

Recomendaciones del servicio de reumatología del CHU da Coruña en relación a la pandemia del Covid19

Los reumatólogos solicitamos el máximo esfuerzo, rigor y disciplina con el seguimiento de estas normas para el bien de la sociedad y de los pacientes con enfermedades reumáticas inmunomediadas.

[informacion actualizada al día 9/4/2020](#)

1 ¿Qué es el coronavirus?:

Son una amplia familia de virus que normalmente afectan sólo a animales. Algunos pueden transmitirse de animales a personas.

2 ¿Cómo se trasmite?

- Por contacto con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma, si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca de **forma directa o con las manos si están contaminadas.**
- Es **poco probable** la transmisión por el aire a distancias mayores de dos metros.



3 ¿Cuáles son los síntomas?

- El **80 %** de los pacientes presentan síntomas leves.
- Los más comunes son : **fiebre, tos y sensación de falta de aire.**
- En casos más graves, la infección puede causar neumonía.

4 ¿Tengo más riesgo de padecer una enfermedad más grave por coronavirus al tener una enf. reumática o tomar un tratamiento inmunomodulador?

NO está en el grupo de riesgo para padecer una enfermedad más grave por coronavirus.

5 ¿Cuáles son los grupos de pacientes vulnerables?

Los mayores de 60 años, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, y el embarazo por el principio de precaución.

6 ¿Debo mantener el tratamiento inmunomodulador?

- **SÍ**, tanto de los fármacos inmuno-moduladores sintéticos (glucocorticoides, metotrexato, leflunomida, azatioprina, micofenolato, ciclofosfamida, tacrólimus, inhibidores del JAK, Apremilast) como de las terapias biológicas.

- Debe interrumpir la terapia solo si se producen episodios de infección. **Aconséjese con su reumatólogo.**

7 ¿Puedo tomar ibuprofeno u otro AINE?

SI, La Agencia Española de Medicamentos informa que “no existe ningún dato actualmente que permita afirmar un agravamiento de la infección por COVID-19 con el ibuprofeno u otros antiinflamatorios.

8 ¿Cómo puedo protegerme?

- **Reforzar la higiene de manos** (agua y jabón al menos durante 20 segundos o con soluciones alcohólicas),
- Al toser o estornudar, **cubrirse la boca y la nariz** con el codo flexionado.
- Usar **pañuelos desechables**, y tirarlos tras su uso.
- Si presentan síntomas respiratorios, **evitar el contacto cercano** con otras personas.
- **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.**



Recomendaciones del servicio de reumatología del CHU da Coruña en relación a la pandemia del Covid19

9 ¿Necesito utilizar la mascarilla?

- Las personas que están enfermas deben utilizarlas para evitar transmitir el virus.
- La población sana necesita utilizar mascarillas si cuida a personas enfermas. Posiblemente sea de utilidad en lugares cerrados pero no hay unanimidad en las recomendaciones generales en este caso.
- No obstante extreme la seguridad en lugares cerrados como supermercados: distancia de seguridad, utilizar guantes si manipulan plásticos o frutas y verduras... y lavarse las manos.



10 ¿Qué hago si tengo algún animal de compañía?

- No hay evidencia de que los animales domésticos puedan transmitir el coronavirus a personas ni a otros animales.
- Extreme la precaución si usted está infectado (mascarillas, lavado de manos, distanciamiento social), ya que los animales pueden ser portadores de partículas del virus en la piel, nariz ... si han estado en contacto con personas infectadas.

11 ¿Qué hago si tengo consulta de revisión en el servicio de reumatología?

- Hemos potenciado la consulta telefónica para reducir al máximo las consultas de los pacientes no urgentes.
- Si está tomando un tratamiento inmunomodulador o biológico precisa un control de análisis. En este caso, recuerde en su centro de salud que está tomando estos tratamientos para que le hagan los análisis antes de la cita como hace siempre.
- Llamaremos telefónicamente a los pacientes el día anterior o el mismo día que tenía programada su visita.
- Es viable resolver su problema mediante este sistema, saber como se encuentra, revisar los análisis y recetar medicamentos.

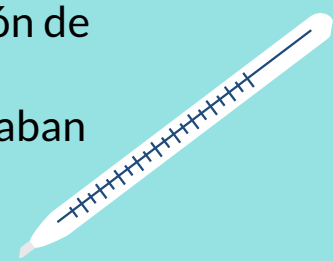
12 ¿Qué hago si me encuentro mal y tengo necesidad de consultar con el reumatólogo?

- llame y le atenderemos 981 176 306 o 981 176 307
- Valoraremos la realización de consultas presenciales para aquellas consultas altamente necesarias y lo citaremos.
- Intentaremos que pase el menor tiempo posible en la sala de espera y en el centro.



Pregúntese antes de acudir a la consulta:

- ¿Tengo fiebre o la he tenido en los últimos 14 días?
- ¿He tenido tos u otros problemas respiratorios en los últimos 14 días?
- ¿He estado en contacto con alguna persona con confirmación de coronavirus?
- ¿He estado en contacto estrecho con personas que presentaban cuadro respiratorio agudo en los últimos 14 días?



Plan de decisiones:

contesta SI, a cualquiera de las preguntas y su temperatura está por debajo de 37.5° C, retrase la consulta 14 días (salvo urgencia).

contesta SI, a cualquiera de las preguntas y temperatura por encima de 37.5 ° C, avisar de posible contagio al 881540045

#quedateencasa

contactar con el servicio de reumatología del CHUAC

981 176 306 o 981 176 307

reumatologia.chuac@sergas.es



Recomendaciones del servicio de reumatología del CHU da Coruña en relación a la pandemia del Covid19

¿Cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID 19?

1.- Auto-aislarse :

En una habitación de uso individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual. Si no es posible: mantenga la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extreme la higiene.

2.- Manténgase comunicado:

Tenga disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y pueda mantener la comunicación con sus seres queridos.



3.- Autocuidados:

Use paracetamol para controlar la fiebre, paños húmedos en la frente o dese una ducha templada. Beba líquidos, descanse pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.

La actividad física en su domicilio es fundamental, al menos 3 horas a la semana. Recuerde combinar ejercicios tipo aeróbico (caminar, bicicleta estática), con ejercicio de fuerza (pesas, goma elástica, empujar contra resistencia ...)



4.- Reforzar la protección general:

- Reforzar la higiene de manos (agua y jabón al menos durante 20 segundos o con soluciones alcohólicas),
- Usar pañuelos desechables, y tirarlos tras su uso en un contenedor.

5.- Duración del aislamiento:

Se recomienda mantener el aislamiento 14 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.

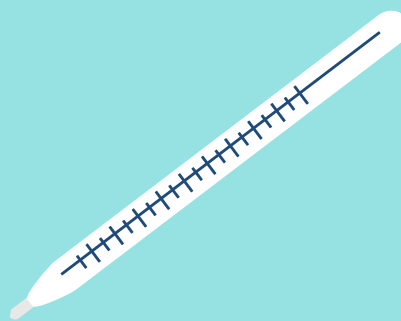
6.- Debe **interrumpir la terapia** inmunomoduladora o biológica. Llame y aconséjese con su reumatólogo.

contactar con el servicio de reumatología del CHUAC: 981 176 306 o 981 176 307
reumatologia.chuac@sergas.es

sensación de gravedad

Si tiene:

- 1.- sensación de falta de aire,
- 2.- sensación de gravedad por cualquier otro síntoma o
- 3.- fiebre superior a 37.5 °C mantenida.



llame al 881540045

#quedateencasa



Estas recomendaciones pueden variar según evolucione el conocimiento acerca de la enfermedad y la situación epidemiológica en España y a nivel global, por lo que recomendamos siempre revisar la última versión disponible en las webs de las agencias sanitarias.