

MANEJO DE TERAPIA OCUPACIONAL DEL PACIENTE AMBULATORIO COVID- 19

Carolina Ramirez Mera, Leonardo Vidal
Hernandez, Macarena Flores Obrequé,
Valentina Bustamante Bravo
Junio-2020

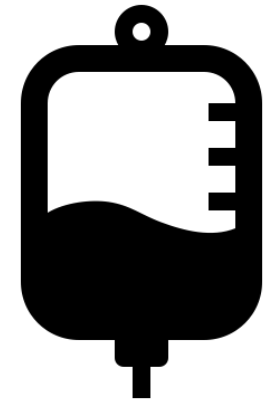


Colegio de Terapeutas
Ocupacionales de Chile A.G.

MEMBER OF WORLD FEDERATION OF OCCUPATIONAL THERAPISTS - WFOT
MIEMBRO DE LA CONFEDERACIÓN LATINOAMERICANA DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES

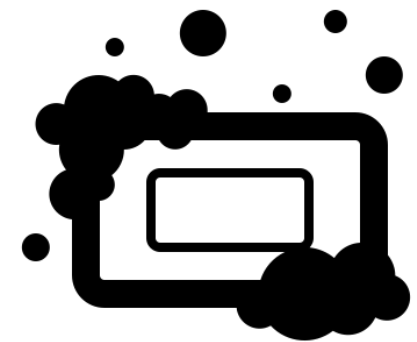
MANEJO DE TERAPIA OCUPACIONAL DEL PACIENTE AMBULATORIO COVID- 19

A continuación se describen recomendaciones desde la Terapia Ocupacional para favorecer o reestructurar las ocupaciones que hoy en día se están viendo afectadas por la contingencia mundial COVID-19, dirigidas a personas que puedan realizar cuarentena en su domicilio o en hoteles sanitarios



Recomendaciones para Organizar su Espacio

Una vez que la persona es informada de que presenta COVID-19 positivo, se recomienda aislarse en una habitación, la cual se debe mantener ventilada constantemente. En el caso de los espacios comunes tales como baño y cocina, se recomienda una buena higiene de manos, durante 40 segundos, antes y después de la utilización, y mantener limpios los espacios con desinfectantes.



Recomendaciones para Actividades de la Vida Diaria Básicas e Instrumentales

La fatiga es una consecuencia de la enfermedad que provoca más cansancio al momento de realizar las actividades cotidianas, para esto se recomienda disminuir los esfuerzos requeridos de la siguiente manera:

Elimine las tareas que no sean necesarias para el día.

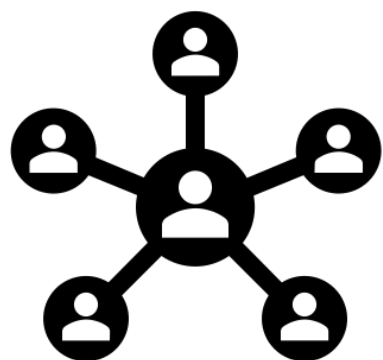
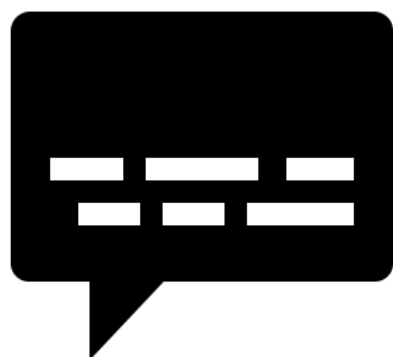
Planifique anticipadamente la actividad: antes de comenzar alguna tarea coloque sobre la mesa todos aquellos materiales que vaya a necesitar, así evitará desplazamientos. Utilice materiales y herramientas que no sean pesadas. Vista ropa con bolsillos para trasladar lo que necesite.

Organice el entorno: se recomienda poner los objetos de uso frecuente en un lugar de fácil acceso.

Realice descansos durante las actividades, tratando de no descansar solamente cuando ya esté agotado.

A la hora de cocinar, si es posible, hacerlo de manera abundante, guardando lo que sobre en el congelador, si se consumirá pronto, y así se evita cocinar a diario.





Recomendaciones para Participación Social y Roles

Debido al aislamiento recomendado al momento de resultar COVID-19 positivo y las complicaciones de salud que en sí conlleva, muchos roles de su día a día tales como: ser padre/madre, trabajador/a, hermano/a, entre otros y las actividades que estas suponían se verán directamente afectadas. Por ello, dentro de lo posible es favorecedor conocer los métodos creativos y en línea que se utilizan para mantener el contacto con familiares, amigos y compañeros de trabajo, sin tener que romper las medidas de seguridad recomendadas por la entidad sanitaria. Por ejemplo, es una buena instancia acercarse a las plataformas de videollamadas; Skype, Zoom, Teams, Whatsapp, o volver a escribir cartas que luego pueda enviar por mensajes multimedia, por foto en Whatsapp. Como también volver a los llamados telefónicos.



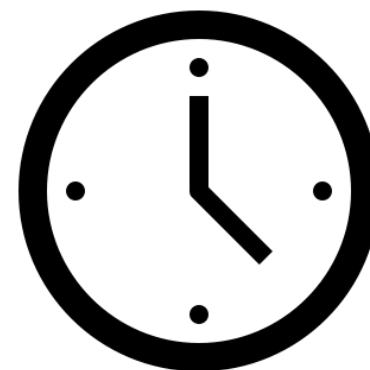
Recomendaciones para el Descanso y Sueño

Es importante mantener y respetar los horarios de acostarse y levantarse. Si es posible, la habitación debe tener una buena iluminación durante el día y oscuridad en la noche, favoreciendo la orientación y los ciclos de sueño.

En los casos que existan dificultades para conciliar o mantener el sueño se recomienda evitar sustancias excitantes como café, té, alcohol, tabaco, etc., especialmente durante la tarde o al final del día, tomar una cena ligera, evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y ruidos a la hora de dormir.

Recomendaciones de Hábitos Saludables y una Rutina Equilibrada

Es aconsejable volver a planificar la rutina diaria incorporando las actividades cotidianas previas al aislamiento dentro de lo que permite su estado de salud y sea factible realizar. La estructuración de una rutina entrega sensación de estabilidad. Por ejemplo, levántese y acuéstese a la hora habitual, si es una persona que necesita mantenerse activa laboralmente organice el trabajo para el horario habitual de su jornada incorporando descansos o reduzca el tiempo dedicado al trabajo, a su vez es conveniente reducir la carga laboral delegando funciones a compañeros de trabajo. Por otro lado, debe almorzar de manera equilibrada en los horarios habituales esto permitirá mantener el descanso y sueño mencionado anteriormente. También, durante las llamadas telefónicas o videollamadas son instancias para colocarse de pie y caminar en la habitación, esto permitirá mantenerse activo



Recomendaciones para el Ocio y Tiempo Libre

Es primordial no usar este periodo exclusivamente para hacer maratones de series de televisión o películas, hay que incorporar nuevas actividades que pueden ser de su interés, asimismo, buscar alternativas en línea para interactuar con amigos, familiares o simplemente hacer una actividad personal. Ideas que se pueden probar: planificar jornadas de juegos en línea con familiares, con amigas/os comentar un libro, tomar clases en línea de estiramientos musculares o actividades de bajo impacto que permita su estado de salud y mantenerse activo, armar un álbum de fotos, reorganizar el espacio donde hace cuarentena, trazar ideas y organizar proyectos pendientes, tomar cursos en línea.



MANEJO DE TERAPIA OCUPACIONAL DEL PACIENTE AMBULATORIO COVID- 19



Colegio de Terapeutas
Ocupacionales de Chile A.G.

MEMBER OF WORLD FEDERATION OF OCCUPATIONAL THERAPISTS - WFOT
MIEMBRO DE LA CONFEDERACIÓN LATINOAMERICANA DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES

