



**CARTILLA DE  
CUIDADO  
COMUNITARIO  
frente a Covid-19**



# CARTILLA DE CUIDADO COMUNITARIO FRENTE A COVID-19

En esta cartilla encontrarás información acerca del coronavirus, cómo se transmite, qué podemos hacer para cortar las cadenas de transmisión del virus, para cuidarnos en comunidad, para aislarnos y ponernos en cuarentena si es necesario, dentro de las posibilidades que tenemos de vivienda, trabajo, familia, etc.

También contiene información sobre cómo y cuándo acudir al centro de salud, y sobre el derecho que tienes a recibir asistencia sanitaria aunque no dispongas de tarjeta sanitaria.

## ¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

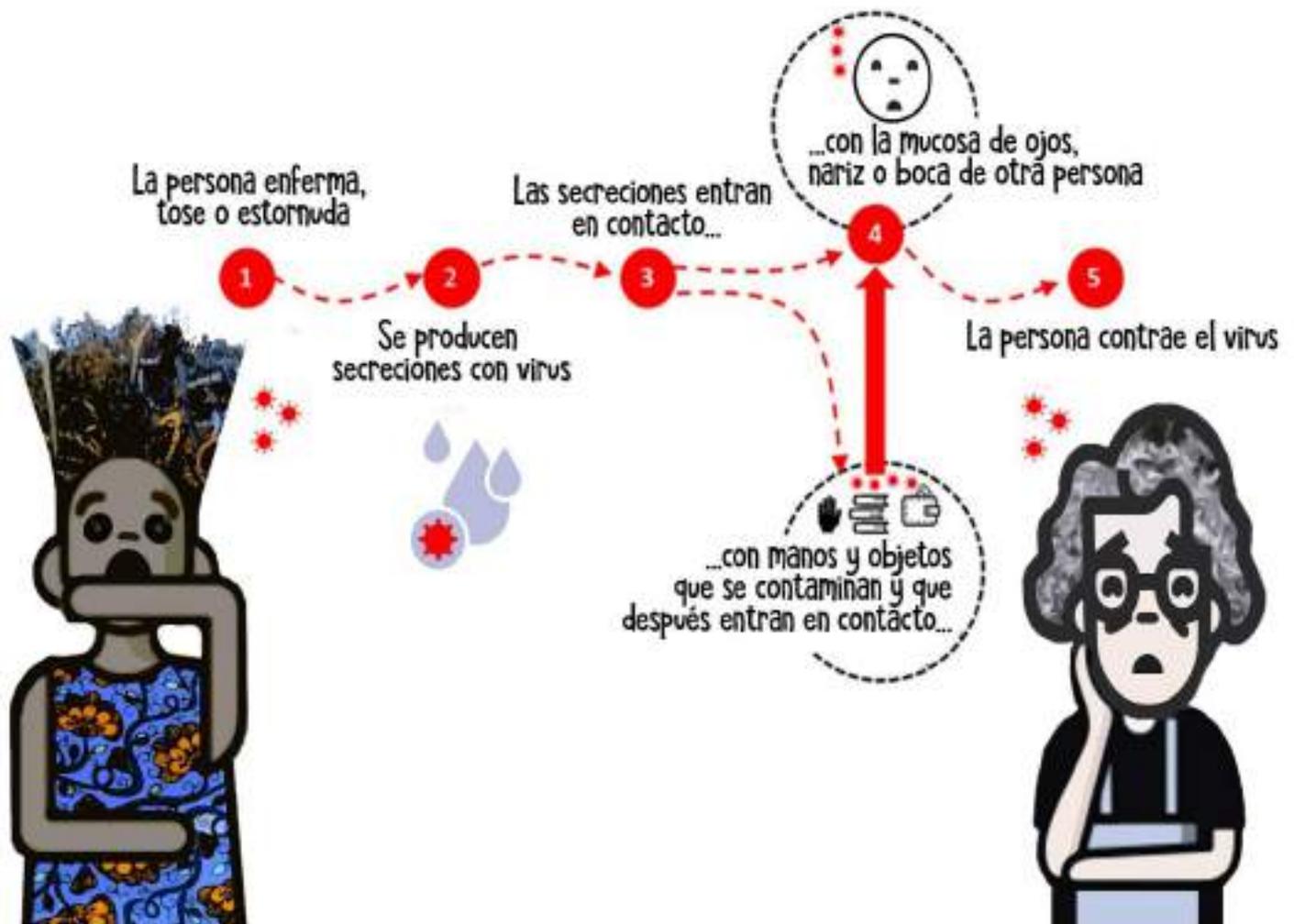
Es parte de una gran familia de virus que normalmente afecta a animales, pero que “saltan” a los humanos por cambios en el ecosistema salvaje.



Esto causa la enfermedad COVID-19. Sus efectos van desde un resfriado común hasta síntomas muy graves que incluyen dificultad respiratoria. En torno al 80% de los casos presentan síntomas leves.

## ¿CÓMO SE TRANSMITE EL CORONAVIRUS?

Es muy contagioso porque se transmite por gotitas de saliva, moco o lágrimas de una persona contagiada que tose, estornuda o habla. Éstas pueden quedar en las superficies que tocamos.



## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE CORONAVIRUS?

Los síntomas más comunes incluyen: fiebre, tos y sensación de falta de aire. En algunos casos, también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal, pérdida de olfato y gusto, dolor de cabeza, cansancio, dolores musculares...

### Síntomas más comunes



Las personas infectadas no necesariamente presentan todos los síntomas; en algunos casos pueden no tener ninguno. En caso de presentar dificultades para respirar se recomienda buscar atención médica.

La mayoría de los casos presentan síntomas leves. En casos más graves, la infección puede causar **neumonía**, dificultad importante para respirar, fallo renal.

Cuando nos contagiamos, los síntomas suelen aparecer con más frecuencia entre los días 2º y 7º. Hay personas que tienen síntomas y otras no, pero las que no tienen síntomas también pueden transmitir el virus. Por eso, todas debemos protegernos en todo momento. No podemos saber dónde está el virus, de manera que lo que podemos hacer es prevenir y cuidarnos.

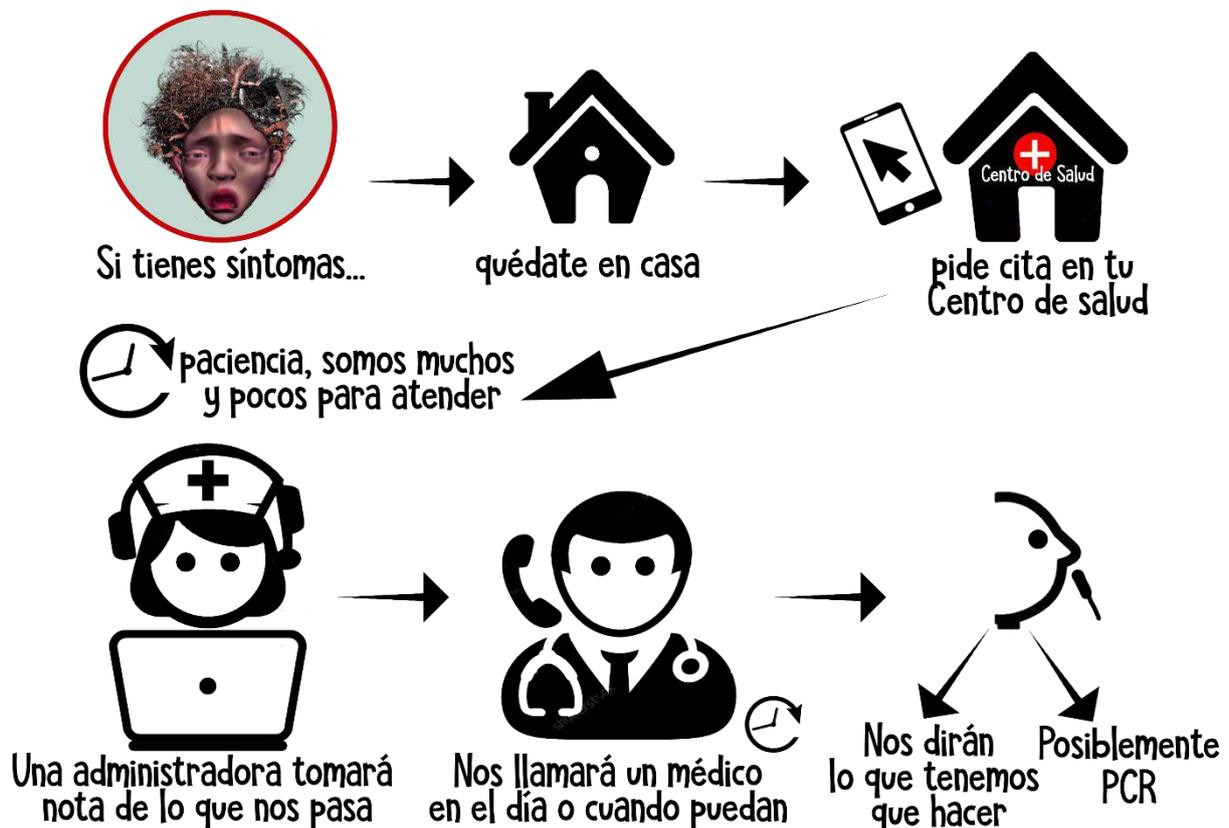
**Esto es importante:** las personas no contagian el virus, **NO SON CULPABLES**; el virus siempre va a buscar formas de seguir viajando de un cuerpo a otro, y son las personas las que pueden, en la medida de sus posibilidades, cortar esas cadenas de transmisión.

## ¿QUÉ TENGO QUE HACER SI TENGO SÍNTOMAS?

Las personas que tengan sobre todo síntomas respiratorios (fiebre, tos y sensación de falta de aire), o bien otros síntomas como falta de olfato y gusto, fiebre, diarrea y dolor de cabeza, deben ponerse en contacto con su centro de salud. En el momento actual, para ponernos en contacto con nuestro médico, debemos pedir cita a través del teléfono o internet (algunos centros de salud tienen cerradas las citas por internet y solo se puede pedir cita por teléfono; otros tienen abiertas las citas por teléfono e internet). Hay que tener en cuenta que hay muchas personas llamando, y que es probable que no nos puedan coger el teléfono a la primera.

Cuando nos cojan, hablaremos con una administrativa que tomará nota de lo que nos pasa. Después (el mismo día o en el día que nos haya dicho la administrativa, o al cabo de unos días), nuestro médico nos llamará por teléfono y nos dirá qué debemos hacer.

Lo más probable es que nos citen en el centro de salud para realizarnos una toma de muestra de las secreciones de nuestra nariz o garganta. Esta prueba se llama PCR y es la que nos indica si tenemos o no el coronavirus. Los resultados de la prueba se pueden tener a las 72 horas, aunque en estas últimas semanas está habiendo retrasos y puede que tarden más. Esto no depende de los médicos, sino de la rapidez con la que los laboratorios puedan trabajar con las pruebas; como se están haciendo muchas, y no se han puesto más personas a trabajar en ello, a veces los resultados tardan varios días.



Los centros de salud utilizan primero la consulta telefónica para evitar aglomeraciones en el centro y posibles contactos. Pero si nos encontramos mal y sentimos que nuestro problema no se puede demorar, podemos acudir de urgencia al centro de salud. Encontraremos a una o dos personas en la puerta (lo que se llama el “triage”), que nos preguntarán qué nos pasa para saber si necesitamos la atención urgente y nos mandarán a la “zona COVID-19” del centro de salud, si es necesario.

En cuanto comencemos a presentar síntomas que nos hagan sospechar que podemos estar infectados de coronavirus, tenemos que ponernos lo antes posible en contacto con el centro de salud y quedarnos en casa, evitando el contacto con otras personas hasta que sepamos si estamos contagiados o no. Aunque es difícil quedarnos en casa o aislarnos en casa (ver abajo algunos consejos), es importante intentar encontrar la manera para cortar esa cadena de transmisión del virus.

Si enfermamos, el tiempo de recuperación suele ser de 1 o 2 semanas si el cuadro es leve, o 3-6 semanas en los casos más graves.



## ¿EXISTE UN TRATAMIENTO PARA EL COVID-19?

No existe un tratamiento específico, pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes. Sí existen muchos tratamientos para el control de sus síntomas por lo que la asistencia sanitaria mejora el pronóstico. Al ser una infección producida por virus, **LOS ANTIBIÓTICOS NO DEBEN SER USADOS COMO UN MEDIO DE PREVENCIÓN O TRATAMIENTO.**



# ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME Y QUÉ PODEMOS HACER PARA CUIDARNOS EN COMUNIDAD?

## MEDIDAS GENERALES:

1 LÁVATE FRECUENTEMENTE LAS MANOS antes y después de preparar comida, ir al baño, entrar en casa, sacar la basura, etc. ¿CÓMO?



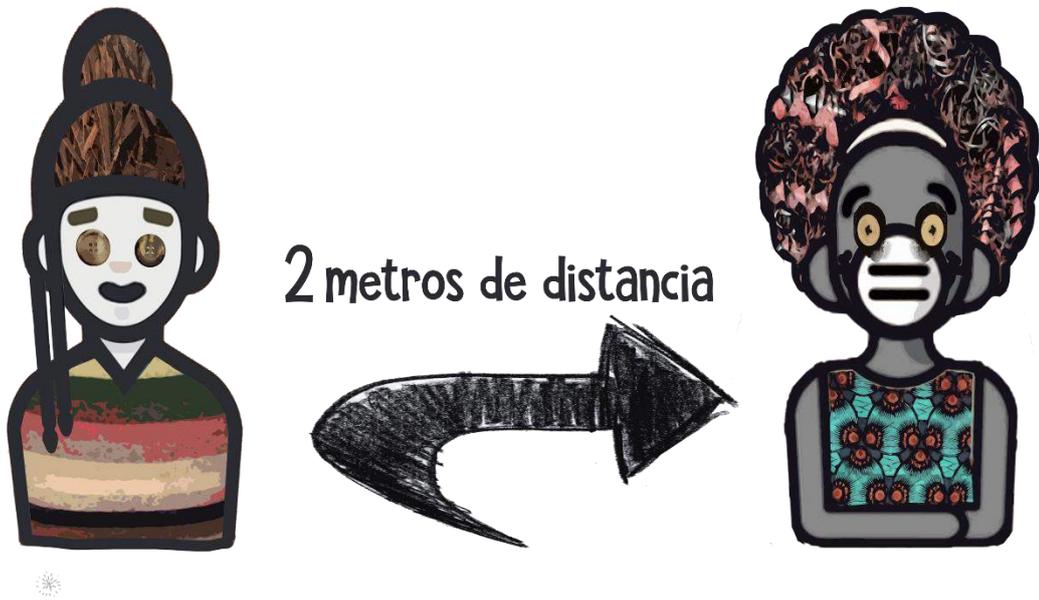
2 SI ESTORNUDAS O TOSES, CÚBRETE CON EL CODO.



Al toser o estornudar cubre tu nariz y boca, con el ángulo interno de tu brazo



3 EVITA REALIZAR ACTIVIDADES CON MUCHAS PERSONAS Y MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD.



4 SI TE REÚNES, EVITA ESTRECHAR LA MANO O SALUDAR CON CONTACTO.



## 5 USA MASCARILLA.

Cada vez hay más evidencia del papel que tienen las personas sin síntomas o con síntomas leves en la transmisión del virus. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general PUEDE COLABORAR EN LA DISMINUCIÓN DE LA TRANSMISIÓN DEL VIRUS.

Desde el 30 de julio en la Comunidad de Madrid, en base a la orden 920/2020, de 28 de julio, de la Consejería de Sanidad, estable como OBLIGATORIO que todas las personas de seis años en adelante usen mascarillas en los siguientes casos:

- En la VÍA PÚBLICA, en ESPACIOS AL AIRE LIBRE y en cualquier ESPACIO CERRADO DE USO PÚBLICO o que se encuentre abierto al público, aunque se cumpla la distancia física interpersonal de seguridad.
- En los MEDIOS DE TRANSPORTE aéreo, en autobús, o por tren, así como en los transportes públicos y privados complementarios de viajeros en vehículos de hasta nueve plazas, incluido el conductor, si los ocupantes de los vehículos no conviven en el mismo domicilio.

En cualquier caso, el uso de mascarillas se acompaña de las medidas de higiene esenciales como el lavado de manos o no tocarse la cara, nariz, ojos y boca.

## ¿CÓMO SE DEBE UTILIZAR LA MASCARILLA?

La mascarilla debe cubrir mentón y barbilla



Ajusta bien en la parte de la nariz



Retira la mascarilla desde atrás sin tocar el frente



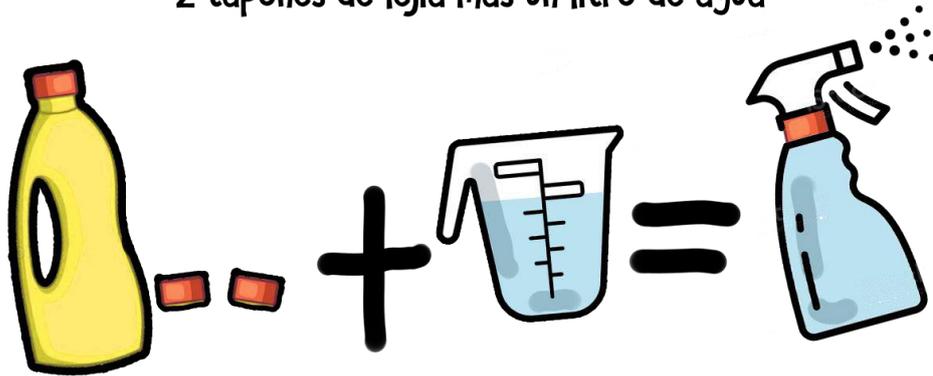
Procura no tocarte la cara



## EN CASA:

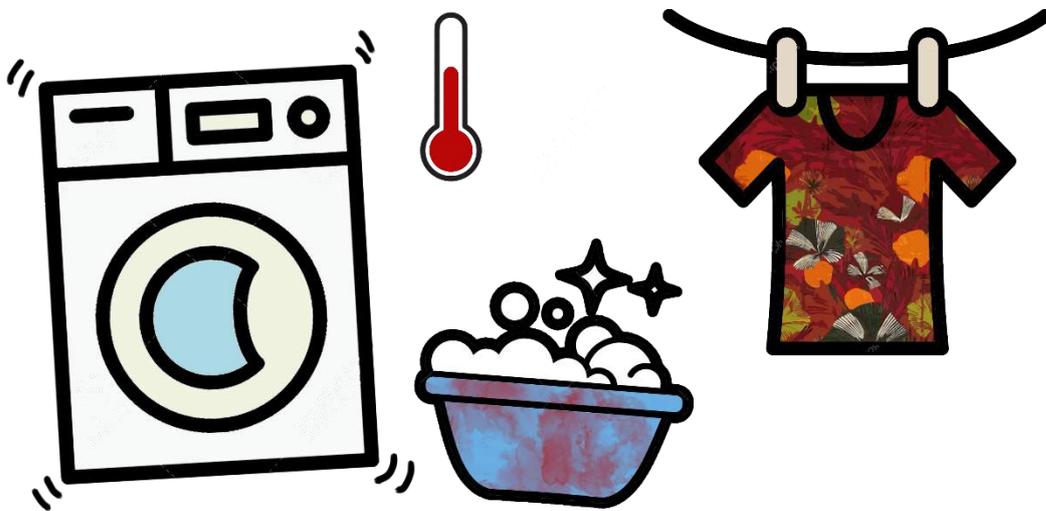
- Utilizar SOLUCIONES DESINFECTANTES para la limpieza de superficies que más usamos, y que podemos preparar así:

Solución desinfectante para la casa:  
2 tapones de lejía más un litro de agua



¡Una vez preparado sólo dura 7 días!

- VENTILAR Y LIMPIAR a menudo. Dejar las ventanas abiertas y limpiar pomos, interruptores, mando TV, grifos, etc. Es donde el virus sigue activo más tiempo.
- Si se puede, LAVAR LA ROPA con agua caliente.



Lavar la ropa con agua caliente y secar al sol

## ¿QUÉ HAGO SI SE CONFIRMA QUE ESTOY INFECTADA POR COVID 19?

- LAS PERSONAS INFECTADAS DEBEN QUEDARSE EN CASA 15 DÍAS DE AISLAMIENTO desde el día en que comenzaste a tener síntomas o en caso de no tener síntomas, desde que te confirmaron la PCR positiva.
- Es muy importante que informes a las personas con las que convives o con las que hayas mantenido contacto estrecho en los DOS DÍAS ANTERIORES a comenzar los síntomas, para que comiencen las medidas de cuarentena. Así, estás contribuyendo a evitar la transmisión del virus.

## ¿CÓMO REALIZAR EL AISLAMIENTO?

- Es importante que puedas estar en una HABITACIÓN DE USO INDIVIDUAL, con ventana y con la puerta cerrada. Habrá que reorganizar la casa para que tú puedas estar aislada. Una persona puede ser tu cuidador, para llevarte las cosas que necesitas.
- Si tienes que salir de la habitación, utiliza siempre la MASCARILLA y mantén la distancia de seguridad de al menos 2 METROS. También utiliza mascarilla si tu cuidador entra en tu habitación.
- LÁVATE LAS MANOS con frecuencia con agua y jabón (y sécalas con papel desechable) o usa gel hidroalcohólico.
- Utiliza PAÑUELOS DESECHABLES cuando tosas o estornudes y tápate la boca con el codo.
- Si compartes el CUARTO DE BAÑO, desinfectalo con lejía después de usarlo tú.
- Ten disponible un TELÉFONO para informar de tus necesidades a tu cuidador y para comunicarte con familiares y amistades.
- Utiliza una única BOLSA DE BASURA en la habitación para los desechos personales.
- Evita VISITAS INNECESARIAS a tu domicilio.
- Tu seguimiento y tu alta serán supervisados por tu MÉDICO/A del centro de salud. Te llamará para ver cómo estás; aprovecha esas llamadas para preguntarle las dudas que tengas.

## RECOMENDACIONES PARA LA PERSONA CUIDADORA

- Utiliza siempre MASCARILLA al entrar en la habitación de la persona aislada.
- Mantén la distancia de seguridad de al menos 2 METROS siempre que sea posible.
- Utiliza GUANTES desechables, tanto para la limpieza de ropa, vasos... como de la habitación, y cuando acabes tíralos a bolsa cerrada.
- LÁVATE LAS MANOS cada vez que entres y salgas de la habitación.
- NO COMPARTAS utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos, teléfono.
- LAVA LA ROPA en lavadora a temperatura alta (60º o más) y la vajilla con agua caliente y jabón, y en el lavavajillas si es que tienes.

# ¿QUÉ HAGO SI SOY UN CONTACTO DE UNA PERSONA INFECTADA?

Todas las personas que estuvieron en contacto con una persona infectada en los dos días previos a que dicha persona comenzara con síntomas, y que estuvieron más de 15 minutos con la misma sin medidas de seguridad, son consideradas como contacto, deben cuidarse y cuidar que otras no se infecten. Si soy contacto debo seguir las siguientes instrucciones:

1. **QUEDARME EN CASA DURANTE 10 DÍAS.** Este tiempo, llamado “cuarentena”, empieza a contar desde el día siguiente a la última vez que estuvo en contacto con la persona infectada (PCR+).

2. **CONTACTAR CON MI CENTRO DE SALUD** para informar de la situación. Informa de que estás en cuarentena por ser contacto de un caso confirmado y explica tus síntomas. Si es fin de semana o festivo, llama al 112 e informa igualmente. Te citarán en el centro de salud para realizarte una prueba PCR.

3. **PRESTAR ATENCIÓN A LA APARICIÓN DE SÍNTOMAS:** fiebre, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, dolor de cabeza, mucho cansancio, pérdida de olfato, de gusto, diarrea. Anota cuándo han aparecido.



## CUIDADOS EN EL VECINDARIO Y LA COMUNIDAD

- Distancia de 2 METROS (cuando hacemos fila y cuando llega el turno).
- Si toses o estornudas, límpiate con un PAÑUELO DESECHABLE o papel higiénico, o cúbrete con el CODO.
- NO SALUDES con la mano, ni des beso o abrazos a personas con las que no convivas.
- EVITA LUGARES CERRADOS con muchas personas.
- Si sospechas que puedes estar contagiada, LLAMA AL CENTRO DE SALUD para que te den cita con tu médico y quédate en casa hasta que hables con tu médico y te indique lo que debes de hacer.

## ¿QUÉ PASA SI NO HABLO BIEN ESPAÑOL Y NO ME PUEDO COMUNICAR?

En los centros de salud no hay intérpretes y estamos luchando para conseguirlo. Los vecinos del barrio hemos formado una red de INTÉRPRETES-MEDIADORES VOLUNTARIOS para poder entender y acompañar a las personas en estas lenguas:

BENGALÍ: Elahi 671 05 46 28

WOLOF: Khadim 602 19 39 19

DARIYA: Musta 640 31 18 59



## ¿QUÉ OCURRE SI NO TENGO TARJETA SANITARIA NI MÉDICO?

Según el RD-I 7/2018, las personas sin permiso de residencia, aunque no pueden tener tarjeta sanitaria, **SÍ TIENEN DERECHO A TENER MÉDICO Y ATENCIÓN SANITARIA**. Llama a tu centro de salud (o, si estás muy enfermo, acude a él) y di que no tienes tarjeta sanitaria.

Para las personas que están SIN PAPELES, hay un alta en el sistema informático que se llama el "ALTA CON CÓDIGO DAR.", te permite tener médico y medicación. Para que te den de alta, debes acudir al centro de salud y llevar el EMPADRONAMIENTO, EL PASAPORTE Y TE DARÁN UN DOCUMENTO A FIRMAR QUE DICE QUE NO TIENES INGRESOS. Cuando llames al centro de salud, di que necesitas el alta DAR. En algunos centros ponen problemas: si llevas menos de tres meses en España, o te falta algún papel, es probable que no te dan de alta.

### DEBES SABER:

1. TIENES DERECHO AL ALTA: ponte en contacto con tu grupo de apoyo para intentar resolver la cuestión y/o escribe a [yosi.sanidaduniversal@gmail.com](mailto:yosi.sanidaduniversal@gmail.com) para informarte de las próximas asesorías colectivas para resolver estas situaciones. También puedes consultar información, y acceder a modelos de reclamación en la página web [www.yosisanidaduniversal.net](http://www.yosisanidaduniversal.net)

2. Existe un ALTA ESPECÍFICA QUE LLAMAN "DE SALUD PÚBLICA", para tratar a las personas con síntomas de COVID. Te pueden dar ese alta, que SOLO DURA 21 DÍAS, pero luego habrá que conseguir el alta DAR para que puedas seguir teniendo médico como es tu derecho.



## CREADO POR:



**SEDA DE CUIDADOS**  
trabajo y cuidados dignos  
Iniciativa Social de la UCA



**MUSEO  
SITUADO**



**Red Interlavapiés**  
Nos quitaron tanto que nos quitaron el miedo



## ILUSTRACIONES:



## ADVERTENCIA:

Este documento se ha publicado el 2 de Octubre de 2020. Las recomendaciones que aparecen en él podrían variar en el futuro.