

**COVID-19 EN PACIENTES CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE
RECOMENDACIONES LATINOAMERICANAS GENERALES PARA PACIENTES Y CUIDADORES**

Autores: Carrá A(1-2); Steinberg J (1); Macías-Islas MA (3); Fragoso Y (4-5); Cárcamo Rodríguez C (6); Ciampi E (7); Correa P (8); Durán Quiróz JC (9); Flores-Rivera JJ (10-11); Garcia-Bonitto J (12); Gómez Elso F(13); Guerra-Posada C (14); Navarro N (15); Vizcarra D(16) ; Orozco G (17); Rodríguez V (18); Tejada Ocampo ME (19); Treviño-Frenk I (10-20); Rocha V (13); Boero A (13); Bauer J Phd (21); Rivera V (22).

Filiaciones:

- (1) MS Section Hospital Británico de Buenos Aires. Argentina
- (2) Directora Médica Esclerosis Múltiple Argentina
- (3) Department of Neuroscience, CUCS, Universidad de Guadalajara. Mexico
- (4) MS & Headache Research, Santos, SP. Brazil
- (5) Universidade Metropolitana de Santos, Santos, SO. Brazil
- (6) Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago. Chile
- (7) Neurología, Hospital Dr. Sótero del Río, Santiago. Chile
- (8) Hospital Carlos Andrade Marín, Quito. Ecuador
- (9) Jefe de Cátedra de Fisiología, Facultad de Medicina, Universidad Mayor de San Andrés La Paz. Bolivia
- (10) Neurologic Center, ABC Medical Center, Mexico City. Mexico
- (11) Neurology Division, Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía "Manuel Velasco Suárez", Mexico City. Mexico
- (12) Jefe de la Clínica de Enfermedades Desmielinizantes Clínica Marly. EPS Salud Total. Bogotá Colombia
- (13) Sección de Enfermedades Desmielinizantes, Instituto de Neurología, Hospital de Clínicas. Montevideo. República Oriental del Uruguay
- (14) Clínica SOMA, Medellín, Colombia
- (15) Complejo Hospitalario Metropolitano, Caja de Seguro Social, Panama City. Panama
- (16) Neurólogo, Clínica San Felipe. Profesor Asociado Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima. Perú
- (17) Centro de Especialidades San Sebastián. San Cristóbal Estado Táchira. Venezuela
- (18) Hospital San Carlos, , ALAJUELA. Costa Rica
- (10) Neuróloga. Hospital Seguro Social Universitario. La Paz. Bolivia
- (20) Department of Neurology, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán", Mexico Cit., Mexico
- (21) Asociación Esclerosis Múltiple Argentina
- (22) Department of Neurology, Baylor College of Medicine, Houston, TX 77030, USA

PERMANECER EN CASA Y DETENER LA DISPERSION DEL CORONAVIRUS

1. Comprar todas las necesidades básicas, por ejemplo alimentos y medicinas, de manera tal de reducir el número de salidas del hogar.
2. Mantener alguna actividad diaria que incluya ejercicio domiciliarios de rehabilitación integral que se puedan realizar solo o con miembros de su hogar
3. Evitar las visitas médicas o traslados a hospitales para consultas o tratamientos y evitar riesgo de contagio.
4. Evitar viajar por motivos laborales, excepto que no estén dadas las condiciones para cumplir con trabajo remoto desde el hogar.

LA IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS

El lavado de manos es una de las mejores formas de protección tanto para uno mismo como para los familiares y/o cuidadores evitando la propagación de microbios entre personas incluso dentro de la misma comunidad, como lo es en este momento COVI-19.

La frecuencia es importante, y cuanto más frecuente sea más protección brindamos.

El Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomienda lo siguiente:

CUÁNDO HACERLO?

1. Antes, durante y después de manipular o preparar alimentos
2. Antes de cualquier comida
3. Antes y después del cuidado a cualquier persona que tenga vómitos y/o diarrea
4. Antes y después del cuidado a cualquier persona con cuadro infeccioso
5. Antes y después del cuidado a cualquier persona que presente una herida cortante
6. Después de ir al baño, o de cambiar pañales
7. Después de estornudar o toser
8. Después de tocar mascotas, su alimento y/o limpieza de excrementos
9. Después de tocar los residuos domiciliarios
10. Siempre al llegar al hogar y previo a cualquier otra actividad

CÓMO HACERLO?

Hay 5 pasos que debemos cumplir necesariamente:

1. Mojarse las manos con agua (tibia o fría) y enjabonarse las manos
2. Frotar las manos con jabón hasta hacer abundante espuma. Incluir TODA la mano, los dedos, los espacios entre dedos, las uñas y debajo de las mismas.
3. Frotar o restregar las manos varias veces durante al menos 20".
4. Enjuagar las manos con abundante agua limpia
5. Secarse las manos con una toalla limpia o "al aire"

USO DE DESINFECTANTES

1. Solo está indicado en casos donde no es posible acceder al agua y jabón
2. Puede usarse una solución con 70 o 60% alcohol y 30 o 40% de agua respectivamente
3. Los desinfectantes no eliminan todos los microbios
4. Los desinfectantes quizás no tienen la misma eficacia cuando las manos están sucias o con grasa.



LACTRIMS
LATIN AMERICAN COMMITTEE FOR TREATMENT
AND RESEARCH IN MULTIPLE SCLEROSIS

www.lactrimsweb.org

MANTENER LA CALMA!

El hombre es un individuo con un desarrollo principalmente social y por ello los diferentes tipos de aislamientos suelen tener consecuencias. Algunas de ellas evitables y otras posibles de aminorar.

Durante los períodos de aislamiento social, se ha reportado mayor incidencia de ansiedad, depresión e insomnio en porcentajes que varían entre el 34 y 50% aproximadamente.

Este es un momento importante, en el cual los centros de atención de pacientes con EM y las Asociaciones de Pacientes con EM cumplen un rol fundamental basado en 5 pilares:

1. Garantizar que las personas cuenten con información fiable y que les permita comprender y anticipar el entorno. Entender para actuar.
2. Facilitar rutinas y estrategias para organizar la vida diaria y sus tareas.
3. Anticipar cambios y elaborar propuestas alternativas para aislarse sin detenerse.
4. Garantizar la “visibilidad” y que el aislamiento en casa no suponga la ausencia de contacto con el entorno. Uso de redes sociales.
5. Participación en iniciativas ciudadanas y facilitar espacios de apoyo mutuo y construcción de iniciativas colectivas. **#QuedateEnCasa**

Sin embargo, en nuestra población contamos con algunas barreras que son comunes a muchos países de Latinoamérica y que debemos considerar:

1. Antecedentes de adicciones.
2. Personas en situación de calle, o que convivan en entornos de riesgo (violencia por ejemplo).
3. Personas con movilidad reducida.
4. Personas con ausencia de relaciones o vínculos con los que mantener una comunicación activa.
5. Personas que tengan menores y convivan con alguna de estas barreras.
6. Ausencia de recursos personales para el entretenimiento
7. Baja capacidad o acceso a la tecnología
8. Dificultad para comprender el estado de alarma y en riesgo de incumplir
9. Brecha idiomática o cultural

RECOMENDACIONES PARA LOS CUIDADORES DE PERSONAS CON SOSPECHA DE COVID-19

1. Asegurarse que el paciente cumpla con alimentación adecuada y una buena hidratación
2. Identificar que lugares de la casa el paciente toca con frecuencia (picaportes por ejemplo) y limpiarlos con frecuencia
3. Uso de barbijo o cubrebocas cuando están en la misma habitación del paciente, evitando tocar con las manos tanto el barbijo o cubrebocas como la cara o los ojos.
4. El barbijo debe colocarse con las manos limpias y ser retirado con las manos limpias para ser descartado inmediatamente en una bolsa preferentemente de madera o plástica.
5. Lavado de manos con frecuencia siguiendo las indicaciones anteriormente descritas.
6. En lo posible, tener una vajilla y ropa de cama destinada solo para la persona enferma y lavarla con abundante agua y jabón.
7. En caso que el paciente empeore o muestre mayor dificultad respiratoria, llamar al centro de emergencia más cercano.
8. Frente a la presencia de tos, cubrir la boca con el brazo y su codo flexionado o bien utilizar un pañuelo descartable que se desechará inmediatamente.