

**El COVID-19, la EPOC y usted:
Estrategias importantes de expertos
médicos líderes sobre el control de
su salud**

Martes, 17 de marzo de 2020

Spanish translation provided by Pulmonx, makers of the Zephyr Valve



Observaciones preliminares



Corinne Costa Davis
Directora Ejecutiva
Fundación para la EPOC

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:

La información presentada en este seminario web no se debe utilizar como sustituto de la asesoría médica y ningún contenido analizado aquí debe usarse en lugar de la asesoría médica, diagnóstico ni tratamiento. Antes de realizar cambios a su propio plan de control de la EPOC y si tiene inquietudes sobre los síntomas del COVID-19, consulte a un médico.

La información que se presenta en el seminario web de hoy acerca del COVID-19 tiene vigencia a partir del martes, 17 de marzo. La información sobre la enfermedad y las recomendaciones que se analizan hoy cambian rápidamente y es posible que si ve una grabación del seminario web la información haya dejado de ser precisa.

ORDEN DEL DÍA

1. Presentaciones
2. ¿Qué sabemos y qué no sabemos sobre el coronavirus y el COVID-19?
3. COVID-19 y EPOC: Signos y síntomas de alarma
4. COVID-19 y EPOC: Prevención
5. COVID-19 y EPOC: Bienestar emocional
6. COVID-19 y EPOC: Recursos

ORADORES DE HOY



Dr. Josh Sharfstein
Vicedecano de
Prácticas de Salud
Pública y
Participación
Comunitaria,
Escuela de Salud
Pública Bloomberg
de Johns Hopkins



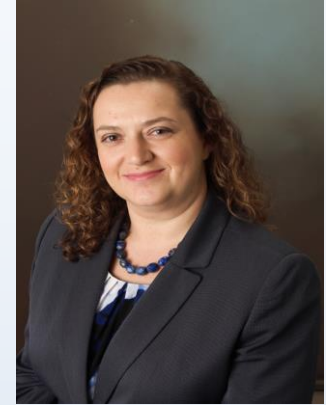
Dr. Byron Thomashow
Profesor de Medicina,
Universidad de
Columbia y Hospital
Presbiteriano de Nueva
York
Director Médico,
Fundación para la EPOC



Dr. Robert Wise
Profesor de Medicina,
Escuela de Medicina
de la Universidad
Johns Hopkins
Presidente del Comité
Asesor Médico y
Científico
Fundación para la
EPOC



Stephanie Williams, RRT
Directora de Programas
Comunitarios
Fundación para la EPOC



Jamie Sullivan, MPH
Vicepresidente de
Asuntos Públicos,
Fundación para la
EPOC

¿Qué sabemos y qué no sabemos sobre el coronavirus y el COVID-19?

Dr. Josh Sharfstein

Preguntas frecuentes:

1. ¿Qué es el COVID-19?
2. ¿Cómo se propaga el COVID-19?
3. ¿Cuándo puede propagarse el COVID-19?
4. ¿Qué tan contagiosa es el COVID-19?
5. ¿Quién corre mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves al padecer COVID-19?
6. ¿Por qué son los adultos mayores y las personas con afecciones crónicas quienes corren mayor riesgo de tener complicaciones graves?
7. ¿Las personas con EPOC podrán realizarse una prueba?

¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad provocada por un **nuevo coronavirus** que es diferente del resfrío común, la gripe o la neumonía. El COVID-19 surgió en China a finales de 2019 y ahora se encuentra en muchos otros países, incluidos los EE. UU.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

- De una persona a la otra.
- Con el contacto cercano (menos de 6 pies de distancia).
- A través de las gotas de respiración que se propagan cuando una persona infectada estornuda o tose.

¿Cuándo puede propagarse el COVID-19?

- Las personas que tienen síntomas son las más contagiosas.
- Las personas que no tienen síntomas también pueden propagar la enfermedad, pero es menos probable.
- Es posible resultar infectado al tocar superficies contaminadas y, luego, tocarse los ojos, la nariz o la boca, pero es menos probable.

¿Quién corre mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves al padecer COVID-19?

- Los adultos mayores.
- Las personas con afecciones crónicas, como las siguientes:
 - Cardiopatía.
 - Enfermedad pulmonar.
 - Diabetes.

¿Por qué son los adultos mayores y las personas con afecciones crónicas quienes corren mayor riesgo de tener complicaciones graves?

- La función inmunitaria (qué tan bien nuestro cuerpo combate las infecciones) se reduce conforme envejecemos.
- Más probabilidades de que nuestro sistema inmunitario “reaccione en exceso” frente a un virus y produzca una mayor inflamación, fiebre o daño en los órganos.
- Las enfermedades crónicas pueden provocar una disfunción orgánica e incrementar las probabilidades de contraer una infección.
- Interacciones y efectos secundarios de varios medicamentos.

¿Las personas con EPOC podrán realizarse una prueba?

- La disponibilidad de pruebas es diferente en cada estado o ciudad.
- Con el tiempo, habrá más pruebas disponibles.
- Cada centro de atención médica puede tomar decisiones diferentes respecto de a quién realizarle la prueba. Existe la posibilidad de que se tenga en cuenta lo siguiente:
 - Síntomas.
 - Exposición a una persona infectada.
 - Disponibilidad de los kits de prueba en el área.
 - Presencia de infecciones de propagación comunitaria.

Recursos de la Universidad Johns Hopkins

Información sobre el coronavirus procedente de Johns Hopkins

<http://coronavirus.jhu.edu>

Podcast de entrevistas a expertos en coronavirus

<http://bit.ly/publichealthoncall>

Signos y síntomas COVID-19 y EPOC

Dr. Byron Thomashow

Preguntas frecuentes:

1. ¿Cuál es la diferencia entre una exacerbación habitual de la EPOC y los síntomas del COVID-19?
2. ¿Qué debo hacer si me preocupan los síntomas de una exacerbación o del COVID-19?
3. ¿Qué sucede si me contagio de COVID-19? ¿Hay medicamentos? ¿Deberé internarme en el hospital?
4. En el largo plazo, ¿el COVID-19 agravará mi EPOC?

¿Cómo se establece la diferencia entre una exacerbación habitual y los síntomas del COVID-19?

Síntomas frecuentes del COVID-19

- Tos
- Fiebre
- Falta de aire

La fiebre alta NO es un síntoma frecuente de exacerbaciones de la EPOC.* Si presenta fiebre elevada, junto con un agravamiento de los síntomas de la exacerbación, comuníquese con el médico.

**Varía según la persona, es más frecuente en la bronquiectasia.*

En el COVID-19, pueden producirse síntomas clásicos de las vías respiratorias superiores (por ejemplo, secreción nasal) pero son relativamente RAROS.

¡Sepa cuáles son los síntomas normales!

Identifique las experiencias habituales de exacerbaciones de la EPOC y monitoree los cambios.

- ✓ Grado y tipo de tos.
- ✓ Disnea (falta de aire).
- ✓ Niveles de uso de oxígeno.
- ✓ Saturación de oxígeno en reposo.
- ✓ Dependencia del inhalador de rescate.

¿Qué debo hacer si me preocupan los síntomas de una exacerbación o del COVID-19?

Reevalúe el plan de acción de la EPOC

Si usted aceptó comenzar a utilizar antibióticos o esteroides luego de la aparición de los primeros síntomas de una exacerbación, comuníquese con el médico para determinar si sugiere llevar a cabo una consulta telefónica antes de iniciar el uso de estos medicamentos.



EN CASO DE DUDA, LLAME PRIMERO

****A menos que usted se encuentre en una situación en que su vida corra peligro***

[Plan de acción de la EPOC \(PDF\)](#)

[Aplicación “Guía de bolsillo sobre EPOC para asesores” \(Google Play\)](#)

[Aplicación “Guía de bolsillo sobre EPOC para asesores” \(AppStore\)](#)

¿Qué sucede si me contagio de COVID-19?

¿Hay medicamentos? ¿Deberé internarme en el hospital?

- No hay tratamientos aprobados que sean específicos para el COVID-19.
- Actualmente se están llevando a cabo ensayos clínicos para desarrollar una vacuna y probar distintos fármacos existentes con el objeto de establecer si pueden usarse para disminuir los síntomas del COVID-19.
- Es posible que pueda recuperarse en su hogar, pero SOLAMENTE los médicos pueden ayudarlo a decidir si necesita internarse en el hospital.
- Si se contagia de COVID-19, **pregunte a su médico lo siguiente:**
 - ✓ ¿Debo seguir utilizando medicamentos nebulizados?
 - ✓ ¿Debo seguir utilizando inhaladores dosificadores?
 - ✓ Si utilizo algún tipo de esteroide (ya sea un esteroide inhalado o bien prednisona por vía oral), ¿debo dejar de tomarlo y cómo debería suspenderlo?
 - ✓ ¿Qué medicamentos de venta libre son seguros para aliviar los síntomas?
 - ✓ ¿Cuándo debería acudir a la sala de emergencias?

¿El COVID-19 agravará mis síntomas en el largo plazo?

No hay suficiente evidencia específica del COVID-19 para predecir de qué manera afectará la función pulmonar a largo plazo y el curso de la enfermedad en las personas con EPOC.

Los primeros datos de China sugieren que el COVID-19 puede provocar cambios en la función pulmonar (que no son específicos para las personas con EPOC), pero no sabemos si son permanentes.

Nos enfocaremos en ayudar a los pacientes a evitar las exacerbaciones y resolverlas en una etapa temprana en los casos en que sí se produzcan para minimizar los daños a largo plazo. Contar con un plan de acción por escrito con el médico puede resultar de ayuda. Puede completarlo en nuestra aplicación o bien imprimirlo y compartirlo con su médico y su familia.

- [Aplicación “Guía de bolsillo sobre EPOC para asesores” \(Google Play\)](#)
- [Aplicación “Guía de bolsillo sobre EPOC para asesores” \(AppStore\)](#)
- [Plan de acción de la EPOC \(PDF\)](#)

Prevención COVID-19 y EPOC

Dr. Robert Wise

Preguntas frecuentes:

1. ¿Qué es el distanciamiento social?
2. ¿Qué medidas debo tomar para prepararme ahora?
3. ¿Debería cancelar mis citas?
4. ¿Debería dejar de asistir a la rehabilitación pulmonar o al gimnasio?
5. ¿Debería cancelar los servicios de salud en el hogar?
6. Si debo salir de la casa o ir a trabajar, ¿qué debería hacer?

¿Qué es el distanciamiento social?

Medidas que se toman para reducir el contacto con otras personas a fin de disminuir la propagación general de la enfermedad.

- ✓ Permanezca en el hogar el mayor tiempo posible.
- ✓ De ser posible, trabaje desde el hogar.
- ✓ Si no puede hacerlo, tómese una licencia si en su caso esto resulta posible.
- ✓ Pregunte a la farmacia si realizan entregas a domicilio.
- ✓ Utilice servicios de entrega a domicilio para alimentos y productos del hogar.
- ✓ Haga pedidos a servicios de restaurante con entrega a domicilio o bien de servicio rápido en la acera.
- ✓ Minimice el contacto con otras personas del grupo familiar que trabajen en campos de alto riesgo.

¿Qué medidas debo tomar para prepararme ahora?

- ✓ Acumule suministros (alimentos, medicamentos de venta libre, etc.).
- ✓ Solicite una reposición anticipada o un suministro de 90 días de sus medicamentos, siempre que sea posible.
- ✓ Llame a su compañía de oxígeno y pregúntele si existen planes para garantizar que las entregas regulares se realicen a tiempo.
- ✓ Compre un oxímetro o asegúrese de que el que ya posea funcione correctamente.
- ✓ Asegúrese de contar con un termómetro que funcione.
- ✓ Planifique quién proporcionará atención y servicios si se enferma Y ADEMÁS si su cuidador o familiar también se enferman.
- ✓ Hable con su familia y sus cuidadores para que puedan comprender qué cambios observar y qué tipo de cuidado desea recibir.
- ✓ Busque recursos para mantenerse ocupado y para realizar ejercicios en el hogar y al aire libre (si puede evitar aglomeraciones y permanecer a 6 pies de distancia de las demás personas).

¿Debería cancelar mis citas?

Si la cita no responde a una necesidad médica, plantéese cancelarla hasta que ya no se recomiende el distanciamiento social. Medicare ha flexibilizado algunas normas para los servicios de telemedicina de modo que debe consultar a su médico si ofrece visitas virtuales.

¿Debería dejar de asistir al gimnasio o la rehabilitación pulmonar?

Sí. En la mayoría de los casos, los programas de rehabilitación pulmonar han sido suspendidos o bien pronto se suspenderán, y debería considerar realizar ejercicios en el hogar o al aire libre. La aplicación móvil “Guía de bolsillo sobre la EPOC para asesores” incluye videos con ejercicios.

¿Debería cancelar los servicios de salud en el hogar?

Consulte a su médico para determinar si los servicios responden a una necesidad médica y de no ser así, posponga próximas visitas. Si necesita estos servicios, en general el cuidador debe utilizar una mascarilla y guantes mientras se encuentre en su hogar.



Si debo salir de la casa o ir a trabajar, ¿qué debería hacer?

- ✓ Intente mantener una distancia de aproximadamente 6 pies entre usted y las demás personas.
- ✓ Lávese las manos con frecuencia y use desinfectantes de manos o toallitas con alcohol.
- ✓ Evite el uso de medicamentos mientras se encuentre fuera de su hogar, a menos que respondan a una necesidad médica.
- ✓ Si utiliza oxígeno, considere algunos pasos adicionales:
 - ✓ Limpie regularmente los tubos y la cánula con paños con alcohol.
 - ✓ Utilice una cánula nueva cuando deje su domicilio y límpiela cuando regrese.
 - ✓ De ser posible, no apoye sobre el piso el concentrador portátil de oxígeno ni el tanque mientras se encuentre fuera y asegúrese de limpiarlos con paños con alcohol cuando regrese.
 - ✓ Asegúrese de lavarse las manos o usar desinfectante de manos antes de tocar los tubos o la cánula.
 - ✓ Lleve consigo un juego adicional de tubos en caso de que el que posea accidentalmente caiga al piso o sobre otra superficie.
- ✓ A menos que esté enfermo, no se recomienda el uso de mascarillas quirúrgicas. A muchos pacientes les resulta difícil respirar cuando se colocan mascarillas. Al 6 de abril de 2020, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades no recomiendan las mascarillas de tela.
- ✓ Si acudirá a una cita, debe contar con un plan. Llame desde el estacionamiento y espere ingresar hasta que estén listos para recibirlo.

Mantenimiento del bienestar emocional

Stephanie Williams, RRT

Conozca su ansiedad

Hay diferentes causas de la ansiedad:

- Incertidumbre acerca de la enfermedad en sí.
- Nerviosismo acerca del impacto en la salud (personal y la de los seres queridos).
- Incertidumbre acerca de los medicamentos, los recursos, el control de los síntomas, las citas, etc.
- Aislamiento.
- Unión forzada.

Enfrentamiento del estrés

- Manténgase informado, pero no de manera excesiva.
- Elabore un plan: el plan de acción de la EPOC (y otros planes).
- Comunicación con sus familiares y amigos.



Adopción de una actitud proactiva

- Mantenga una rutina.
- Manténgase activo.
- Disfrute de sus pasatiempos.
- Duerma bastante.
- Coma de manera adecuada.
- Beba agua (según sea adecuado para usted).
- Explore cosas nuevas de manera virtual.
- Meditación/atención plena.
- Busque algo que lo haga sonreír o reír.
- **Tómese un descanso de las noticias.**



Comuníquese y participe

El distanciamiento social no significa aislamiento social.

¡Permanezca conectado!

Comuníquese por teléfono, correo electrónico, mensaje de texto, Facebook o COPD360social.

Organice una reunión familiar o comunitaria.

A una hora determinada del día.

Haga que sea divertida o incluso absurda.



Recursos para mantenerse conectado

1. Blog sobre investigaciones e información sobre micobacterias no tuberculosas

<https://ntminfo.org/news/2020/03/keeping-busy-in-the-time-of-coronavirus/>

2. Recorridos virtuales en museos

<https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours>

3. Ejercicios de atención plena

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>

4. Clubes de libros en línea

<https://www.bustle.com/p/14-online-book-clubs-you-can-join-right-now-8088085>

5. Cursos en línea

<https://www.freecodecamp.org/news/ivy-league-free-online-courses-a0d7ae675869/>

Recursos

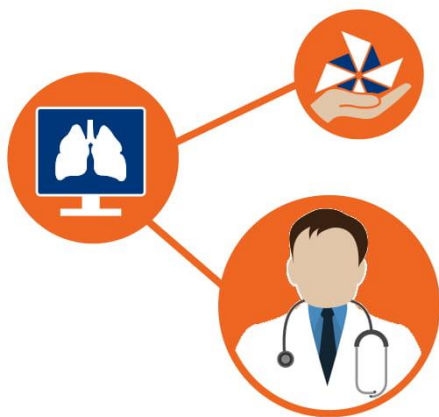
Jamie Sullivan, MPH



Asumimos el compromiso de prevenir la EPOC y mejorar las vidas de quienes se vean afectados y busquen una cura.

Fomentamos la colaboración entre pacientes, cuidadores, profesionales de atención médica, investigadores, instituciones académicas, agencias gubernamentales y líderes de la industria.

Participamos en nuestra comunidad, y la formamos y dotamos de herramientas a través de un enfoque integral único.



ATENCIÓN



INVESTIGACIÓN



COMUNIDAD



Recursos para obtener información sobre el COVID-19

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

2. Organización Mundial de la Salud:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>

3. Universidad Johns Hopkins:

<https://coronavirus.jhu.edu/>

4. Podcast de turno de Salud Pública

<https://www.jhsph.edu/podcasts/public-health-on-call/>

5. Página de la Fundación para la EPOC-COVID-19:

<https://www.copdfoundation.org/Learn-More/I-am-a-Person-with-COPD/Coronavirus-Information.aspx>

6. Actualizaciones del blog de la Fundación para la EPOC-COVID-19:

<https://www.copdfoundation.org/COPD360social/Community/COPD-Digest/Article/1553/A-Coronavirus-Update-for-the-COPD-Community.aspx>



Usted no está solo

Visítenos en www.copdfoundation.org

- ✓ Formule y responda preguntas de pares en COPD360social.
 - ✓ Regístrese y comparta cómo enfrenta la situación.
- ✓ Consulte el blog de COPD Digest para obtener actualizaciones regulares.
- ✓ No se pierda los próximos seminarios web y las conversaciones de Facebook Live.

