



## Cuidados generales, higiene, actividad física y mental y ejercicio

### General care, hygiene, physical and mental activity and exercise.

Cynthia García-Vargas

#### ANTECEDENTES

Los organismos internacionales indican, constantemente, que la cuarentena es importante para reducir la incidencia y mortalidad durante la pandemia de COVID-19, lo mismo que acatar las recomendaciones que enseguida se resumen.<sup>1,2</sup>

#### CUIDADOS GENERALES

Entre los cuidados generales, la Guía del Reino Unido<sup>3</sup> hace hincapié en los puntos de prevención de la enfermedad por medio del aislamiento en el hogar para personas sospechosas o confirmadas con infección por COVID-19 que no están gravemente enfermas, tratamiento oportuno de las complicaciones y dificultad respiratoria en el medio hospitalario, así como todas las medidas de higiene, uso de equipo de protección personal y manejo de fómites.<sup>1-3</sup>

#### HIGIENE

Se recomienda limitar la diseminación de la enfermedad mediante el lavado de manos constante con agua y jabón o solución de alcohol al 60%, secado con toalla de papel de un solo uso,<sup>4</sup> practicar la etiqueta respiratoria al toser o estornudar, el uso de cubrebocas y de pañuelos desechables que, en caso de pacientes sospechosos o confirmados, deben manipularse por separado y conservarlos en una bolsa doble, durante al menos 72 horas antes de colocarla en el contenedor de basura externo habitual. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con

Médico cirujano con especialidad en Gerontología, Maestría en Nutrición Clínica, Hospital Médica Campestre, León, Guanajuato, México.

#### Correspondencia

Cynthia García Vargas  
Geronto.nutricion@gmail.com

#### Este artículo debe citarse como

García-Vargas C. Cuidados generales, higiene, actividad física y mental y ejercicio. Med Int Méx. 2020; 36 (Suplemento 4): S11-S13.  
<https://doi.org/10.24245/mim.v36id.4965>

las manos sin lavar. Mantenerse, al menos, a 1.8 metros de distancia de otras personas. Limpiar y desinfectar los artículos para el hogar con desinfectante que contenga cloro, por lo menos una vez al día.<sup>2,3</sup> Lavar la ropa, las sábanas, las toallas de baño y objetos textiles con agua caliente a más de 60°C y jabón de uso común. Las mascotas permanecerán dentro del hogar y con cuidados de higiene tradicionales. No aplicar desinfectantes a las mascotas.<sup>2</sup> Los cuidados al paciente hospitalizado siempre se practicarán con equipo de protección personal porque las muestras respiratorias y fecales pueden mantener la infectividad durante bastante tiempo a temperatura ambiente.<sup>2,5</sup>

## ACTIVIDAD FÍSICA Y MENTAL

Iniciar un estado de cuarentena repentino implica un cambio radical en el estilo de vida de la población y un efecto psicológico con repercusiones negativas importantes con múltiples factores estresantes.<sup>6,7</sup> La actividad física es una terapia efectiva para reducir los síntomas de depresión, ansiedad, angustia y miedo y se asocia con menor incidencia y mortalidad por neumonía en general.<sup>8</sup> La intervención psicológica en crisis, incluidos los servicios en línea para dar atención al paciente en tiempo real, desempeña un papel fundamental en el despliegue general del control de la enfermedad,<sup>9,10</sup> sobre todo en grupos de riesgo: adultos mayores, personas con adicciones o con enfermedades psiquiátricas previas.<sup>7</sup> En el ámbito hospitalario, la atención psicológica y humanista debe practicarse con alta prioridad, sobre todo en pacientes despiertos. Se alenará positivamente a los pacientes a evitar la ansiedad y el miedo.<sup>11</sup>

## EJERCICIO

En personas no contagiadas ni sospechosas, el ejercicio es especialmente necesario durante la

cuarentena porque mantiene la función fisiológica y la reserva de la mayor parte de los sistemas orgánicos y podría contribuir a la lucha contra las consecuencias físicas y mentales, y a disminuir las complicaciones del COVID-19 en la población general.<sup>6</sup> En este sentido, el ejercicio en las personas mayores previene la fragilidad, la sarcopenia y dinapenia, el riesgo de caídas y el deterioro cognitivo y a una intensidad moderada mejoran el sistema inmunitario, pero la intensidad vigorosa puede inhibirlo. Durante la cuarentena se sugieren 200 a 400 minutos por semana distribuidos entre 5 y 7 días para compensar la disminución de la intensidad diaria normal de actividad física.<sup>6</sup> En pacientes con resultado positivo o con sospecha de COVID-19 la indicación es restringir el ejercicio.<sup>3</sup>

## CONCLUSIONES

Las investigaciones internacionales concuerdan en que la prevención y limitación del contagio radican en las medidas de aislamiento y cuidados de higiene, que se enfocan en lavado de manos y uso de cubrebocas. En el medio hospitalario es importante la atención especializada de material potencialmente contagioso, uso de equipo de protección especial y limpieza de superficies con desinfectantes con soluciones cloradas. En la población general se buscará el control del estrés, promover la actividad física y el ejercicio como una terapia efectiva para el control de emociones negativas y mejora del sistema inmunitario. Se fomentará la atención psicológica oportuna en pacientes previamente en riesgo de enfermedad mental y control de los pacientes hospitalizados para control del miedo y ansiedad.

## REFERENCIAS

1. Nussbaumer-Strei B, et al. Quarantine alone or in combination with other public health measures to control COVID-19: a rapid review. *Cochrane Database Syst Rev* 2020. doi. 10.1002/14651858.CD013574



2. Centers for Disease Control and Prevention: U.S. Coronavirus Disease 2019 (COVID 19); Daily Life and Coping. 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/index.html>
3. Hopman J, et al. Managing COVID-19 in low- and middle-income countries. JAMA 2020; 323 (16): 1549-50. doi. 10.1001/jama.2020.4169
4. Razai MS, et al. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): a guide for UK GPs. BMJ 2020. doi: 10.1136/bmj.m800
5. Feng Y, et al. Influence of wind and relative humidity on the social distancing effectiveness to prevent covid-19 airborne transmission: A numerical study. J Aerosol Sci. 2020. doi. 10.1016/j.jaerosci.2020.105585
6. Jiménez-Pavón D, et al. Physical exercise as therapy to fight against the mental physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. Prog Cardiovasc Dis. 2020. doi: 10.1016/j.pcad.2020.03.009
7. Pfefferbaum B, North CS. Mental health and the COVID-19 pandemic. NEJM 2020. doi. 10.1056/NEJMp2008017
8. Fallon K. Exercise in the time of COVID-19. AJPG 2020. <https://www1.racgp.org.au/ajgp/coronavirus/exercise-in-the-time-of-covid-19>.
9. Kola L, Global mental health and COVID-19. Lancet Psy 2020. doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30235-2
10. Wen L, et al. Progression of mental health service during the COVID-19 outbreak in China. Int J Biol Sci 2020; 16 (10): 1732-38. doi. 10.7150/ijbs.45120
11. Ying-Hui J, et al. A rapid advice guideline for diagnosis and treatment of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) infected pneumonia. Mil Med Res 2020; 7: 4. doi. 10.1186/s40779-020-0233-6