hacer visitas online:
 - 1. Pinacoteca di Brera - Milano <https://pinacotecabrera.org/>
 - 2. Galleria degli Uffizi - Firenze <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>
 - 3. Musei Vaticani - Roma <http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>
 - 4. Museo Archeologico - Atene <https://www.namuseum.gr/en/collections/>
 - 5. Prado - Madrid <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
 - 6. Louvre - Parigi <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
 - 7. British Museum - Londra <https://www.britishmuseum.org/collection>
 - 8. Metropolitan Museum - New York <https://artsandculture.google.com/explore>
 - 9. Hermitage - San Pietroburgo <https://bit.ly/3cJHdnj>
 - 10. National Gallery of art - Washington <https://www.nga.gov/index.html>

Aprendiendo en casa

Las clases pueden haberse suspendido pero las ganas de aprender no, aquí algunos enlaces de iniciativas que pretenden hacer el tiempo sin clases más productivo:

Academons Primaria: la App de Homeschooling está ofreciendo 30 días de acceso gratis a todo su catálogo de juegos de Matemáticas, Lengua, Inglés, Ciencias y Science http://bit.ly/Academons_Gratis

Ta-tum: del grupo editorial Edelvives, ofrece acceso gratuito hasta el mes de julio a esta plataforma para el fomento de la lectura http://bit.ly/Edelvives_Tatum

Smartick: esta App malagueña está ofreciendo acceso 15 días gratis a su App para repasar las matemáticas. http://bit.ly/Smartick_15

Genially: la plataforma para hacer presentaciones interactivas ofrece por un tiempo limitado sus plantillas y recursos Premium gratis <http://bit.ly/Genially>

AMCO: Acceso los juegos de Mates y Lengua de su App Eduzland gratis por un tiempo limitado <https://amconews.es/eduzland/>

Smile and Learn: esta App para los más pequeños de la casa está ofreciendo acceso gratuito durante un mes a su catálogo de juegos interactivos. http://bit.ly/smile_learn

M.A.R.S.: esta App del grupo SM ofrece códigos descuento para acceder

a los contenidos de 3º a 6º de Primaria. http://bit.ly/MARS_App

Cerebriti Edu: ofrece sus más de 50.000 juegos de Primaria y Secundaria gratis hasta final de curso http://bit.ly/Cerebriti_Edu

Escola valenciana ofrece también actividades en valenciano para aquellos estudiante de la comunidad valenciana que quieran trabajar esta lengua: <https://escolavalenciana.org/escolaacasa/>