

¿Qué deben saber los pacientes con enfermedades respiratorias en tiempos de pandemia COVID-19?

Autores: Penizzotto M., Schönfeld D., Lühning S.

Coronavirus

Los coronavirus son una familia de virus que se descubrieron en los años 60.

Existen diferentes tipos y pueden provocar distintas enfermedades, desde muy leves como un resfrío, a cuadros más graves como neumonías severas que pueden llegar a ser mortales.

El murciélago es el mamífero en donde este virus vive habitualmente, pero ocasionalmente puede llegar al ser humano y desde éste transmitirse entre personas.

Antes de esta pandemia, en este siglo, los coronavirus afectaron al mundo seriamente en forma de epidemia en dos oportunidades (SARS COV 1 y MERS) pero la afectación se produjo en oriente y oriente medio no llegando a afectar a todo el mundo, como ocurre actualmente con el SARS COV2 causante de esta pandemia llamada COVID-19. La nueva epidemia, considerada pandemia a partir del 11 de marzo, comenzó en China y en pocos meses se esparció por todo el mundo generando cientos de miles de enfermos.

La característica principal de este virus es su alta contagiosidad lo cual hace que en algunas zonas afecte a gran número de personas

La transmisión se produce a través de las gotas respiratorias al toser y/o estornudar como así también al tocar con las manos superficies en donde está el virus y posteriormente por las mucosas de la cara (nariz, boca y ojos). Se están investigando otras formas de contagio, sobre todo para establecer si el virus puede permanecer suspendido en el aire y de esta forma contagiar a personas más allá de dos metros del individuo enfermo.

Es importante saber que hay personas que se contagian la enfermedad y no tienen síntomas pero pueden contagiar a otros.

Características clínicas

El período de incubación de la enfermedad, es decir, los días desde que el virus ingresa al organismo hasta que se producen síntomas, es de 2 a 14 días.

Los síntomas más comunes son fiebre, tos y decaimiento general.

Cuando el cuadro es más severo, produce falta de aire. No obstante, pueden estar presentes otros síntomas.

La mayoría de los casos son leves aunque en una minoría pueden producirse cuadros de mayor gravedad, generalmente en personas mayores o que padecen otras enfermedades.

En la Argentina se considera sospechoso a cualquier persona que presente estos síntomas y tenga historia de contacto con personas enfermas de COVID-19, si viven o viajaron en los últimos 14 días a zonas donde exista transmisión comunitaria del virus en nuestro país o en el exterior

Aún sin ese antecedente, de presentar fiebre y algún otro síntoma es importante consultar.

Medidas generales de prevención

Estas son las medidas más importantes a tener en cuenta y quizás la única herramienta concreta que tenemos para luchar contra el virus.

- Respete el aislamiento social y mantenga distancia de 2 metros con otras personas
- Lávese las manos frecuentemente y de manera adecuada con agua y jabón
- Utilice alcohol en gel o al 70% con rociador para manos
- Cuando tose o estornuda tápese la boca y nariz con el pliegue del codo o con un pañuelo de papel que debe ser desechado en el basurero. Luego siempre límpiense las manos, lavándolas con agua tibia y jabón o usando alcohol en gel para frotarse las mismas.
- Si tiene síntomas respiratorios, no comparta utensilios ni elementos de higiene personal.
- Si reside en hogares para mayores, evite las visitas, especialmente si tienen síntomas respiratorios.
- Si presenta fiebre y/o síntomas respiratorios, como tos o estornudos se recomienda el uso de barbijos o mascarillas. También en el caso que se encuentre cuidando o conviviendo con alguien que sospecha que esté infectado.
- Mantenga limpia con soluciones detergentes, lavandina (en proporción de 1 medida de lavandina y 9 de agua) o alcohol al 70% superficies u objetos de uso cotidiano.

Si necesita llevar un barbijo, aprenda a usarlo y eliminarlo correctamente.

Uso de barbijo

- Antes de colocárselo, lávese las manos
- Cúbrase la boca y la nariz con el barbijo
- Evite tocarlo mientras lo usa
- Cámbielo ni bien note esté húmedo si es de un solo uso
- Para sacárselo, hágalo primero por detrás y luego lávese las manos

Recomendaciones generales para pacientes con enfermedades respiratorias

En general, las personas con afecciones médicas crónicas, incluidas las enfermedades respiratorias, deben tomar precauciones adicionales para minimizar el riesgo de contraer COVID-19.

Además de las medidas preventivas generales ya dichas, los pacientes con afecciones respiratorias deben:

- Respete estrictamente su tratamiento habitual sin modificar las indicaciones ni automedicarse.
- Tenga la precaución de abastecerse de los medicamentos necesarios para varias semanas.
- Evite las multitudes y los viajes no esenciales.
- Quédese en casa tanto como sea posible.
- Mantenga actualizado su esquema de vacunación anual (vacuna antigripal y antineumocócica)
- Evite el uso de medicación a través de nebulizadores dentro de su casa ya que podría, en caso de estar infectado, dispersar virus por el ambiente y de esta manera infectar a otra persona. Si recibe medicación a través de nebulizaciones, procure cambiar el modo de administrar estos fármacos (broncodilatadores, corticoides inhalados, etc.) usando preferentemente inhaladores de dosis medidas (aerosoles) que pueden administrarse en forma directa si tiene el entrenamiento adecuado, o a través de una cámara espaciadora con máscara. También se recomienda el uso de dispositivos de inhalación de polvo seco en envases multidosis o en cápsulas individuales. Si en el domicilio hubiera más de un paciente que requiere fármacos inhalados cada uno debe tener su propio dispositivo.
- Si por algún motivo no puede cumplir esta recomendación, las nebulizaciones deben realizarse preferentemente en un lugar que minimice la exposición a los miembros del hogar. La ubicación podría incluir el exterior en una galería, patio o en un garaje, donde el aire no se recircula al interior de la casa y las superficies dependientes pueden ser más fáciles de limpiar (o pueden no necesitar limpieza).

- Continúe con actividad física acordada con su kinesiólogo, usando equipamiento domiciliario (bicicleta, cinta, caminador elíptico, etc.) o, de no tenerlos, use escaleras o patios para caminar.
- Tenga en cuenta que durante la pandemia COVID-19, sólo se realizarán estudios que permitan tomar decisiones impostergables, esto es cuando el resultado pueda modificar sustancialmente alguna conducta médica. No se realizarán estudios de control o valoración periódica.
- Ante la circulación de noticias sin grados de evidencia científica aceptable o que pueden ser factor de confusión o alarma, sugerimos que ante cualquier duda, consulte con su neumólogo o a la AAMR a través de su correo aamr@aamr.org que tiene un canal habilitado de consultas.

Recomendaciones particulares

1) Fumadores

El tabaquismo podría, directa o indirectamente, contribuir en el desarrollo de infecciones virales de la misma familia del COVID-19, potenciando el riesgo de enfermedad y con peor pronóstico. Por lo tanto, los fumadores tienen incrementado el riesgo de desarrollar una enfermedad más grave al infectarse con COVID-19.

La infección con coronavirus toma relevancia no sólo en el fumador, sino también en relación a quienes están expuestos al humo de tabaco ambiental (tabaquismo pasivo).

El virus puede ser vehiculizado a través del humo, por lo que, un fumador pasivo, que inhala lo expirado por el fumador activo, podría contagiarse. Por eso se recomienda no fumar si hay otras personas presentes y tomar una distancia aún mayor a la recomendada sobre todo si se está en un ambiente cerrado.

Al igual que el cigarrillo convencional, el uso de cigarrillo electrónico se transforma en un potencial agente trasmisor del coronavirus, ya que la utilización de ambos supone arrimar los dedos y manos a los labios, lo que aumenta la posibilidad de transmisión del virus de la mano a la boca.

Aparte de los beneficios conocidos de dejar de fumar, en esta situación va a disminuir la posibilidad de transmisión de infección por COVID-19 y en caso de enfermar, un ex fumador tendrá mejor manejo de la infección por el impacto beneficioso, positivo e inmediato en el funcionamiento del aparato respiratorio y cardiovascular.

2) Pacientes con asma bronquial

Los pacientes con asma deben hacer una consulta inmediata si tienen signos de infección respiratoria (fiebre, tos, falta de aire, dolor de garganta u otro que no sea un síntoma habitual de su enfermedad).

Deben continuar cumpliendo estrictamente su tratamiento habitual aunque se encuentre sin síntomas. El uso de las mismas reducirá el ataque de asma por diferentes virus, entre ellos el COVID-19.

Recuerde priorizar el uso de fármacos a través de inhaladores de dosis medida (aerosoles) con o sin aerocámaras o inhaladores de polvo seco (envases multidosis o en cápsulas).

Si no fuera posible dejar las nebulizaciones procure tomar las medidas sugeridas en el apartado de recomendaciones generales.

En caso de estar recibiendo tratamiento con terapias biológicas, esta no debe ser suspendida, debiendo ser aplicada, preferentemente, en forma domiciliaria.

Tenga un plan de acción acordado con su médico tratante para seguir, en caso de aumento de la sintomatología.

3) Pacientes con EPOC

Las personas con EPOC tienen un riesgo potencial de mayores complicaciones si se infectan por COVID-19

Se recomienda enfáticamente que los pacientes con esta patología sigan los consejos de su médico y de las autoridades sanitarias para minimizar la posibilidad de infectarse.

Es primordial no dejar de cumplir el tratamiento que efectúa diariamente y, antes la aparición de síntomas no habituales (fiebre, decaimiento, dolor de garganta, etc.) y/o incremento de la tos, de la falta de aire o cambios en el catarro, consultar inmediatamente.

Deben priorizar el uso de fármacos a través de inhaladores de dosis medida (aerosoles) con o sin aerocámaras o inhaladores de polvo seco (envases multidosis o en cápsulas) Si no fuera posible dejar las nebulizaciones procure tomar las medidas sugeridas en el apartado de recomendaciones generales.

Si utiliza oxígeno, debe seguir las recomendaciones habituales.

Es fundamental que le coloquen la vacuna para la gripe lo antes posible y para el neumococo según indicación de su médico.

A pesar de no poder salir de su casa, deben realizar ejercicio físico diario en sus hogares, según orientación de su médico.

4) Pacientes con bronquiectasias

Los pacientes con bronquiectasias deben hacer una consulta inmediata si tiene signos de infección respiratoria (fiebre, falta de aire, dolor de garganta u otro que no sea un síntoma habitual de su enfermedad).

No hay un tratamiento médico específico para pacientes con bronquiectasias para prevenir la infección, pero deben tomar las medidas adecuadas con mayor rigor si se infecta con COVID-19 el cuadro puede ser más grave que en otros pacientes.

Si usa antibióticos inhalados, hágalo en lo posible en forma de polvo seco. Si no fuera posible dejar las nebulizaciones procure tomar las medidas sugeridas en el apartado de recomendaciones generales

5) Pacientes con Enfermedad Pulmonar Intersticial Difusa (EPID)/ Fibrosis Pulmonar Idiopática (FPI)

Además de estar dentro del grupo de riesgo por presentar una enfermedad pulmonar crónica, los pacientes con EPID/FPI o con enfermedad fibrosante asociada a enfermedades autoinmunes, reciben frecuentemente medicación inmunosupresora por lo que deben tomar precauciones especiales para prevenir cualquier tipo de infecciones respiratorias.

Es importante, en este tiempo de pandemia, diferir visitas de control, pruebas de función pulmonar y estudios de imágenes que no sean considerados indispensables.

Cualquier solicitud de laboratorio o confección de recetas debe ser canalizada sin concurrir al establecimiento asistencial.

La rehabilitación respiratoria, en el centro donde habitualmente se realiza, debe ser reemplazada por ejercicios que puedan realizarse en la casa como caminata en el departamento o en la casa, además de ejercicios respiratorios y de grupos musculares.

En caso de recibir oxigenoterapia deben cuidar rigurosamente la higiene del equipo y las condiciones de suministro.

6) Pacientes con Fibrosis Quística y sus familias

La Fibrosis Quística (FQ) se encuentra dentro del grupo de enfermedades crónicas con cuidados especiales y por el momento no sabemos cómo la infección por COVID-19 puede afectar a las personas con esta enfermedad ya que hasta la actualidad no hay reportes publicados.

Los pacientes con FQ deben hacer una consulta inmediata si tiene signos de infección respiratoria (fiebre, falta de aire, dolor de garganta u otro que no sea un síntoma habitual de su enfermedad).

El cuidador debe lavarse las manos regularmente con un desinfectante a base de alcohol en gel o con agua y jabón.

Tienen que seguir usando las medicaciones prescriptas, en lo posible en forma de polvo seco. Si no fuera posible dejar las nebulizaciones procure tomar las medidas sugeridas en el apartado de recomendaciones generales.

No debe suspender los ejercicios kinésicos indicados. Además mantener la higiene estricta de juguetes, así como los elementos utilizados para realizar kinesiología.

No compartir artículos personales o los artículos que entran en contacto con la saliva u otros líquidos del cuerpo.

Es importante que nadie dentro del hogar fume cigarrillos o cigarrillos electrónicos.

Estimular una vida saludable en casa: juegos familiares, gimnasia, lectura y sostener actividad escolar a través plataformas educativas.

En caso de acudir al hospital, debe ir acompañado con un solo cuidador y llevar un barbijo de protección N95.

Debe evitar el contacto cercano con cualquier persona con síntomas respiratorios

Quienes han recibido un trasplante también deben considerarse en mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19. Hablar con su equipo de trasplante sobre las precauciones a tomar.

Lograr en lo posible continuidad de terapias psicológicas de sostén, sobre todo en situaciones particulares o cuando exista situación angustiante a través de comunicación virtual

7) Pacientes que usan CPAP por Apnea del sueño

Si usted usa CPAP y no tiene diagnóstico de Coronavirus, enfermedad febril o cuarentena que requiera aislamiento indicado por personal de salud, puede seguir usándolo sin inconvenientes. Si vive en una zona de circulación viral sería conveniente disponer de una habitación separada para dormir durante esta emergencia de salud pública para evitar la posibilidad de diseminación en caso que usted fuera un portador asintomático del virus.

Le recordamos la limpieza del CPAP que no varía de la habitual (realizar la limpieza diaria de la máscara con una toalla húmeda con detergente suave y agua tibia, enjuague suavemente con una toalla limpia y deje que la máscara se seque al aire).

Si usa humidificador vacíelo de agua al despertar y cárguelo antes de volver a usarlo. Si no consiguiera agua destilada, use agua segura de red o embotellada y limpie diariamente el humidificador para evitar el cúmulo de sarro.

Una vez a la semana, limpie el tubo de CPAP, la máscara y el arnés en un recipiente lleno de agua tibia y unas gotas de detergente suave sin amoníaco o con agua y lavandina en la siguiente proporción: una parte de lavandina y nueve de agua. Agite todas las partes durante unos cinco minutos, enjuague bien y deje secar al aire durante el día. Limpie la máquina de CPAP con un paño húmedo y el filtro del CPAP con agua tibia si es reutilizable o cámbielo una vez al mes, si es descartable.

El humidificador se limpia con agua jabonosa tibia y puede dejarse 30 minutos en una solución de una parte de vinagre y cinco de agua y secar luego de enjuague con agua.

Si usted tiene diagnóstico de COVID-19 o realiza cuarentena por sospecha del mismo, sugerimos que deje de usar CPAP durante los días que dure el aislamiento. Esto no le producirá un daño inmediato en su salud aunque pasados unos días puede sentir más somnolencia y cansancio durante el día, situación que se va a revertir cuando pasado el período de aislamiento vuelva a usar el CPAP.

Si con diagnóstico de enfermedad por coronavirus o indicación de aislamiento fuera indispensable usar CPAP además de las medidas de limpieza diaria y semanal antes descriptas, debe tener algunas precauciones especiales para su uso:

- Duerma en una habitación exclusiva para usted, cumpliendo las normas de higiene recomendadas.
- Debe usar (si no lo hace) una máscara naso-bucal hermética.
- Use filtros antibacterianos y antivirales; uno a la salida del tubo del equipo y otro entre la máscara y el tubo, antes de la salida de aire al exterior.
- Ajuste convenientemente la máscara a fin de evitar fugas.
- Consulte con el proveedor de su equipo para obtener los filtros y la máscara adecuada.

8) Pacientes que usan Ventilación Mecánica no Invasiva en el domicilio

Lo primero que tiene que saber es que bajo ningún aspecto usted tiene que dejar de usar ventilación mecánica no invasiva.

Extreme medidas generales como la higiene frecuente de manos, evite tocarse la cara, nariz, boca y ojos.

Desinfecte frecuente de superficies como teléfonos, teclados, inodoros y mesas.

Si no padece enfermedad por COVID-19 y no tiene indicación de aislamiento por sospecha de que pueda padecer la misma, lo hará del modo habitual, con especial atención a la limpieza de las diferentes partes del equipo como se describe en las recomendaciones de limpieza para los pacientes que usan CPAP.

Si usted tiene diagnóstico de COVID-19 o realiza cuarentena por sospecha del mismo y permaneciera con Ventilación Mecánica no Invasiva en su domicilio, no debe dejar de usar su equipo de VNI pero

debe tomar similares precauciones que el paciente con COVID-19 y uso de CPAP en lo que respecta a limpieza y precauciones especiales para su uso.

Debe saber que si necesitara provisión de oxígeno, el mismo se puede administrar, con alguna modificación, con la tubuladura de su equipo (consulte con su médico).

9) Pacientes que fueron trasplantados de pulmón

Evite consultas en hospitales o consultorios, manéjese por medios electrónicos. Si concurre al médico o al hospital hágalo con barbijo tricapa.

Si tiene que hacerse análisis, gestione la extracción en su domicilio y de no poder concurra con barbijo tricapa y cumpla fielmente con el aislamiento de 2 metros de separación entre personas.

Fuentes

- Recomendaciones de secciones científicas de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR), disponibles en www.aamr.org.ar
- Información de interés sobre el coronavirus COVID 19 para las asociaciones de pacientes de respiratorio. <https://www.separ.es/node/1743>
- Nebulizer use during the COVID-19 Pandemic. American college of allergy, asthma& immunology
- PCRS Pragmatic Guidance. Diagnosing and managing asthma attacks and people with COPD presenting in crisis during the UK Covid 19 epidemic.
- Information About COVID-19 for Bronchiectasis Patients. Bronchiectasis News Today
- Information About COVID-19 for Cystic Fibrosis Patients Cystics Fibrosis Today
- CPAP tips for sleep apnea patients | AASM
- Recomendaciones para pacientes trasplantados document SADI-SAT
- Keeping it clean: CPAP hygiene Philips