

# medidas **Covid-19**

para trabajar con el mismo cariño,  
pero con máxima seguridad

1

Si el paciente o el acompañante presentan **síntomas compatibles** con infección por COVID-19, por favor, quedaros en **casa** y poneros en contacto con vuestro centro de salud

2

Se ha establecido un **recorrido "COVID"**, con una sola puerta de entrada y una de salida.

Al entrar tendréis a vuestra disposición solución hidroalcohólica para desinfección de manos y esterillas para desinfección de zapatos.

3

Se ruega, ahora más que nunca, **puntualidad** para que no se acumule mucha gente y de tiempo a desinfectar después de cada sesión.

4

Es obligatorio el uso de **mascarilla** para acceder al centro

5

Los **acompañantes**, preferentemente, tendrán que **esperar fuera** del centro.

**!Muchas GRACIAS!**



**NEUROAFEIC**

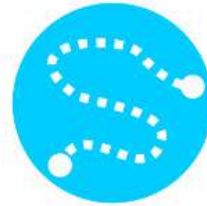
Asociación de Familiares y Enfermos de ICTUS de Granada  
Avda. Cádiz, 46, bajo (Complejo Galicia, Ed. Orense)  
958 089 449 649 796 391  
www.neuroafeic.org | neuroafeic@hotmail.es  
facebook.com/neuroafeic/

# medidas **COVID-19**

para trabajar con el mismo cariño  
y la mayor seguridad



Con **SÍNTOMAS**, mejor en **CASA**



Recorrido COVID

- Los terapeutas reciben a los usuarios por una puerta
- Acompañan a la salida tras la sesión por otra puerta



**Máxima puntualidad**  
en la entrada y en la salida



Antes de entrar

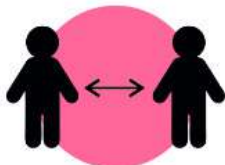
- Desinfección de manos
- Desinfección de zapatos



Uso **OBLIGATORIO** mascarilla



Los acompañantes esperan **FUERA** del centro



**Respetar la distancia**

**!Muchas GRACIAS!**



**NEUROAFEIC**

Asociación de Familiares y Enfermos de ICTUS de Granada  
Avda. Cádiz, 46, bajo (Complejo Galicia, Ed.Orense)  
958 089 449 649 796 391  
www.neuroafeic.org | neuroafeic@hotmail.es  
facebook.com/neuroafeic/

## PROPUESTAS COVID

Se entiende por síndrome coronario crónico todo aquél que padece un paciente que ha tenido un infarto de miocardio, una angina de pecho o revascularización percutánea o quirúrgica (stent o bypass), todos ellos junto con los pacientes ictus tienen especial riesgo en la situación actual de COVID19, por lo que es necesario que sigan unas recomendaciones:

- Han de seguir el tratamiento médico que tuviesen prescrito hasta el momento actual.
- Deben mantener el mismo régimen dietético previo, con dieta mediterránea, evitando grasas e ingestas copiosas. Incluso si se reduce, la actividad física, sería recomendable disminuir la ingesta calórica para evitar el aumento de peso corporal
- Deben mantener su régimen de ejercicio de manera habitual, en la medida de lo posible, realizando ejercicio aeróbico y de resistencia al menos 1 hora a día repartidos en 10 minutos de calentamiento, 30-40 min de ejercicio aeróbico, y 10-15 minutos de ejercicio de resistencia simples.
- Es importante contralar la tensión arterial y resto de constantes (frecuencia cardíaca, peso...) como habitualmente.
- Si presentan dolor torácico o síntomas compatibles deberán llamar rápidamente al 112 para una atención urgente igual que en circunstancias no Covid.

Desde nuestra entidad hemos desarrollado y ofrecido herramientas de apoyo que han permitido y están permitiendo a nuestro colectivo adaptar las recomendaciones de actividad física a esta situación. Es evidente que debemos mantener la indicación y estímulo de “moverse cuanto sea posible” de forma que se preserven los incuestionables beneficios que el ejercicio físico aporta a la salud. Por este motivo la fisioterapeuta de la entidad ha diseñado un programa muy sencillo de ejercicio físico dirigido a nuestros socios más frágiles. No precisa de requerimientos especiales en cuanto a espacio que impida realizarlo cómodamente en nuestros hogares. Ha mantenido las directrices de las sesiones de rehabilitación cardíaca que se realiza habitualmente en la entidad, para que sea fácil de seguir. Cuatro días a la semana se ha subido a la página web de la asociación [www.vivirconcorazon.com](http://www.vivirconcorazon.com) la sesión de ejercicio y previamente se habían preparado algunas sesiones de relajación, actividad fundamental después del ejercicio físico.

Esta situación también afecta a la salud emocional del paciente, desde la primera semana de confinamiento los problemas de ansiedad y angustia producidos por un alto estrés pueden mostrar un repunte significativo de casos. Los trastornos del sueño, cansancio inmotivado, apatía y mayor tendencia al autoaislamiento pueden producir una sintomatología depresiva en muchos de los participantes. Para ello hemos desarrollado un programa de afrontamiento psicológico activo para la adaptación a la nueva situación y sus consecuencias. Este programa ha estado enfocado a fortalecer a nuestros usuarios emocionalmente a través de recomendaciones, artículos escritos por nuestros psicólogos: “Corazón Preguntón”. “Resistiré al confinamiento”. También recomendaciones para ocupar el tiempo libre: “La lectura nos hace libres”, “La música. El arte de las Musas”. No te olvides de bailar. Todo ello también en la página web [www.vivirconcorazon.com](http://www.vivirconcorazon.com) y en Facebook. La finalidad es incidir en la importancia de asumir lo que está pasando y aceptar lo que estamos sintiendo, pero concentrándonos en lo positivo y en lo que podemos hacer para superar la situación.

Como hemos dicho anteriormente las recomendaciones nutricionales son muy importantes para nuestros pacientes y más en un momento como el que hemos y estamos viviendo, por ello la incidencia en que coman bien y realicen una dieta sana, recomendada la dieta mediterránea. En la web de la entidad se han subido recomendaciones para hacer la compra, dietas sanas y variadas, menús cardiosaludables.....

La atención social se ha realizado telemática y telefónicamente, en la web se ha ido informando de todas las recomendaciones, cambios de plazos administrativos.....

Se ha hecho un seguimiento telefónico a todos y todas los pacientes para interesarnos por su salud, incidencias y dudas, procurando dotarlos de las herramientas necesarias para estar informados de todo lo que iba pasando y de todas las actividades que se han realizado. Para mantener un contacto activo entre los usuarios se ha facilitado un grupo de whatsApp de manera que aquellos que no tengan ordenador o se sientan en inferioridad informática no se queden desprotegidos. También se les ha animado a mandar videos sobre las actividades que han realizado en casa durante el confinamiento, con el objetivo de que se vean unos a otros para comprobar que están bien. El vínculo que se llega a hacer en las actividades que normalmente se realizan en la entidad es muy fuerte y hemos querido mantenerlo.