

MANUAL PARA EL/LA CUIDADOR/A EN LOS TERRITORIOS  
FORMACIÓN DE AGENTES DE SALUD TERRITORIAL



LOS PUEBLOS ORGANIZADOS EN CHILE Y EL WALLMAPU  
HACEN FRENTE A LA PANDEMIA Y AL COVID 19

TEMUKO/WALLMAPU - JULIO 2020

# CONTENIDOS

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	PÁG. 3
<b>QUE ENTENDEMOS POR SALUD</b> .....	PÁG. 4
<b>CÓMO EXAMINAR A UNA PERSONA</b> .....	PÁG. 6
ESTADO DE SALUD.....	PÁG. 7
CONSCIENCIA.....	PÁG. 7
SÍNTOMAS.....	PÁG. 8
<b>SIGNOS VITALES</b> .....	PÁG. 9
TEMPERATURA.....	PÁG. 9
FRECUENCIA RESPIRATORIA.....	PÁG. 10
PULSO.....	PÁG. 11
PRESIÓN ARTERIAL.....	PÁG. 12
SATUROMETRÍA.....	PAG. 14
<b>RECOMENDACIONES PARA HOGARES COVID+</b> .....	PÁG. 15
SÍNTOMAS DEL COVID-19.....	PÁG. 15
MANEJO DE LA CURENTENA EN HOGARES.....	PÁG. 16
RECOMENDACIONES PARA SALIDA Y REGRESO.....	PÁG. 18
MASCOTAS.....	PÁG. 19
DIETAS Y EJERCICIOS.....	PÁG. 21
ASPECTOS EMOCIONALES.....	PÁG. 23
COMO RECONOCER EMPEORAMIENTO.....	PÁG. 24
CONSIDERACIONES ADULTOS MAYORES.....	PÁG. 26
<b>ENFERMEDADES CRÓNICAS FRECUENTES</b> .....	PÁG. 27
DIABETES.....	PÁG. 27
HIPERTENSIÓN.....	PÁG. 29
DIARREA-GASTROENTERITIS.....	PÁG. 29
<b>SEÑALES DE ENFERMEDADES GRAVES</b> .....	PÁG. 32
<b>RECOMENDACIONES DE SALUD MENTAL</b> .....	PÁG. 33
<b>SALUD BRONQUIAL COSMOVISIÓN MAPUCHE</b> .....	PÁG. 34
<b>NÚMEROS DE EMERGENCIA</b> .....	PÁG. 34
CONSULTAS EN LINEA.....	PÁG.38
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	PÁG. 39

# INTRODUCCIÓN

La necesidad de generar este manual, para socializar saberes, nace del escenario actual de pandemia mundial por COVID19, manejada por el gobierno y políticos de turno, quiénes buscando cuidar y beneficiar las ganancias empresariales, han expuesto al pueblo pobre y explotado; hombres, mujeres, disidencias sexuales, migrantes, adultos/as mayores, a la exposición al virus constantemente y sin resguardos, con tal de permitir sosteniendo índices económicos que benefician a unos pocos/as a costa de nuestras vidas.

Es así que múltiples y diversas iniciativas de solidaridad popular, se multiplican por todos los territorios. Ante la ausencia de un Estado que proteja nuestro bienestar; vecinos/as, trabajadores/as de salud, mujeres, organizaciones sociales se organizan y actúan para hacerle frente a una situación de emergencia sanitaria y colapso del sistema de salud, que ya se encontraba en crisis luego del desmantelamiento de éste durante la dictadura y posteriormente durante la administración y profundización del modelo neoliberal por la nueva mayoría. La cantidad de muertes por listas de espera, acceso a atenciones de especialidad y otras tantas prestaciones de salud, eran pan de cada día para quiénes no teníamos los ingresos de acceder al sistema de salud privado, diseñado para la elite y con grandes costos de acceso y grandes ganancias.

SOLO EL  
PUEBLO



AYUDA AL  
PUEBLO

Nos enfrentamos a la epidemia del virus, pero también del hambre, de la cesantía, la precariedad de la vida y también a una muy anterior que nos tenía viviendo en condiciones de flexibilidad laboral, empleos precarios, deudas gigantescas, diferentes tipos de violencia, pensiones de miseria para adultos/as mayores, lo que tenía su base en nuestra real epidemia mundial: el sistema económico y político capitalista (las ganancias son para unos pocos/as), neoliberal y patriarcal (machista).

El presente manual pretende generar espacios reflexivos mínimos en la población y sobre todo entregar herramientas básicas que nos permitan volver a nuestras raíces, validar nuestros propios saberes, conocimientos y poder de gestionar nuestra salud, para acompañar y solidarizar con las personas que lo necesiten en nuestros territorios y en dónde se necesite.

**BRIGADA DE SALUD**  
**CRUZ NEGRA**

# ¿QUE ENTENDEMOS POR SALUD?

Muchos/as de nosotros/as sabemos cómo atender a nuestro hijos/as cuando están enfermos, cuidar de nuestros períodos de tristeza con yerbas, dolores de estómago, heridas, y otros males que nos aquejan. Ese saber también es válido y podemos recurrir a él cada vez que lo necesitemos.

Los pueblos originarios tienen siglos de experiencia en manejo y tratamiento de múltiples enfermedades que hasta el día de hoy seguimos ocupando; matico como cicatrizante, boldo para el dolor de estómago, melisa para la relajación, jengibre, ajo y cebolla como antibióticos naturales y analgésicos.

La medicina y la salud que conocemos, tiene sus límites y falencias, pero también grandes avances y aportes que rescatamos y expondremos en este manual; validando y relevando también los saberes ya nombrados.

Creemos importante recalcar y definir qué es el cuidado; entendido hasta ahora como una tarea casi netamente femenina (de las mujeres), también por una división del trabajo que separa las tareas según el género, y que ha tenido a muchas mujeres durante años en una doble o triple jornada; realizando trabajo no pagado en sus casas (tareas de cuidado doméstico, cuidados de adultos mayores, niños), a la vez trabajo pagado fuera de sus hogares, y en el caso de las dirigentas también un activismo social que termina en una sobre carga para todas.

***Es el momento de visibilizar ese trabajo y de hacer parte del conjunto de los cuidados tanto a hombres, mujeres y disidencias sexuales.***

# QUE NUESTRO ALIMENTO SEA TAMBIÉN MEDICINA



ESTE MANUAL PRETENDE QUE TODAS Y TODOS ENTENDAMOS QUE A TODAS LAS PERSONAS, INDEPENDIENTES DE SI HAY O NO DOCTORES/AS CERCA, NOS FAVORECE EL TOMAR MÁS RESPONSABILIDADES POR EL CUIDADO DE NUESTRA PROPIA SALUD. TOMANDO EN CUENTA QUE:

- *El cuidado de salud es un derecho y una responsabilidad de todos/as.*
- *Si la gente recibe más información clara y sencilla puede evitar y tratar en casa sus problemas más frecuentes, de modo más barato, rápido y efectivo.*
- *Los conocimientos médicos no deben ser un secreto guardado para pocas personas, deben ser propiedad de todas/os*
- *Las personas con poca educación formal (que no fueron a la universidad o no terminaron la enseñanza básica o media) son tan inteligentes como las personas tituladas.*
- *El cuidado de la salud no debería venir de fuera, sino ser promovido por las mismas comunidades.*

Uno de los requisitos para cuidar de la salud es conocer sus propios límites.

Por eso debemos saber qué hacer y también tener muy claro cuando pedir ayuda a un trabajador/a de salud de manera urgente.

Este manual intenta ayudar a la gente a atender sus problemas de salud más frecuentes. Pero es imposible que se explique todo, en caso de enfermedad grave o si usted no está seguro/a de qué hacer busque ayuda de un trabajador de salud o de un médico cuando sea posible.

*Además, se sugiere seguir las indicaciones médicas entregadas en sus centros de salud.*

**SE EXPLICARÁN INICIALMENTE FORMAS  
GENERALES DE EXAMINAR A CUALQUIER  
PERSONA, PARA POSTERIORMENTE PASAR A  
EXPLICAR ALGUNAS ENFERMEDADES EN  
PARTICULAR, FINALIZANDO CON EL COVID 19**



## **CÓMO EXAMINAR A UNA PERSONA**

*Para atender bien a una persona; es ideal tratar de examinarlo en un lugar con buena luz, idealmente de día, nunca en un cuarto oscuro.*

*Idealmente podamos anotarlas en una libreta por si tenemos que comentarlas con un trabajador de salud posteriormente.*

**BUSCAREMOS LAS  
COSAS QUE  
PODEMOS OBSERVAR  
SIGNOS**

**LAS COSAS QUE EL  
ENFERMO NOS DIRÁ  
QUE SIENTE  
SÍNTOMAS**

# PRIMERO, AL INGRESAR A VER A LA PERSONA OBSERVAREMOS ALGUNAS COSAS:

## 1) ESTADO DE SALUD

**Antes de tocar a la persona, fíjese en cómo se ve:**

Débil o enfermo, cómo se mueve y respira, palidez, la boca seca, enflaquecimiento. Es muy importante ver el color de la piel y los ojos, pueden cambiar si la persona está enferma (*en el caso del covid, palidez, sudor, labios o dedos azules*)

- **La palidez, sobre todo de los labios y adentro de los párpados, puede ser una señal de anemia.**
- **La piel azulosa, sobre todo un tono azuloso u oscuro en los labios y uñas, puede indicar problemas graves de la respiración o del corazón.**
- **Un color amarillo (ictericia) de la piel y ojos puede deberse a un mal del hígado (hepatitis, a un mal de la vesícula biliar).**

*También puede encontrarse en recién nacidos y en niños*

## 2) CONSCIENCIA

La consciencia, nos indica si la persona está despierta o dormida, si sabe dónde está, cómo se llama, qué día es, y si responde a las preguntas o estímulos que pudiéramos hacerle.

Es muy importante al ingresar a evaluar a una persona, poder ver si éste responde, está durmiendo o despierta a la voz o al moverlo, o simplemente no responde, aunque intentemos despertarlo.

En la medida en que sea más difícil hablar con él/ella o despertarlo, o la persona esté perdida o desorientada (no sabe en qué lugar está o qué día es, o habla incoherencias o ve cosas que no están ahí) nos hablará de mayor gravedad de su enfermedad.

*\*todo esto siempre que la persona no tenga alguna demencia o enfermedad de base que lo tenga siempre algo desorientado/a (perdido/o)*

<b>A</b>	<b>El paciente está alerta</b>
<b>V</b>	<b>El paciente responde a la estimulación verbal</b>
<b>D</b>	<b>El paciente responde a estímulos dolorosos</b>
<b>N</b>	<b>El paciente no responde</b>

# 3) SINTOMAS

POR EJEMPLO, SI EL ENFERMO TIENE DOLOR, PREGÚNTELE:

## Recuerda:

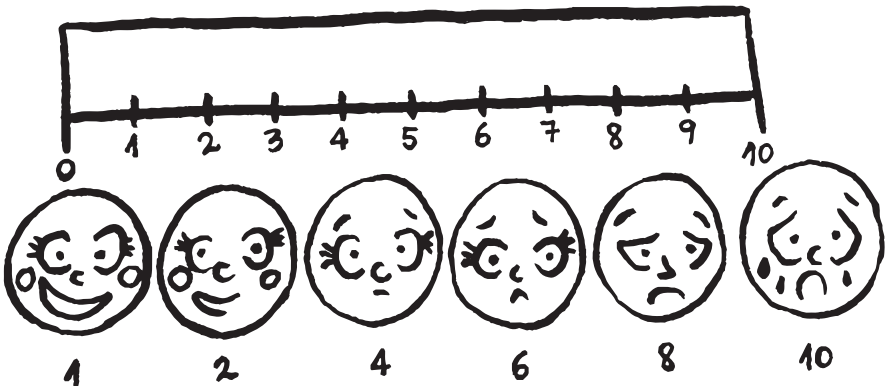
*Los síntomas serán las molestias que la persona nos refiera que le molestan o le duelen.*

ANTES DE EXAMINARLE, HÁGALE PREGUNTAS ACERCA DE SU ENFERMEDAD.

- ¿Qué es lo que le molesta ahora?
  - ¿Hay algo que alivie su molestia?
  - ¿Cuándo y cómo empezó su enfermedad/dolor/estado actual?
  - ¿Ha padecido antes de esta misma dolencia usted, u otra persona de su familia o vecindad?
- ¿Dónde le duele? (Pídale que señale con un dedo exactamente dónde le duele.) ¿el dolor se va hacia algún otro lugar del cuerpo? (brazo, espalda, etc)
  - ¿Cuándo tiene el dolor?, ¿todo el tiempo?, ¿de vez en cuando?, ¿muy seguido?
  - ¿Cómo es el dolor? (¿agudo? ¿lento? ¿con ardor?)
  - ¿Puede dormir con el dolor o lo/la despierta en la noche?

*Si presenta otra molestia que no sea dolor, por ejemplo vómitos, diarrea, dolor de oídos, garganta u otra, preguntar más en torno a cuándo comenzó dicha molestia y características de ella.*

## ESCALA DE DOLOR





# SIGNOS VITALES

*Los signos vitales son medidas de varias funciones humanas que nos sirven para ver cómo está funcionando su organismo.*

*Es así que tenemos:*

## TEMPERATURA

Tomarla siempre, aunque la persona no parezca enferma o con fiebre. En el caso de los adultos mayores >65 años pueden no tener temperatura sobre 37°C y estar enfermos de todas formas.

**Sobre 37.5°C consideramos el enfermo subfebril, sobre 38.5°C con fiebre.**

*En cualquiera de los dos casos, lo más probable es que exista una infección.*

Idealmente podamos tener un registro (anotar) la fiebre en un libreta o papel, al menos 3 veces al día, tomada en el mismo horario.  
(todos los días a las 08 AM – 16 PM- 00 HRS)

## CÓMO TOMAR LA TEMPERATURA:

**EN LA AXILA**



Limpie el termómetro con algodón empapado con alcohol antes de usarlo, introdúzcalo bajo la axila o en la boca. Déjelo puesto por 3 ó 4 minutos. Léalo.

Se sugiere usar termómetros digitales, los termómetros de mercurio si bien son más exactos pueden romperse generando una posibilidad de contaminación del ambiente negativa para la familia.

**BAJO LA LENGUA**



Después de usarlo, idealmente usar un algodón con alcohol y limpiarlo para desinfectarlo y utilizarlo con tranquilidad en otra persona.

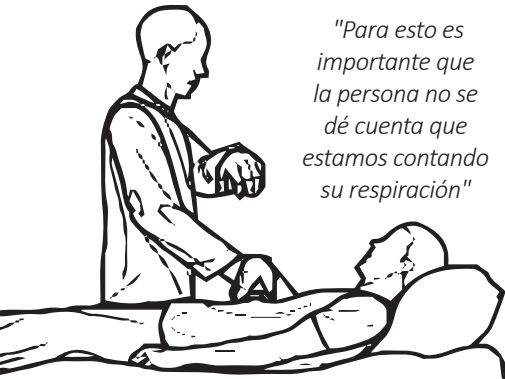
# **FRECUENCIA RESPIRATORIA**

***Estamos buscando saber cuántas veces la persona inspira y expira en un minuto. (una respiración completa)***

Fíjese bien cómo respira: la profundidad (*respiración profunda o corta*), la frecuencia (*qué tan seguido toma aire*) y el nivel de dificultad (cuánto le cuesta respirar). Fíjese si ambos lados del pecho se mueven igual cuando el enfermo respira.

***Para esto es importante que la persona no se dé cuenta que estamos contando su respiración, puede distraerla o decirle que está tomando su pulso.***

Debemos mirar su tórax (pecho) cuantas veces se expande (infla) y se contrae (desinfla) en un minuto.



*"Para esto es importante que la persona no se dé cuenta que estamos contando su respiración"*

El COVID 19 es una enfermedad causada por el virus SARS COV 19. Puede presentarse desde formas leves, es decir sin síntomas, como un resfriado común, una neumonía sin dificultad respiratoria, o como una insuficiencia respiratoria (Dificultad para respirar). Tenga en cuenta que los días de mayor empeoramiento son el 5to y 11vo día desde el inicio de los síntomas.

Tienen más riesgo de empeorar pacientes con otras enfermedades de base (Obesidad, diabetes, Hipertensión, enfermedades pulmonares previas) y mayores de 65 años.

Si su familiar presenta uno o varios de estos signos debe consultar de forma inmediata a su servicio de urgencia más cercano o pedir una ambulancia.

Fíjese además si se hunde la piel entre las costillas y en la base del cuello (detrás de la clavícula) con cada respiración, o si tiene dedos de manos, pies o labios azules (cianosis). Pregúntele si tiene expectoración (desgarro) al toser, la cantidad, el color y si contiene sangre. (la sangre en la tos se llama hemoptisis y puede significar GRAVE-DAD importante, al igual que la coloración azul y el uso de los músculos del cuello o entre las costillas (retracción).

***Lo normal en adultos y niños grandes es de 12 a 20 veces por minuto. En niños chiquititos hasta 30 veces es normal, y en bebés 40.***

# PULSO

Es el número de contracciones del corazón (cómo bombea) o **pulsaciones en un minuto**, que se expresan en la expansión (salto) de las arterias que es lo que nosotros sentimos con nuestros dedos.

Fíjese en qué tan fuerte, rápido y regular (o desordenado) es el pulso. Si tiene reloj o cronómetro, cuente las pulsaciones por minuto.

El pulso se vuelve más rápido cuando la persona hace ejercicio o está nerviosa, asustada o tiene fiebre. Por regla general, el pulso aumenta 20 latidos por minuto por cada grado (oC) que sube la calentura.

***A una persona muy enferma, tómelo el pulso seguido y apúntelo junto con los datos de la temperatura y respiración***

*Para tomar el pulso de una persona, tiene la muñeca con los dedos, así.*

**No use el dedo gordo**



*Si no puede encontrar el pulso en la muñeca, búsquelo en el cuello, a un lado de la manzana*



*O ponga el oído directamente sobre el pecho y escuche los latidos del corazón. (O use un estetoscopio si tiene uno)*

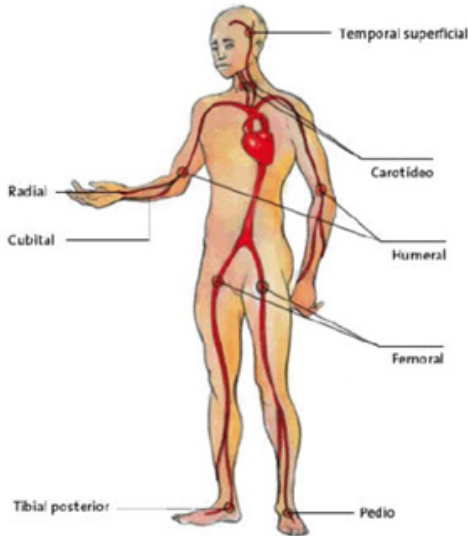


## **PULSO NORMAL PARA PERSONAS EN DESCANSO**

Adultos	60-80 por minuto
Niños	80-100 por minuto
Bebés	100-140 por minuto

## SITIOS PARA TOMAR EL PULSO

- En la sien (temporal)
- En el cuello (carotídeo)
- Parte interna del brazo (humeral)
- En la muñeca (radial)
- Parte interna del pliegue del codo (cubital)
- En la ingle (femoral)
- En el dorso del pie (pedio)
- En la tetilla izquierda de bebés (pulso apical)
- **Los más comunes son el pulso radial y el carotídeo.**



# PRESIÓN ARTERIAL

Para medir la presión arterial utilizaremos un brazaletes inflable en su brazo (*esfingomanómetro*) y medirá su presión mediante un aparato automático, de mercurio o reloj, según la disponibilidad.

Se debe medir en condiciones de reposo al menos 30 minutos, sin haber consumido café u otros estimulantes, o haber pasado por algún episodio de estrés hace poco tiempo.

*Idealmente tomarla en ambos brazos.*

La medición nos dará dos números, el primero o mayor será el de las arterias cuando el corazón late (**presión sistólica**) y el menor, nos dará la presión de las arterias entre los latidos del corazón (**presión diastólica**).

**PRESIÓN NORMAL: 120/80**

**PRESIÓN ALTA: SOBRE 120/80**

**PRESIÓN BAJA: MENOR A 90/60**

## PRESIÓN ALTA: SOBRE 120/80

Puede significar una hipertensión arterial crónica mal controlada, no diagnosticada o algún otro problema del corazón o neurológico. **Sobre 180/110** o con síntomas como:

**DOLOR DE CABEZA QUE NO PASA**

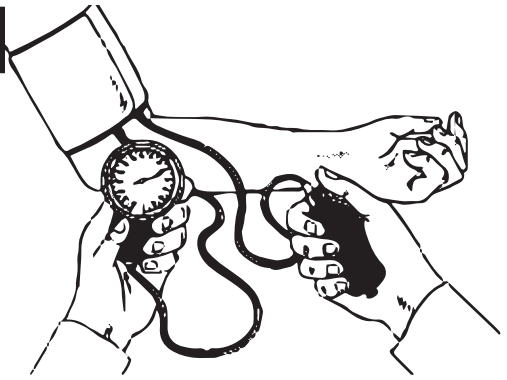
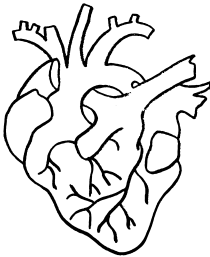
**DEBILIDAD DE ALGUNA PARTE DEL CUERPO (PÉRDIDA DE FUERZA)**

**LUCES O ESCUCHAR PITOS (TINITUS)**

**DOLOR AL PECHO QUE OPRIME Y SE EXTIENDE AL BRAZO IZQUIERDO**

*Es importante prevenir teniendo un control de sus medicamentos y siguiendo las indicaciones de dieta entregadas en su consultorio.*

*Es una crisis hipertensiva y siempre que existan estos niveles de presión arterial es bueno consultar con un trabajador/a de salud.*



## PRESIÓN BAJA: MENOR A 90/60

En el caso de tener presión baja pueden haber síntomas como:

**MAREOS  
DESMAYOS  
NÁUSEAS  
CANSANCIO**

Cuando continúa bajando puede haber

**CONFUSIÓN  
PIEL FRÍA  
RESPIRACIÓN RÁPIDA  
PULSO ACELERADO Y DÉBIL**

*Puede significar infecciones avanzadas, problemas cardíacos o pulmonares, baja del azúcar, en general siempre serán situaciones graves y requerirán consultar con un trabajador/a de salud.*

TABLA DE VALORES NORMALES DE PRESIÓN ARTERIAL

EDAD (AÑOS)	PRESIÓN SISTÓLICA		PRESIÓN DIASTÓLICA	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
16 a 18	105 - 135	100 - 130	50 - 86	60 - 85
19 a 24	105 - 139	100 - 130	62 - 88	60 - 85
25 a 29	108 - 139	102 - 135	65 - 89	60 - 86
30 a 39	110 - 145	105 - 139	68 - 92	65 - 89
40 - 49	110 - 150	105 - 150	70 - 96	65 - 96
50 a 59	115 - 155	110 - 155	70 - 98	70 - 98
60 y más	115 - 160	115 - 160	70 - 100	70 - 100

# SATUROMETRÍA

El saturómetro es un instrumento que se ocupa en salud para medir cómo está llegando el oxígeno a nuestros tejidos. Generalmente se usa en el dedo índice u otro dedo, que debe estar seco y tibio.

Bajo de saturometría (SpO<sub>2</sub>) 95% nos indica que está llegando poco oxígeno y requiere evaluación por un trabajador/a de salud.

Las personas que tengan enfermedades en los pulmones o corazón previas, pueden saturar (marcar) cifras más bajas que las de la mayoría, aun así es necesario consultar a un trabajador/ de salud para asegurarse de esto.



Además, nos muestra el pulso de la persona a la que estamos controlando. (PRtpm)

## ANTECEDENTES PERSONALES - FAMILIARES

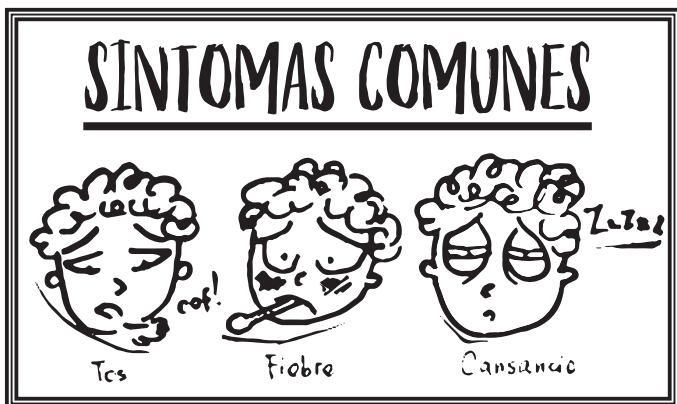
**Los antecedentes mórbidos de las personas, forman parte de su historia de salud personal.**

Cómo ha sido su salud hasta ahora.

1. Es importante saber si las personas tienen enfermedades previas como: Diabetes. Hipertensión. Hipotiroidismo. Cáncer. Inmunosupresión (defensas bajas), enfermedades autoinmunes (artritis) o cualquier otra enfermedad.
2. Además es importante saber qué medicamentos toman, muchos de ellos pueden influir en bajar las defensas o producir algún desorden a nivel de algunos órganos, o sangrado en el caso de caída (por ejemplo anticoagulantes).
3. Alergias a medicamentos cualquiera que sea
4. Operaciones, cirugías, antiguas o recientes
5. Si están recibiendo tratamientos como quimioterapia u otro.
6. Antecedentes en su familia de alguna enfermedad importante y que se repita en varias generaciones.

RECOMENDACIONES PARA HOGARES CON  
PACIENTES COVID 19 +

# SINTOMAS DEL COVID-19



Secretión nasal



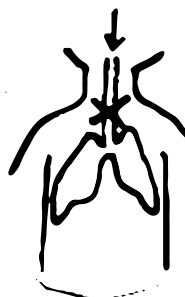
Dolor de garganta



Dolor de cabeza



Diarrea



Dificultad respiratoria

# MANEJO DE LA CUARENTENA EN HOGARES CON PACIENTES COVID-19 +

## 1. AISLAMIENTO DEL PACIENTE CON COVID-19 CONFIRMADO. SI TIENES UN FAMILIAR CON COVID TE RECOMENDAMOS LO SIGUIENTE:

Analiza los espacios de tu hogar viendo la opción de adecuar los dormitorios y dejar en un espacio aislado al paciente contagiado. Idealmente la habitación con ventana para adecuada ventilación del lugar.

*Si no tiene varias habitaciones puede crear una separación con un plástico transparente, que divida el espacio del familiar que debe permanecer aislado.*



- Evitar el contacto físico del enfermo con el resto de la familia.
- Uso de mascarilla dentro de casa para cuando su familiar enfermo transite por espacios comunes. Cuando asista el baño, por ejemplo. Lo ideal es que todos usen la mascarilla dentro del hogar el mayor tiempo posible.



Si el paciente se encuentra en una habitación aislada, la comida debe ser llevada hasta allá y siempre por la misma persona del grupo familiar. Esta persona, debe ser idealmente el más sano del grupo familiar. El encargado de la entrega debe usar mascarilla y protección ocular y no debe tener contacto directo, solo depositar la bandeja fuera de la habitación. Posteriormente, debe retirarse las protecciones y realizar un adecuado lavado de manos con agua y jabón de al menos 30 segundos de duración.

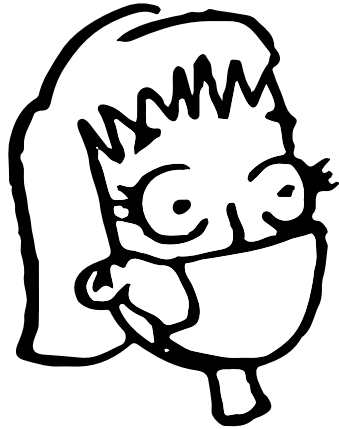
De no contar con un espacio o habitación aislada, los horarios deben ser distintos a los del grupo familiar evitando el contacto de espacios comunes con el enfermo, aunque éste no tenga síntomas evidentes.

El familiar con COVID-19 debe contar siempre con una toalla de baño de uso único al igual que un conjunto de cubiertos únicos. Sugerimos hacerles una pequeña marca para así distinguirlos del resto.

## 2. ASEO DIARIO DEL HOGAR

- Recuerda ventilar bien todos los días tu hogar
- Abrir las ventanas de las habitaciones.
- Realizar el aseo habitual y luego rociar las superficies con cloro al 0,1%

**(1lt agua + 20 ml cloro)**



# RECOMENDACIONES PARA SALIDA Y REGRESO AL HOGAR EN CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID

**RECUERDE QUE SI UNO DE SUS FAMILIARES ESTA DECLARADO CASO COVID +, TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA DEBEN PERMANECER EN EL DOMICILIO POR 14 DÍAS, Y TODO AQUEL CASO SOSPECHOSO DEBE SER TRATADO COMO UN PACIENTE COVID HASTA RECIBIR EL RESULTADO DEL EXAMEN. APOYESE EN SUS VECINOS, ORGANIZACIONES LOCALES O TERRITORIALES, PARA ABASTECERSE DE ALIMENTOS O MEDICAMENTOS, EVITE SALIR DE SU DOMICILIO.**

## SALIDA DE TU CASA

**Al salir de la cuarentena siga las siguientes recomendaciones:**

Con el objetivo de proteger tu exposición al virus, te sugerimos:

- Utilizar mascarilla. Esta debe proteger completamente la punta de tu nariz y tu boca a la vez. No debe usarse humedecida ya que de esta manera pierde su efectividad. El uso correcto de la mascarilla por las dos personas reduce el riesgo de contagio del 90% al 1,5%.
- Utiliza protección ocular. Esta puede ser con antiparras idealmente cubriendo el costado lateral tam-

bién. Si no cuentas con ninguno de estos implementos, tus lentes de sol o lentes ópticos también te darán protección parcial.

- Finalmente, para proteger tus ropas puedes utilizar una bolsa de basura. Por el costado que está completamente cerrado, realiza un corte como semiluna de tamaño medio. Luego la abres introduciendo tu cabeza por ese costado y así tendrás una capa que te protegerá por completo de la exposición.
- Recuerda no tocar tu mascarilla mientras estés utilizándola y no pasar tus manos por la cara.
- Evita tocar superficies y apoyarte en postes u otros objetos en tu camino
- Posterior al contacto necesario, utiliza alcohol gel en reemplazo del lavado de manos.

## RETORNO A TU CASA

**AL RETORNAR A TU HOGAR**, retira todos tus elementos de protección partiendo por la capucha de bolsa que cubre tu ropa, luego tus lentes, gorro y finalmente la mascarilla. Evitando tocar tus ojos y nariz. Termina el procedimiento lavando tus manos con agua y jabón por al menos 30 segundos, y rocía todos los elementos usados reutilizables con solución de cloro o alcohol.

- El uso de guantes solo se recomienda si se realiza un uso muy cuidadoso, dado que dan una falsa sensación de confianza, recuerde que se contaminan una vez usted este en contacto con cualquier superficie, por lo que no debe tocar ninguna parte de su cuerpo con ellos, es especial cara, boca, nariz o mascarilla. Para retirarlo debe retirar el primero jalando de los dedos del guante y después con la mano desnuda retirar de la parte de la muñeca del otro guante, y lavarse las manos de inmediato.

***Cada vez que retornas desde el trabajo a tu hogar te recomendamos:***

- Dejar tus zapatos fuera de casa o al ingreso de éste.
- Retirar toda tu ropa y dejarla a un lado para lavado posterior
- Lavar tus manos con agua y jabón por 30 segundos al menos
- Idealmente tomar una ducha antes del contacto con tu familia

## MASCOTAS:

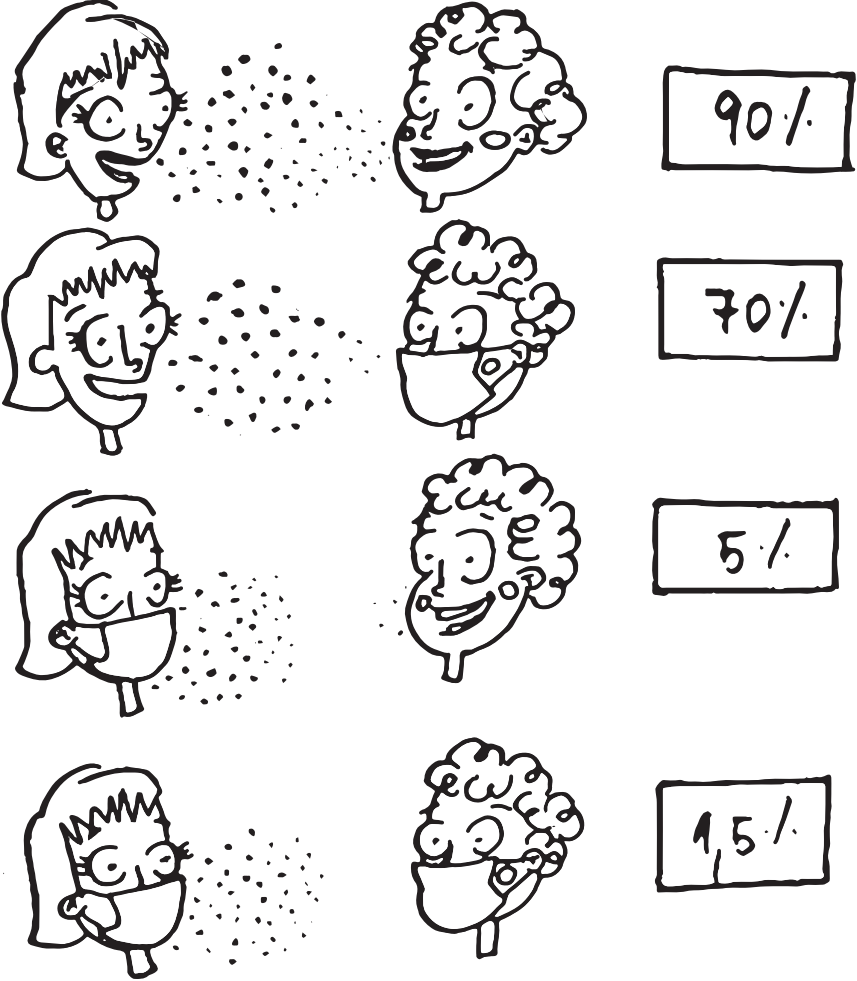
Al salir evite que se frote contra superficies (Pueden estar contaminadas). Al llegar a casa limpie las patas del animal con una solución jabonosa y seque, o con una toalla húmeda.

## NUNCA USAR SOLUCIONES CLORADAS.



# PORTADOR COVID-19

# PROBABILIDAD DE CONTAGIO



# DIETA Y EJERCICIOS PARA HOGARES CON PACIENTES CON COVID+

1. Mantener equilibrio nutricional
2. Mantener hidratación óptima
3. Alcalinizar el organismo
4. Elevar la inmunidad
5. Mejorar capacidad pulmonar

Recomendaciones generales:

## **1. Mantener equilibrio nutricional**

- a. Evitar frituras, sal y azúcares
- b. Priorizar cítricos (naranja, limón, pomelo, kiwi, mandarina, tomate) y ensaladas verdes
- c. Asegurar aporte semanal de legumbres Asegurar aporte semanal de carnes blancas (pollo, pescado, mariscos, pavo)

## **2. Mantener hidratación óptima:**

- a. No consumir gaseosas
- b. No consumir alcohol
- c. Consumir 2-3 litros de líquido al día
- d. Infusiones y agua libre

## **3. Alcalinizar el organismo:**

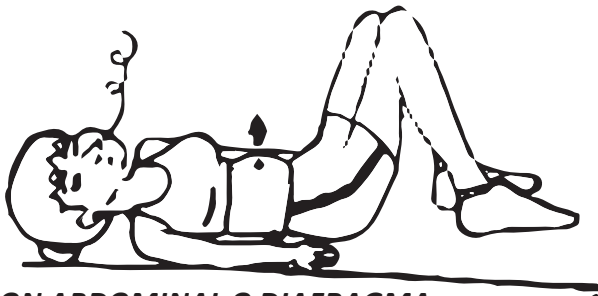
- a. Consumo de alimentos alcalinos (papa, lechuga, pepino, coles de Bruselas, espinacas, algas, limón, palta, ajo, té verde, jengibre y almendras crudas)
- b. Evitar alimentos ácidos (café, alcohol, gaseosas, frituras, azúcar refinado, harina blanca, jugos envasados, chocolate, mermelada, leche, arroz o carne roja)

## **4. Elevar la inmunidad:**

- a. Consumir fermentados (kambucha, yogurt de pajaritos, chucrut y pepinillos)
- b. Consumir alimentos ricos en vitamina C y zinc
- c. Exposición al sol (vitamina D)

## **5. Mejorar capacidad pulmonar:**

- a. Suspender tabaco y marihuana inhalada.
- b. Dormir boca abajo.
- c. Ejercicios kinésicos para mejorar capacidad pulmonar (Ver img. abajo)
- d. Consumir eucalipto y/o romero en forma de vahos. (*Hervir en una olla eucalipto y romero. Pasear esa olla destapada por las piezas y cerrar la habitación por 5 minutos*)
- e. Vahos de orégano: Hervir agua y ponerla en un jarro con orégano. Aspirar el vaho tres veces al día.
- f. Humectar permanentemente la nariz con mentolatum, aceite de oliva o aceite de coco, estimulando a través de masajes en pliegues de la nariz.



## **RESPIRACION ABDOMINAL O DIAFRAGMA**

1. Tumbada/o con piernas semiflexionadas (se puede poner un cojín debajo de éstas) o sentada/o en una silla.
2. Manos en el abdomen para notar como la barriga sale al tomar aire (inspirar) y se esconde al sacar el aire (expirar)
3. Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos. Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones



## **EJERCICIOS DE ESPIRACIONES CON BOTELLA:**

Este ejercicio ayudara a mover secreciones (flemas) que pueden estar "mas profundas" en los pulmones hacia la zona más cercana a la boca para después expulsarlas con una tos.

Realizamos espiraciones en una botella de agua a través de una bombilla, durante 5-10 minutos, dos veces al día



## **RESPIRACIÓN LABIOS FRUNCIDOS**

### **RESPIRACIÓN LABIOS FRUNCIDOS:**

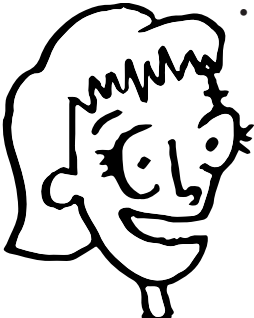
Realizar este ejercicio puede ayudar a disminuir la sensación de falta de aire

1. Aguantar el aire 2-3 segundos, si se puede
2. Soplar lentamente por la boca formando una U con los labios

# ASPECTOS EMOCIONALES EN HOGARES CON CASOS DE COVID 19

- Importante considerar este momento como el instante en que ponemos en pausa las diferencias familiares y como equipo con un mismo objetivo: cuidarnos y salir fortalecidos.
- Hay que recordar que las responsabilidades de lo que estamos viviendo son del gobierno, de las autoridades que han dejado la salud de la población desprotegida.
- Para la familia: reconocer las emociones que se presentan, como rabia y miedo. El miedo nos permite conocer las amenazas y pensar en cómo protegernos. La rabia es una emoción que nos sirve para ponernos activos, si la expresamos correctamente.

La idea no es auto agredirse ni agredir a quien tienes más cerca; hay que darle curso positivo. Haz algo que permita a tu cuerpo la descarga - ejemplos: Armar algo para la casa, redistribuir los muebles para mejorar uso de espacio durante aislamiento. Busca formas que puedas realizar en tu espacio. - contactar red comunitaria de apoyo y de otros vínculos familiares para tramites, compras y apoyo afectivo.



- Para quien está en situación de aislamiento: la angustia, estado de alerta, sensación de amenaza, pensamiento recurrente sobre cómo va la enfermedad, van a estar presentes.

Las siguientes medidas ayudan a disminuir estado de alerta:

- Armar rutina diaria, respetando horarios de sueño y alimentación. En la mañana ejercicios de chi kung, actividades para distraerse: lectura, manuales o artístico (música u otros).
- Piense en que durante 14 días se deberá mantener el aislamiento y esto puede romperse porque se pierde el sentido original) tiempo de duración de la enfermedad junto con el riesgo de contagiarse y al mismo tiempo Re contagiarse, porque no se tolera el número de días, o simplemente se le encuentra aburrido - Todos los días mantener orden y aseo, personal y del lugar.
- No excederse con exposición a pantallas: celular, etc.
- Pedir ayuda cuando se sientan mal emocionalmente, se puede confundir el pecho apretado y sensación de ahogo, ambas presentes en angustia y en curso de la enfermedad COVID 19, pero si hablas, lloras y se pasa: era por angustia. Es muy importante desahogarse; con esto podemos evitar las consultas

por confusión de síntomas y evitar exponernos a lugares de salud con más riesgo de contagiarnos elementos materiales.

- Preparar el lugar con lo que necesitará diariamente la persona afectada por COVID 19:

*Utensilios de aseo, su ropa, artículos para distraerse, instructivos de ejercicios. - cuidar de que la habitación del enfermo tenga ventana que se pueda abrir para tener una buena ventilación durante el día y que a su vez al cerrar no deje pasar el frío - como alternativa a solamente cerrar la puerta y quedarse encerrado solo (siempre puede hacerlo si necesita descansar) y para quienes no tengan una en su habitación, instale una cortina de plástico que vaya desde techo al suelo, y que mantenga aislamiento físico, pero evite el aislamiento afectivo - social, incluso un sector se puede poner con plástico más transparente para que se puedan ver de un lado a otro - (similar a las habitaciones de vidrio), así la persona no se sentirá abandonada, estigmatizada, y contribuirá a que pueda tolerar mejor y completar como corresponda el largo periodo de aislamiento. Esta barrera se puede construir con materiales de fijación sencillos chinchas grapas cartón para evitar roturas.*

## ¿CÓMO RECONOCER EMPEORAMIENTO DE MI FAMILIAR?

El COVID 19 es una enfermedad causada por el virus SARS COV 19. Puede presentarse desde formas leves, es decir sin síntomas, como un resfriado común, una neumonía sin dificultad respiratoria, o como una insuficiencia respiratoria (Dificultad para respirar).

Tenga en cuenta que los días de mayor empeoramiento son el 5to y 11vo día desde el inicio de los síntomas.

Tienen más riesgo de empeorar pacientes con otras enfermedades de base (Obesidad, diabetes, Hipertensión, enfermedades pulmonares previas) y mayores de 65 años.

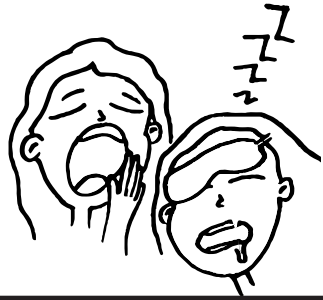
***Si su familiar presenta uno o varios de estos signos debe consultar de forma inmediata a su servicio de urgencia más cercano o pedir una ambulancia.***







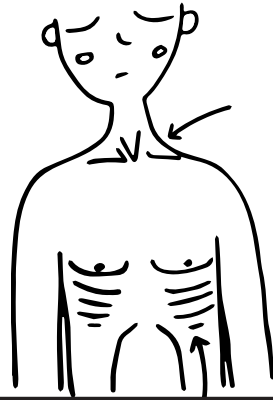
EMPEORAMIENTO MARCADO DEL ESTADO GENERAL



INCAPACIDAD PARA MANTENERSE DESPIERTO/A O CONFUSION



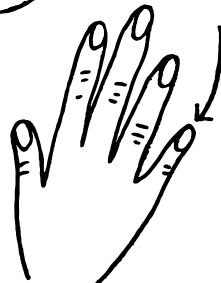
SENSACIÓN DE CANSANCIO O AHOGO AL RESPIRAR



HUNDIMIENTO DE COSTILLAS O RESPIRACION RÁPIDA



DOLOR DE PECHO



BOCA Y/O UÑAS AZULES

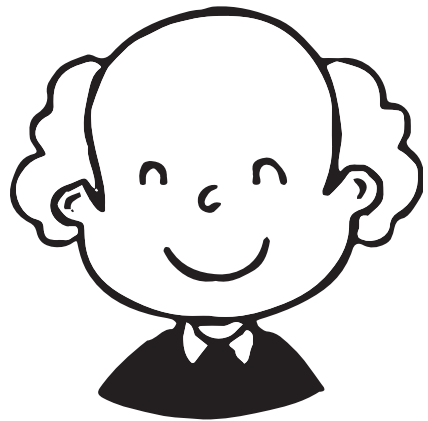
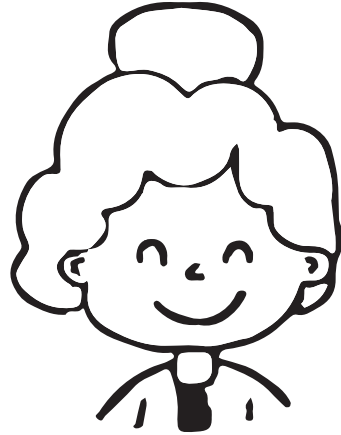
## CONSIDERACIONES ESPECIALES COVID 19 EN ADULTOS MAYORES

En el caso de las personas mayores los síntomas podrían ser distintos:

- SIN FIEBRE
- DECAIMIENTO
- DESORIENTACIÓN
- AGITACIÓN
- ESCASA TOS

Generar estrategias de prevención cuidado y de desorientación.

- Estimular la movilización dentro y fuera de la cama.
- Tener una participación activa de familiares, amigos y cuidadores.
- Permitir el uso de audífonos y lentes
- Realizar actividades como lectura, actividades manuales, etc.
- Establecer patrones de sueño adecuados
- Mantener hidratación
- Detectar estreñimiento o retención urinaria.
- Reorientar al paciente en torno al tiempo, persona, fecha, horario
- Calendario y reloj de 24 horas.



# ENFERMEDADES CRÓNICAS FRECUENTES

## MANEJO DE LA FIEBRE:

La fiebre es un síntoma esperable en persona con un virus en su organismo (como el COVID 19), por lo que nuestra sugerencia es registrarla, tomándola por horarios tal cómo se explicó anteriormente. En el caso de los adultos, a menos que tengan patologías graves se sugiere respetar la fiebre, a menos que esta sea sobre 39,5. Es importante registrar la curva de temperatura, porque el que la fiebre baje sola es en la mayoría de los casos un signo de mejoría.

En el caso de los niños/as la fiebre podría producir convulsiones a causa del alza de temperatura, por lo que se aconseja utilizar paracetamol para su control, según la indicación de su médico o pediatra. Sobre 38,5 bajarla sacando sus ropas, con paños húmedos y darle el medicamento según indicación médica para bajar la temperatura.

La fiebre que no pasa, será siempre una señal de alarma y es necesario buscar ayuda.

## DIABETES

La gente con diabetes tiene demasiada azúcar en la sangre, por falta de insulina que es la hormona que regula el azúcar. Esto puede comenzar cuando la persona es joven (diabetes juvenil) o mayor (diabetes adulta).

Generalmente es más grave en los jóvenes, y ellos necesitan una medicina especial (insulina) para controlarla. Pero es más común en las personas mayores de 40 años y se relaciona con el sedentarismo, el sobre peso y la mala alimentación. También pueden requerir insulina.

Pueden descompensarse, cuando se alimentan mal y no siguen su tratamiento crónico, el azúcar subirá y pueden presentar algunos de estos síntomas:

- SIEMPRE TIENE SED
- ORINA SEGUIDO Y MUCHO
- SIEMPRE ESTÁ CANSADO
- SIEMPRE TIENE HAMBRE
- PIERDE PESO

Puede llegar a tener dolor abdominal (de estómago) importante si esto se mantiene, y además hay vómitos, diarrea, la persona puede comenzar a dormirse, y desorientarse (perderse).

***Esto es una urgencia, debemos acudir a un centro de salud y/o contactarnos con algún/a trabajador/a de salud.***

# HIPOGLICEMIA

SUDORACIÓN



PALIDEZ



IRRITABILIDAD



HAMBRE



FALTA DE COORDINACIÓN



SOMNOLENCIA



# HIPERGLICEMIA

BOCA SECA



SED



DEBILIDAD



DOLOR DE CABEZA



VISIÓN BORROSA



GANAS DE ORINAR FRECUENTEMENTE



## *Cuando el azúcar baja los síntomas serán:*

Sudoración fría, puede haber visión borrosa, mareo, cansancio, dolor de cabeza, palpitaciones, palidez, temblores.

Generalmente ocurre en pacientes diabéticos que se alimentan de forma desordenada, o que utilizan insulina y no comen en los horarios correspondientes. Podemos ofrecerles un vaso de agua con 3 cucharaditas de azúcar, o 100 cc de bebida azucarada, a los 15 minutos debería mejorar.

En ambos casos es necesario contactarse con un trabajador/a de salud, o acudir a un centro de salud si no hay mejoría

## **HIPERTENSIÓN**

(entregada en signos vitales)

**Presión normal: 120/80**

**Presión alta: sobre 120/80**

Puede significar una hipertensión arterial crónica mal controlada, no diagnosticada o algún otro problema del corazón o neurológico. Sobre 180/110 o con síntomas como: dolor de cabeza que no pasa, debilidad de alguna parte del cuerpo (pérdida de fuerza), dolor al pecho que oprime y se extiende al brazo izquierdo, ver luces o escuchar pitos (tinitus), es una crisis hipertensiva y siempre que existan estos niveles de presión arterial es bueno consultar con un trabajador/a de salud.

Es importante prevenir teniendo un control de sus medicamentos y siguiendo las indicaciones de dieta entregadas en su consultorio.

## **Presión baja: menor a 90/60**

En el caso de tener presión baja pueden haber mareos, desmayos, náuseas, cansancio. Cuando continúa bajando puede haber confusión, piel fría, respiración rápida, pulso acelerado y débil.

Puede significar infecciones avanzadas, problemas cardíacos o pulmonares, baja del azúcar, en general siempre serán situaciones graves y requerirán consultar con un trabajador/a de salud.

## **DIARREA / Gastroenteritis**

La diarrea se produce por la colonización de un virus o bacteria en nuestro intestino, lo que produce deposiciones frecuentes y líquidas, además de dolor de estómago, pueden haber vómitos o fiebre, incluso comida o sangre en las deposiciones.

Es importante mantener a la persona con diarrea hidratada, ya que si el cuerpo pierde más líquido de lo que toma puede deshidratarse. Debemos fijarnos en:

- La aparición de sed importante
- Poco o nada de orina
- Boca seca
- En el caso de los niños, ojos hundidos sin lágrimas
- Falta de elasticidad en la piel.

La deshidratación puede aumentar el pulso y alterar la respiración, esto significa que es una deshidratación grave y hay que consultar en un centro de salud.

Debemos tratar de prevenir; con mucho líquido, puede ser agua, sopa, té, comer a tolerancia (lo que acepte, siempre liviano, sin azúcar, ofrecer pecho materno a los niños/as). Se puede preparar un suero casero de re hidratación.

Dé a la persona deshidratada sorbos de esta bebida cada 5 minutos, día y noche, hasta que comience a orinar normalmente. Una persona grande necesita 3 o más litros al día. Un niño chico usualmente necesita 1 litro al día o 1 vaso (100 o 200 cc) por cada vez que tenga diarrea o vómitos. Siga dando la bebida seguido y a traguitos, aun si la persona vomita. No todo el líquido será vomitado.

Precaución: Si la deshidratación empeora o aparecen otras señas de peligro, consiga ayuda médica.

### 1. CON AZÚCAR Y SAL (puede usarse rubia o melaza).

En 1 litro de **AGUA** pura

ponga media cucharadita rasa de **SAL**

y 8 cucharaditas rasas de **AZÚCAR**.



**PRECAUCIÓN:** Antes de agregar el azúcar, pruebe el líquido y asegúrese de que esté menos salado que una lágrima.

## Síntomas de deshidratación



Mareos



Boca seca



Orina oscura



Dolor de cabeza



Sed



Fatiga



## DIETA PARA LA DIARREA

<b>Cuando la persona tiene vómitos o está demasiado enferma para comer, debe tomar</b>	<b>Tan pronto como la persona pueda comer a demás de las bebidas indicadas a la izquierda, debe comer una buena variedad de alimentos tales como:</b>		
	<b>ALIMENTOS QUE DAN ENERGIA</b>	<b>ALIMENTOS QUE FORMAN EL CUERPO</b>	
PURE AGUADO O CALDO DE ARROZ, MAICENA O PAPA	PLATANOS MADUROS O COCIDOS	POLLO (HERVIDO O ASADO)	
AGUA DE ARROZ (CON UN POCO DE ARROZ MOLIDO)	GALLETAS SALADAS	HUEVOS (HERVIDOS)	
CALDO DE POLLO, VACUNO, HUEVOO POROTOS	ARROZ, AVENA U OTRO CEREAL BIEN COCIDO	FRIJOLES, LENTEJAS O CHICHAROS (COCIDOS Y MOLIDOS)	
LIMONADA O BEBIDAS DULCES PARECIDAS	PAPAS	PESCADO (BIEN COCIDO)	
SUERO PARA TOMAR	PURE DE MANZÁNA (COCIDO) PAPAYA (SIRVE AGREGAR UN POCO DE AZUCAR O ACEITE VEGETAL A LOS CEREALES)		
<b>DEBE EVITAR</b>			
COMIDAS GRASOSAS	CASI TODAS LAS FRUTAS CRUDAS	BEBIDAS ALCOHOL	COMIDAS PICANTES

***El cuadro debería terminar de 5 a 7 días, si la persona se encuentra bien hidratada puede manejarse en casa. Si empeora o aparecen signos de no estar bien hidratado, hay que contactarse siempre con un trabajador/a de salud.***

Es importante contactarse con un trabajador/a de salud para saber el motivo de la diarrea y/o vómitos.

# SEÑALES DE ENFERMEDADES GRAVES

Una Persona que tenga una o más de las siguientes señas, probablemente está muy grave para ser curado en casa sin ayuda médica. Su vida podría estar en peligro. Consiga ayuda médica lo más pronto que pueda.

1. Pérdida de mucha sangre por cualquier lado (Hemorragia, realizar compresión si es una herida visible, levantar la extremidad afectada. Si es una pérdida de sangre por la boca o las deposiciones, que puede ser roja o oscura de mal olor, consultar en un centro de salud)
2. Tos con sangre (Hemoptisis, nos habla de enfermedad en los pulmones, debemos acudir a un centro de salud)
3. Los labios y uñas se ven azules (Cianosis, falta oxígeno, acudir a un centro de salud)
4. Gran dificultad para respirar, que no se alivia con el descanso (Disnea)
5. No es posible despertar al enfermo
6. Debilidad tan grande que se desmaya al pararse
7. Un día o más sin poder orinar (anuria-oliguria)
8. Un día o más sin poder tomar líquidos (deshidratación)
9. Vómitos o diarrea fuerte que duran más de un día, o más de unas horas en niños chiquitos o bebés.
10. Excremento muy negro, como alquitrán, o vómitos con sangre o excremento. (hemorragia digestiva)
11. Dolor fuerte y continuo del estómago con vómitos en una persona que no tiene diarrea o no puede obrar, o en un niño/a con fiebre. (abdomen agudo)
12. Cualquier dolor fuerte que dura sin parar por más de 2 horas
13. Una convulsión (ataque) en una persona con o sin fiebre o con una enfermedad grave
14. Pérdida de peso poco a poco durante mucho tiempo
15. Orina con sangre. (Hematuria)
16. Heridas que crecen y no se alivian con tratamiento.
17. Cualquier aumento de volumen que va creciendo, en cualquier parte del cuerpo
18. Dolor al pecho que no cede y se va al brazo izquierdo
19. Enfermo que no despierta, o que pierde la movilidad de una parte o la mitad de su cuerpo. (accidente vascular)
20. Hinchazón de una pierna, cambio de coloración en ella o manos o pies, se pierde el pulso (no logramos sentirlo). (puede ser una trombosis o obstrucción de una arteria)

Todos estos signos pueden significar ENFERMEDADES GRAVES, como hemorragias internas, infartos, accidentes vasculares, trombosis, enfermedad pulmonar o cardíaca.

***Debemos comunicarnos a la brevedad con los centros de salud y ambulancias correspondientes.***



# ALGUNAS RECOMENDACIONES DE SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID 19

Reconocemos que el escenario de incertidumbre y temor al contagio produce muchos escenarios de malestar y ansiedad en todos y todas. Todo esto sumado a la incertidumbre y crisis económica creciente y en curso.

Para esto proponemos algunos tips que puedan ayudarnos a resistir de forma colectiva e individual.

1. Evitar el exceso de información, ver televisión solo en caso y tiempos limitados. Uso de redes sociales también limitado, evitar noticias falsas o de fuentes no confiables.
2. Validar nuestro malestar e incertidumbre, tratar de compartirlo por el medio que sea posible con otros y otras.
3. Mantener rutinas mínimas en casa aunque no salgamos de ella, levantarnos y acostarnos en un horario similar, ducharse y vestirse aunque no se salga de casa.
4. Si se puede mantener algún grado de actividad física y actividades recreativas.
5. No sobre exigirnos grandes tareas o logros, tampoco a nuestros niños/as, estamos en un escenario

muy complejo, mantener nuestro bienestar y ambiente en casa lo más saludable posible resulta ser una prioridad.

6. Manejar nuestras ansiedades con ejercicios de respiración o meditación, ejercicios al interior de casa, compartir nuestro malestar, utilizar yerbas como melissa en infusión, leche tibia con cúrcuma en la noche, salvia en infusión, té con cáscara de naranja, entre otras.
7. De sentir que no podemos manejar nuestros malestares en casa, buscar ayudar profesional por los medios disponibles.
8. Evitar el uso excesivo de pantallas (teléfonos, celulares, redes sociales) sobre todo durante la noche, para poder evitar los desvelos y mantener nuestro ciclo sueño vigilia permanente.
9. Creemos firmemente que la organización y la colectivización de nuestros problemas nos dan salud y bienestar, por lo que mantenernos unidos/as y organizados será parte del proceso de resistencia que daremos al COVID 19 y también a los malestares que podamos tener asociados.



## RECOMENDACIONES PARA MANTENER LA SALUD BRONQUIAL SEGÚN LA COSMOVISIÓN MAPUCHE

***María Quiñelen, Lawentuchefe, mujer medicina, partera.***

1. El eucalipto es una medicina efectiva para expandir los bronquios: el vaho del eucalipto impregna la habitación y actúa como mecanismo de limpieza.

*En una olla hervir eucalipto con romero*

*Pasear esa olla destapada por las piezas*

*Cerrar la habitación por cinco minutos*

2. En caso de sequedad de la zona orofacial: humectar la nariz con aceite de oliva o aceite de coco
3. Infusión de romero: hervir agua y ponerla en un jarro con romero. No beber más de dos tazas al día, repartida en 4 veces.
4. Infusión de orégano: hervir agua y ponerla en un jarro con orégano y aspirar el vaho tres veces durante el día, evitando siempre tener cambios bruscos de temperatura.
5. Evitar leches y azúcar refinadas, frituras y derivados del trigo. Evite consumir sal que ayuda a retener mucosidad.
6. Alimentarse de frutos secos, frutas cítricas, ensaladas, especialmente cebolla en todas sus formas.

7. Consumir líquido al menos cada dos horas.
8. Usar laurel en las comidas.
9. Pasta de ajo para consumir: molida con cilantro molido y limón.
10. Consumir colágeno presente en el cochayuyo.
11. Germinar las semillas hasta por 4 días para después ser consumidas.
12. Cuando haya dolor torácico usar guateros de semilla, respirando vaho de eucalipto.
13. Evitar pies y cabeza fría, cubrirse al salir de casa.
14. Evitar el miedo, tenga red de contacto con sus vecinos, saber a quién avisar si está mal, comuníquese con trabajadores de salud que puedan apoyarle.



# NÚMEROS DE EMERGENCIA DE CONTACTO

**SAMU (urgencia)**  
**131**

**Salud responde (Minsal):**  
**600 360 7777**

**Consultas Coronavirus Cautin:**  
**452 556393 - +56995466997**

**FRENTE AL CORONAVIRUS TODOS NOS CUIDAMOS**



## **ATENCIÓN TELEFÓNICA** **CENTROS DE SALUD FAMILIAR** **CESFAM**

**Horario de consultas :**  
**de lunes a viernes de 08:30 a 17:00 horas.**

### **CESFAM Amanecer**

96679 0393  
99161 3368  
95836 0931  
95835 5136  
(Consultas médicas)

### **CESFAM Pueblo Nuevo**

800-500-907  
452 224 631  
452 220 038  
(Consultas Generales)  
452 225 139  
(Programa Atención  
Domiciliaria Pacientes  
con Dependencia Severa)

### **CESFAM El Carmen**

452 643 552  
452 643 553  
452 643 554  
452 643 556  
(Consultas Generales)

### **CESFAM Santa Rosa**

452 224 626 (Secretaría)  
452 221 702 (Farmacia)  
+569 3764 7060  
(Programa Salud Sexual  
y Reproductiva)  
+569 5851 1510  
(Programa Salud Mental)  
+569 8889 6707  
(Programa Atención  
Domiciliaria Pacientes  
con Dependencia Severa)

### **CESFAM Villa Alegre**

452 365 196  
452 365 810  
800-500-909  
(Consultas Generales)

### **CESFAM Monseñor Valech**

+569 5853 5302  
+569 5846 8821  
(Consultas Generales)

### **CESFAM Pedro de Valdivia**

452 732 836  
452 732 838  
452 732 839  
(Consultas Generales)  
452 732 837  
(SAR)

### **CESFAM Labranza**

452 376 561  
(Consulta Generales)  
452 376 675  
(Programa Salud Mental)

### **CECOSF El Salar**

452 558 090  
(Consultas Generales)

### **CECOSF Las Quilas**

452 212 017  
+569 7321 8074  
(Consultas Generales)

### **CECOSF Arquenco**

452 558 080  
(Consultas Generales)

### **MICROCENTRO Amanecer**

452 341 588  
+569 8889 7560  
+569 5836 1220  
(Consultas Generales)

# CENTROS DE SALUD FAMILIAR

Responden de forma directa a nuestros vecinos

**CESFAM  
PULMAHUE**

452 962122      452 962123  
452 962124  
[consultas.pulmahue@padrelascasas.cl](mailto:consultas.pulmahue@padrelascasas.cl)

**CESFAM  
PADRE LAS  
CASAS**

452 962020  
[cesfampadrelascasas@padrelascasas.cl](mailto:cesfampadrelascasas@padrelascasas.cl)

**CESFAM  
CONUN  
HUENU**

452 742348      452 742344  
452 742326  
[conunhuenu@padrelascasas.cl](mailto:conunhuenu@padrelascasas.cl)

**CESFAM  
LAS  
COLINAS**

452 962250  
[lascolinascovid@padrelascasas.cl](mailto:lascolinascovid@padrelascasas.cl)

A través de estos correos podrás consultar por fármacos, alimentos, vacunas y recibir orientación de profesionales de la salud.

**ESPERAMOS QUE ESTE MANUAL PUEDA APORTAR AL BIENESTAR Y SALUD DE LOS PUEBLOS, A LA RESISTENCIA FRENTE AL COVID 19, A LA GENERACIÓN DE ESPACIOS DE ORGANIZACIÓN Y SOLIDARIDAD EN TORNO A LA SALUD Y LA VIDA.**

**PORQUE SOLO EL PUEBLO AYUDA AL PUEBLO VIVIREMOS, VOLVEREMOS, VENCEREMOS**



# ATENCIÓN DE SALUD EN LÍNEA



...SALUD DIGNA COMO DERECHO Y NO COMO UN PRIVILEGIO...

## ÁREAS DE SALUD

SALUD MENTAL  
TRABAJO SOCIAL  
PSICOLOGÍA  
KINESIOLOGÍA  
MEDICINA  
ODONTOLOGÍA  
NUTRICIÓN  
MATRONA  
TERAPIA OCUPACIONAL  
DUDAS COVID-19

BRIGADACRUZ.NEGRX 

BRIGADA\_CRUZ\_NEGRA 



## Bibliografía:

1. Donde no hay doctor. “Una guía para los campesinos que viven lejos de los centros médicos” Edición actualizada y aumentada Por David Werner. Año 2010.
2. Orientaciones María Quiñelen, Lawentuchefe, mujer medicina, partera.
3. Manual de recomendaciones para Hogares con pacientes COVID +. Movimiento salud en Resistencia. Santiago.



**BRIGADACRUZNEGRX**



**BRIGADA\_CRUZ\_NEGRA**

