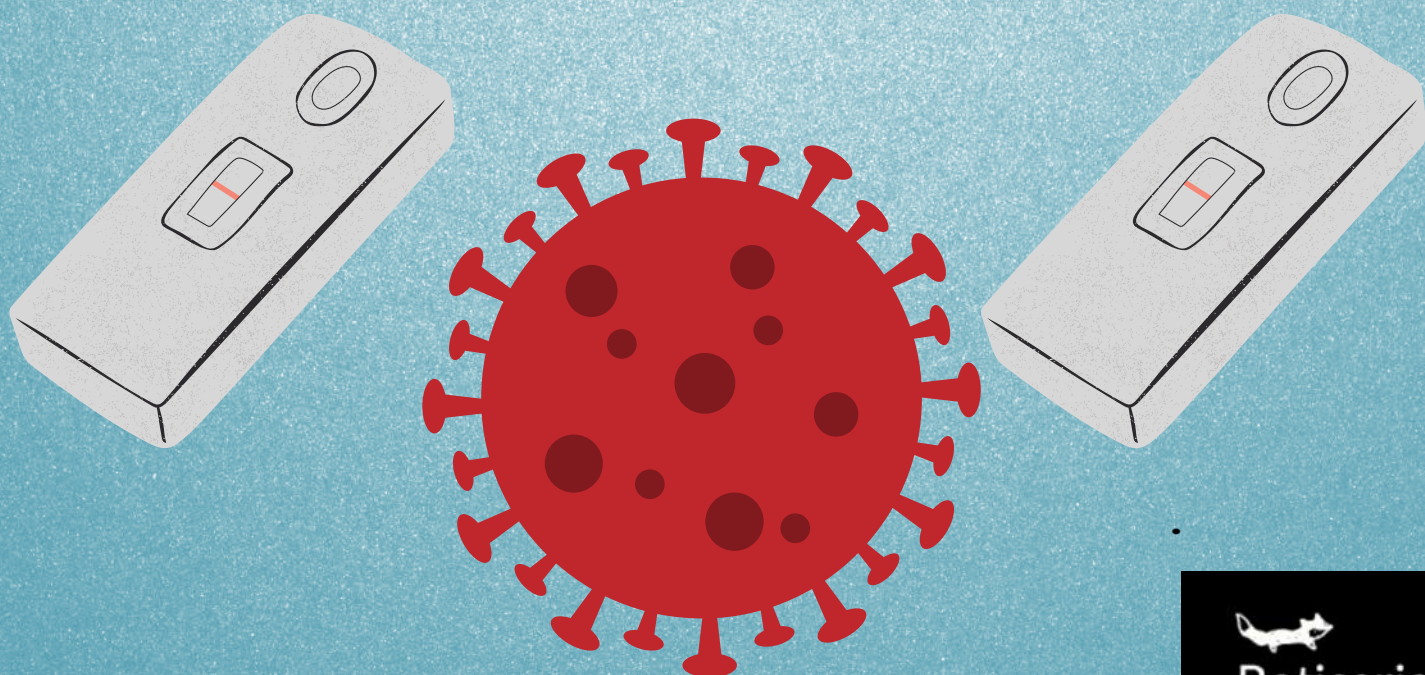


Marián García (Boticaria García)

GUÍA PRÁCTICA EN DIEZ PASOS PARA POSITIVOS EN COVID-19

**Todo lo que debes saber para
confinarte y desconfinarte
sin contagiar a tus convivientes.**



¿Por qué he escrito esta guía?

Todos sabemos que la regla de oro para una persona que da positivo en coronavirus es permanecer aislada en su habitación. Sin embargo, después de una semana de aislamiento tras mi positivo y, a pesar de saberme al dedillo toda “la teoría”, he podido experimentar en mis carnes que cuando uno se confina surgen nuevas preguntas y nuevas situaciones que gestionar.

Tras el shock inicial al ver las dos rayitas, el confinado necesita establecer rutinas sencillas para su día a día y también protocolos “caseros” para minimizar el contagio con los convivientes. El problema es que encontrar las respuestas prácticas a las preguntas concretas que van surgiendo durante el aislamiento no es siempre fácil.

¿Qué debo tener a mano? ¿Cuál es la manera más segura de ir al baño si es compartido o de lavar la ropa? ¿Cuándo es seguro terminar el aislamiento y reunirme con mi familia? ¿Qué significan los dichosos ciclos de la PCR? ¿Y si luego mi marido da positivo?

Por supuesto, ni todos los domicilios cuentan con las mismas comodidades ni todos los confinados con las mismas cargas. Habrá quien tenga menores o personas dependientes a su cargo y sean a su vez enfermos y cuidadores. En estos casos se deberán adaptar individualmente las pautas de prevención en la medida de sus posibilidades. Todo mi ánimo especialmente a ellos.

Madrid, 24/01/2022

¿Por qué he escrito esta guía?

También habrá bebés y niños positivos que lógicamente necesiten cuidados y no puedan aislarse de sus cuidadores. En este caso también habrá que establecer medidas adaptadas. Recordemos que aunque en ocasiones sea imposible mantener la distancia, debemos seguir reforzando el resto de medidas como la ventilación, la higiene de manos y el uso de la mascarilla.

Cuando la sexta ola alcanza su pico, por si a alguien puede servirle de ayuda, he querido escribir esta guía práctica en diez pasos (más la pregunta del millón), basada en las principales recomendaciones de las autoridades sanitarias, en mi experiencia como divulgador y paciente y, sobre todo, en el sentido común.

¡Cuidaos mucho! ¡Ya queda menos!



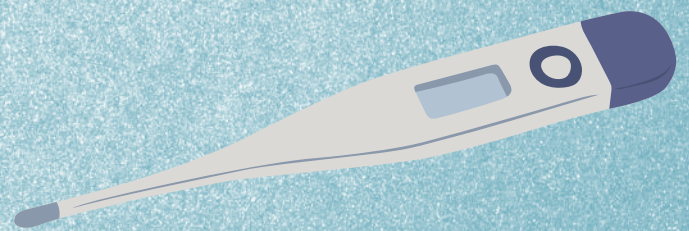
Marián

Madrid, 24/01/2022

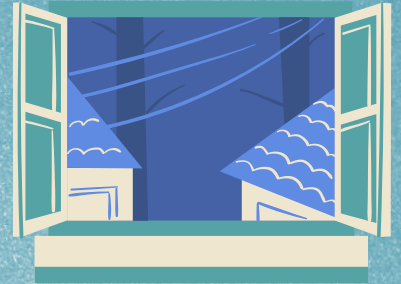
1. ¿CUÁL ES EL KIT DE SUPERVIVENCIA BÁSICO EN LA HABITACIÓN DEL CONFINADO?

Este es el top 10 de los artículos más útiles para que un confinado tenga a mano en su habitación:

- Paracetamol o ibuprofeno en función de síntomas. Sí, ante dolor muscular o articular, con COVID-19 puede tomarse ibuprofeno, derrumbemos el mito.
- Antisépticos bucofaríngeos si hay irritación de garganta (tipo Strepisils, Lizipaína...).
- Termómetro (digital de axila mejor que pistola).
- Pañuelos desechables.
- Gel hidroalcohólico.
- Mascarillas FFP2.
- Test de antígenos.
- Pulsioxímetro (especialmente en personas de riesgo).
- Vaso y botella con agua.
- Un cubo de basura con pedal y bolsas de basura.



2. ¿CUÁLES SON LAS RUTINAS DIARIAS SALUDABLES PARA UN POSITIVO?



- El contagiado no debe salir del domicilio. Si se vive solo, conviene pedir a un amigo o familiar que le ayude con los recados.
- Si el contagiado vive acompañado y alguien puede cocinar por él, no debe de la habitación salvo para ir al baño si es compartido. Si nadie puede cocinar por él, usará la cocina con mascarilla cuando no haya otros convivientes.
- Ventilar la habitación al menos 3 veces al día. Si fuera posible conseguir ventilación cruzada (por ejemplo, con la ventana de un baño que esté dentro de la misma habitación) mejor.
- Si fuera posible, tomar el sol con la ventana abierta 10-15 minutos diarios o al menos 2-3 veces por semana para favorecer la síntesis de vitamina D.
- Llevar una dieta rica en frutas, verduras, proteína saludable y cereales integrales. El fast-food es seductor y podemos darnos caprichos, pero no debe ser la dieta principal.

- Si los síntomas lo permiten, mantener una rutina de horarios sueño/vigilia. No caer en el caos vital.
- Lavarse las manos con frecuencia, sobre todo antes de devolver la bandeja o salir al baño compartido.
- Mantener la higiene y el aseo personal diario.
- Especialmente si hay fiebre, cambiarse de ropa con frecuencia y también la ropa de cama.
- No abusar de las pantallas, especialmente si nos encontramos fatigados, nos duele la cabeza o tenemos fiebre.
- Mantener contacto diario con nuestros seres queridos mediante mensajes, llamadas o vídeo-llamadas.
- En función de los síntomas, caminar por la habitación para mantenernos activos. No se recomienda realizar ejercicio físico intenso.
- Ante todo: descansar. No marcarse obligaciones. Dejar espacio para dormir, relajarse o simplemente “no hacer nada”. El descanso es parte del tratamiento.



3. ¿CUÁL ES LA MANERA MÁS SEGURA DE IR AL BAÑO SI TENGO QUE COMPARTIRLO CON MIS CONVIVIENTES?

Si el positivo tiene que compartir el baño con sus convivientes, dado que suelen ser espacios pequeños y poco ventilados, se recomienda:

-Salir desde la habitación al baño siempre con mascarilla FFP2 y mantenerla puesta en el interior (excepto cuando no sea posible, como en la ducha, o al lavar los dientes).

-Guardar los útiles de aseo íntimo, como el cepillo de dientes, en un neceser dentro de la habitación y llevarlos al baño solo cuando se necesiten para evitar confusiones.

-Guardar las toallas de uso propio en la habitación y llevarlas al baño solo cuando se necesiten para evitar confusiones.



-Desinfectar el lavabo e inodoro tras su uso con algún producto adecuado (tipo KH7, Sanytol...). Aunque sea menos sostenible, usar papel absorbente de usar y tirar para evitar contaminación cruzada.

-Ventilar el baño tras cada uso abriendo la ventana, si la hubiera.

-Si no hay buena ventilación, intentar que los convivientes no usen el baño al menos durante los 30 minutos posteriores a la salida del contagiado.

-Se desaconseja el uso de sprays desinfectantes para pulverizar el ambiente por su posibles efectos adversos en el sistema respiratorio. La mejor "limpieza de ambiente" es ventilar siempre que se pueda.

-Limpiar las superficies comunes, como pomos o grifos, tras su uso.



4. ¿CUÁL ES LA MANERA MÁS SEGURA DE EVITAR EL CONTAGIO CON LAS IDAS Y VENIDAS DE LAS BANDEJAS DE COMIDA?

Si el positivo recibe la comida en una bandeja se recomienda:

-Evitar que las servilletas, pañuelos y otros artículos desechables potencialmente contaminados vuelvan a la cocina sobre la bandeja: deben tirarse en la basura dentro de la propia habitación.

-“Prelavar” con agua y jabón los cubiertos y vajilla potencialmente contaminados por parte del positivo antes de devolverlos a la cocina. Es aconsejable este primer paso aunque allí vuelvan a fregarse o introducirse en el lavaplatos (sí, este paso es más cómodo si se dispone de baño propio).

-Usar platos y cubiertos de plástico si no se puede garantizar una limpieza correcta de cubiertos y vajilla en la cocina (opción menos sostenible pero necesaria en algunos casos).



-Ajustar las raciones al apetito del enfermo. Toda la comida que regrese a la cocina debe tirarse a la basura.

-El cuidador debe dejar la bandeja con comida al otro lado de la puerta, nunca entrar en la habitación del confinado.

-El positivo debe ponerse la mascarilla FFP2 a la hora de abrir la puerta tanto para recoger la bandeja como para dejarla tras la comida.

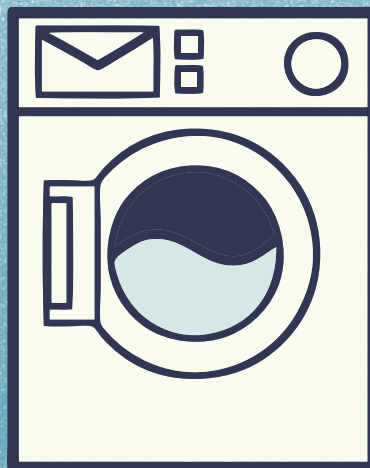
- La basura se dejará también en la puerta en una bolsa cerrada.



5. ¿CUÁL ES LA MANERA MÁS SEGURA DE LAVAR LA ROPA?

Por un lado es poco probable que se produzca un contagio en el proceso de lavado de la ropa sucia. Por otro, tampoco suele haber urgencia por lavar la ropa de un confinado ya que no suele vestir de gala. No obstante, esta sería una pauta segura:

- Guardar toda la ropa sucia (ropa, toallas, ropa de cama) del positivo en una bolsa de basura.
- Mantenerla en “cuarentena” durante 1-2 días antes de que el cuidador la recoja.
- Si la temperatura de lavado no supera los 60 grados es recomendable que la lavadora solo contenga ropa del positivo aunque, insisto, el contacto por contaminación en esta vía es altamente improbable.



6. ¿CÓMO HAGO LA LIMPIEZA POSTCONFINAMIENTO?

Aunque la limpieza postconfinamiento preocupa en muchos hogares, la realidad es que es menos relevante de lo que parece y deberíamos poner el foco en otros aspectos. La higiene sigue siendo importante para evitar la transmisión de cualquier enfermedad infecciosa respiratoria, pero ya sabemos que el coronavirus se transmite principalmente por el aire.

Estas son las claves para el “zafarrancho de combate” de limpieza al terminar el aislamiento:

- Ventilar las estancias (habitación, baño) donde haya estado confinado el positivo (con ventilación cruzada si es posible). Esto es algo que también debe realizarse a diario durante el confinamiento, varias veces a lo largo del día.
- Limpiar de la manera habitual suelo y superficies (con un detergente adaptado a cada superficie).



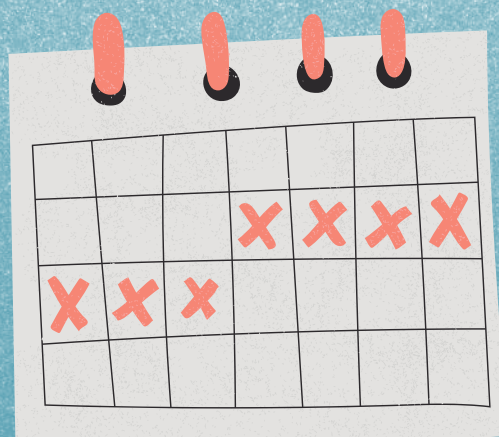
- Si se desea desinfectar con lejía, recordar que primero hay que limpiar y después desinfectar. Y que la lejía, mejor en agua fría.
- Lavar ropa de cama/toallas/prendas usadas en el confinamiento siguiendo las pautas del punto 5.
- Limpiar/desinfectar dispositivos como termómetros, pulsioxímetros que se hayan empleado en el confinamiento.
- Renovar el cepillo de dientes, la esponja, así como otros enseres íntimos.
- Cuarentenar durante 1-2 días cojines, peluches y otros artículos que nos sea sencillo lavar y que hayan estado en contacto con el positivo.



7. ¿CUÁNDO ES SEGURO TERMINAR EL AISLAMIENTO PARA REUNIRME CON MIS CONVIVIENTES O TRABAJAR?

A pesar de que, lógicamente, damos mucha importancia al número de días de aislamiento estipulados por el protocolo (primero se recomendaban 14, luego 10, ahora 7), lo cierto es que si algo nos ha enseñado el coronavirus es que su comportamiento en cada persona es impredecible.

El virus "no son matemáticas" y para determinar el momento adecuado "de salida", además del número de días, se deben valorar dos cuestiones clave: si persisten o no los síntomas y, siempre que se pueda, el resultado de un test de antígenos de confirmación o de una PCR interpretada por un profesional sanitario.





Este es el “protocolo oficial” en España:

PACIENTES SINTOMÁTICOS:

El aislamiento durará un mínimo de 7 días después del inicio de síntomas siempre que el paciente no presente síntomas respiratorios ni fiebre durante al menos los últimos 3 días. No será necesario realizar una prueba diagnóstica para levantar el aislamiento ni para reincorporarse a la actividad laboral.

PACIENTES ASINTOMÁTICOS:

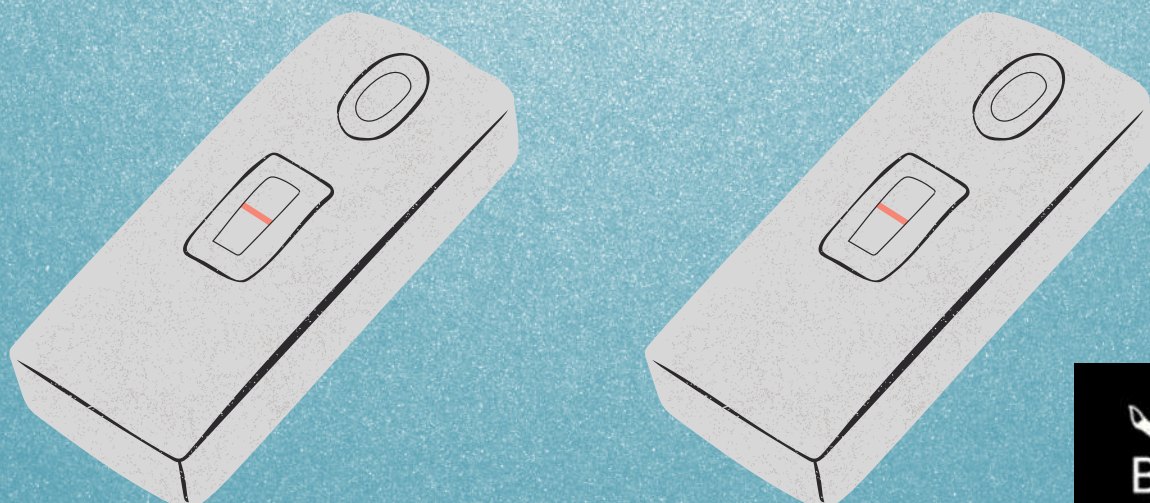
En los casos asintomáticos el aislamiento se mantendrá hasta transcurridos 7 días desde la fecha de toma de la muestra para el diagnóstico.



8. ¿ES CONVENIENTE REALIZARSE UN TEST DE ANTÍGENOS O UNA PCR AL TERMINAR EL AISLAMIENTO?

Sí. Sin duda. Que el protocolo en nuestro país no obligue a realizar una prueba diagnóstica “de salida” por motivos económicos no implica que no sea aconsejable desde el punto de vista sanitario obtener la información que los test nos aportan. Actualmente los test de antígenos están disponibles por 2,94 €.

La recomendación práctica de muchos expertos, que ya se aplica en otros países, es que los positivos por COVID-19 puedan salir del aislamiento si presentan dos test de antígenos negativos realizados con 24 horas de diferencia. Mientras el test de antígenos dé positivo, el contagio es posible.



9. ¿QUÉ SIGNIFICA EL UMBRAL DE CICLO (Ct) DE LA PCR?

El umbral de ciclo (Ct) es el número de ciclos de amplificación de ADN necesarios para que la señal fluorescente pueda ser detectada. En resumen: lo que tarda la PCR en dar positivo.

En los primeros días de la infección, al realizar una PCR suelen encontrarse valores de Ct por debajo de 30, y a menudo por debajo de 20. Es decir, el coronavirus se detecta pronto. A medida que el cuerpo elimina el coronavirus, los valores de Ct aumentan gradualmente.

En general se considera que:

- Valores entre 0 y 25: Alta carga viral
- Valores entre 25 y 32: Carga viral media
- Valores mayores de 32: Carga viral baja

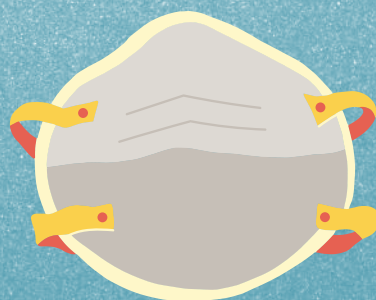
Según la evidencia científica disponible, en general se asume que un umbral de ciclos alto (Ct) >30-35 equivaldría a una carga viral sin capacidad infectiva. Muchas personas obtienen PCR positivas con ciclos mayores de 30 durante semanas.

10. ¿CÓMO DEBO REUNIRME CON MIS CONVIVIENTES RECIÉN TERMINADO EL AISLAMIENTO?

En los días inmediatamente posteriores al aislamiento, especialmente si no se ha realizado una PCR o un test de antígenos de control, es recomendable el uso de mascarilla FFP2 y evitar los contactos sin mascarilla.

Es especialmente importante evitar los contactos con personas de riesgo, ya que, si aún hay cierta carga viral, el contagio es posible.

Si aún se presentan síntomas o no se han realizado pruebas que confirmen la baja o nula carga viral del contagiado, tampoco es recomendable acudir a eventos sociales o de asistencia multitudinaria, a pesar de haber transcurrido los siete días.



LA PREGUNTA DEL MILLÓN: ¿Y SI AL TERMINAR EL AISLAMIENTO “CAE” UNO DE NUESTROS CONVIVIENTES?

Si una vez terminado el aislamiento uno de nuestros convivientes se contagia, su contador se pone a cero y comenzaría su aislamiento. Si nosotros ya somos "negativos" debemos evitar el contacto estrecho con el nuevo positivo aunque acabemos de superar la infección.

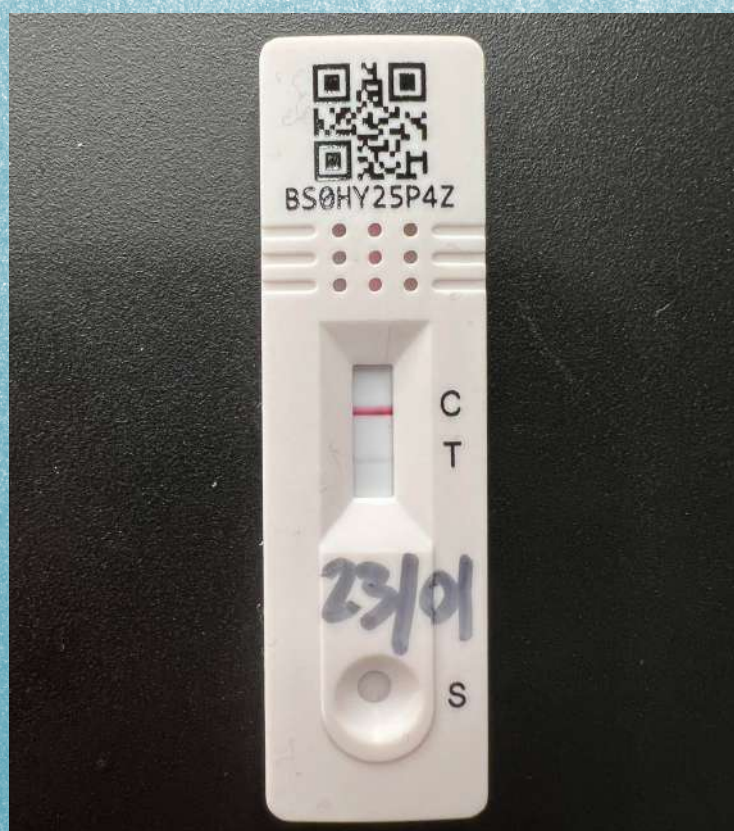
¿Por qué? Es cierto que, estando a tope de anticuerpos frescos, el riesgo de reinfección en nuestras carnes es muy bajo pero tampoco se descarta que, en función de diversos factores, podamos actuar como portadores del virus si entramos en contacto estrecho con un positivo.



BONUS EXTRA: MI EXPERIENCIA EN LA SEXTA OLA

1. OJO CON LOS "POSITIVOS TÍMIDOS"

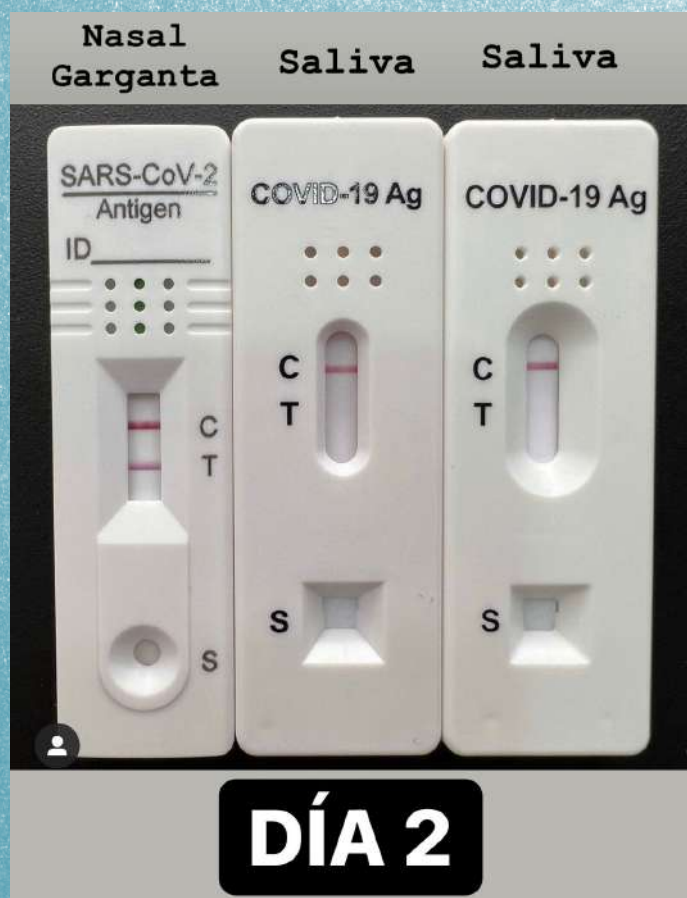
Los test de antígenos se deben leer durante los primeros 15-20 minutos (o lo que indique el fabricante, pero nunca después). Dentro de ese tiempo, a veces hay que sacar la lupa. Si aparece una rayita en la T, por débil que sea como la de esta imagen, el resultado es positivo y el contagio es posible, tanto si aparece en los días iniciales como finales de la infección.



BONUS EXTRA: MI EXPERIENCIA EN LA SEXTA OLA

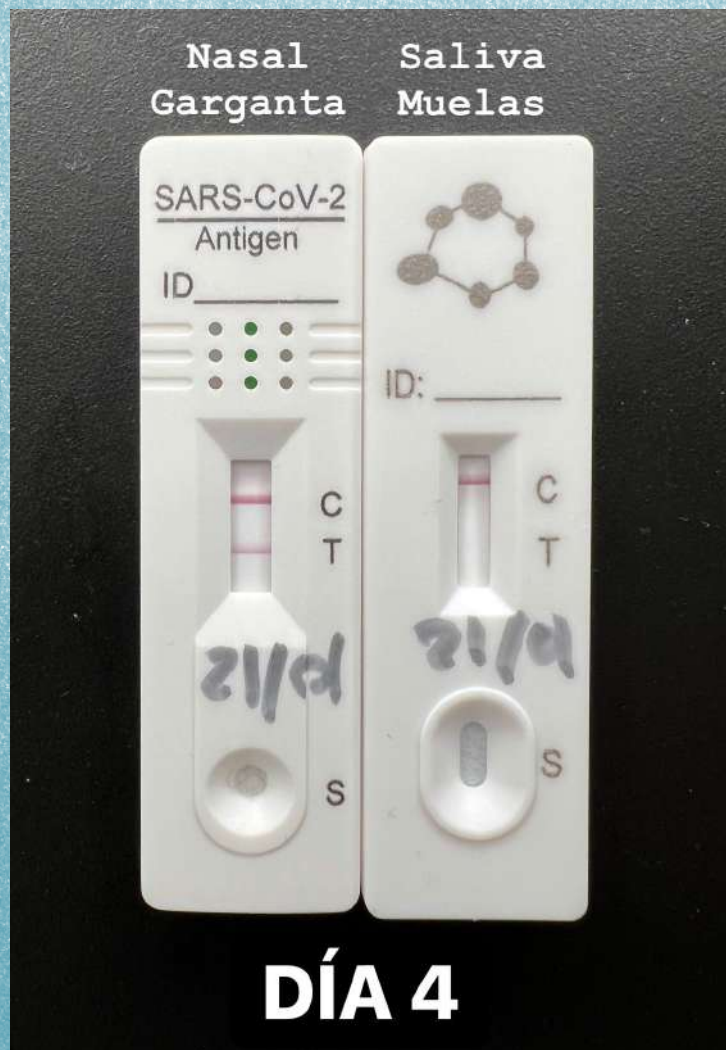
2. OJO CON LOS TEST DE SALIVA

Durante mi infección "experimenté con mi cuerpo" y me realicé 7 test de antígenos de saliva de 3 tipos diferentes. Como se aprecia en las imágenes, no conseguí ningún claro positivo en ellos mientras que todos los test nasales realizados en paralelo fueron positivos.



Estos resultados solo representan lo que me ha ocurrido a mí y, por supuesto, estos test pueden ser fiables. Pero, en mi opinión (y tras leer cientos de comentarios de experiencias similares), conseguir una buena muestra de saliva para algunos test puede ser complicado, especialmente para niños y mayores. Lo ha sido incluso para mí que puse gran interés.

Aunque estos test puedan ser menos invasivos y más "amables" con los niños, mi consejo es que, ante la duda (síntomas, contactos estrechos...), se contraste el resultado negativo del test de saliva con un test nasal para evitar falsos negativos.



FUENTES DONDE OBTENER INFORMACIÓN FIABLE Y PROTOCOLOS:

<https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/home.htm>

https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/epid/protocolo_actuacion_casos_covid-19_en_centros_educativos_curso_21_22_cm.pdf

<https://www.vacunacovid.gob.es/>

<https://vacunasaep.org/profesionales/noticias/covid-19-vacunacion-ninos-5-11a-consenso-SEIP-y-CAV#:~:text=La%20vacunaci%C3%B3n%20de%20la%20COVID,la%20infecci%C3%B3n%20en%20la%20comunidad.>

<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/>

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

**Sigo compartiendo información
en Instagram y Facebook:**

@boticariagarcia



Madrid, 24/01/2022