



# Más seguro en su hogar: Guía para la pandemia del coronavirus



## Contenido

Introducción .....	3
Información general.....	4
Aumentar capas de protección.....	5
Recomendaciones generales .....	6
Protección facial .....	8
Lavado de manos.....	11
Limpieza y desinfección del hogar .....	13
Distanciamiento.....	15
Comunicación con familiares y amigos .....	18
Bienestar y resiliencia .....	21
Manejo de los síntomas .....	25
Cuando alguien de su hogar tiene coronavirus .....	26

## El coronavirus no está cediendo y nosotros tampoco podemos hacerlo

La primera mitad de 2020 nos tomó a todos por sorpresa. Ha sido una temporada de cambios y desafíos sin precedentes. Aunque el futuro parece incierto, debemos seguir avanzando juntos.

Hemos recorrido un largo camino desde que se confirmaron los primeros casos del coronavirus (COVID-19) en los Estados Unidos. Hemos aprendido mucho sobre el virus y cómo tratar a los pacientes que lo tienen. También hemos aumentado enormemente nuestra capacidad para realizar pruebas.

Ustedes, nuestras comunidades, han hecho enormes esfuerzos para adaptarse también. Es muy motivante ver a tantas personas que se protegen unas a otras usando mascarillas en público y que encuentran formas de pasarla bien al mismo tiempo que respetan las normas de distanciamiento social.

Los cambios que todos hemos hecho para mantenernos seguros y sanos pueden sentirse como un reto. Pero no bajemos la guardia. Sabemos que no es fácil, pero es fundamental. El virus no va a desaparecer pronto y todos desempeñamos un papel en minimizar la propagación.

Demostramos anteriormente durante la pandemia que podemos retrasar la propagación del virus. Sin embargo, desde que los estados han reabierto, muchos están viendo un aumento en el número de infectados por el coronavirus.

El coronavirus no debe tomarse a la ligera. Aunque la mayoría de las personas solo presentan síntomas leves, otras desarrollan complicaciones graves en los pulmones, el cerebro y el corazón. También puede haber otros efectos a largo plazo que todavía desconocemos. Y hasta ahora no existe cura.

Afortunadamente, hay pasos que todos podemos tomar para evitar esto. Hemos creado este libro para que sirva de guía sobre las precauciones que puede tomar para ayudar a protegerse a sí mismo, a sus seres queridos y a su comunidad de una mayor propagación. Estas precauciones son tan importantes ahora como nunca. Para que sean eficaces, debemos ponerlas en práctica todo el tiempo.



Tomislav Mihaljevic, MD  
Presidente y Director Ejecutivo  
Cleveland Clinic



Benno Dorer  
Presidente y Director Ejecutivo  
The Clorox Company



## Información general

La pandemia del coronavirus ha creado una serie de nuevos desafíos. Aunque usted y su familia sientan urgencia por volver a la normalidad lo antes posible, existen nuevas pautas y prácticas modificadas que deben seguirse para minimizar la propagación del coronavirus. Son medidas apropiadas para ayudar a mantener sana a su familia también durante la temporada del resfrío y la gripe.

Hay poblaciones particulares que tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas graves del coronavirus, incluso la muerte. Estas incluyen nuestros padres y abuelos (mayores de 60 años), mujeres embarazadas, bebés menores de un año y personas con obesidad.

Estos recursos lo ayudarán a conocer las medidas clave para manejar su núcleo familiar en medio de la pandemia, incluyendo:

- › Cómo ayudar a controlar la propagación del coronavirus en su hogar y su comunidad.
- › Limpiar y desinfectar su hogar.
- › Comunicación con sus seres queridos a medida que se adaptan a las nuevas realidades y desafíos emocionales presentados por la pandemia del coronavirus.
- › Cómo cuidar a los familiares y a los seres queridos que están enfermos de coronavirus.

Estamos TODOS juntos en esto. Unidos podemos vencer esta pandemia. Pero solo si todos tomamos precauciones. Esta guía puede ayudar.

*La respuesta a la pandemia del coronavirus está evolucionando continuamente a medida que aprendemos más sobre el virus y las mejores técnicas para tratar los riesgos asociados. The Clorox Company ha aportado sus conocimientos expertos en las secciones de esta guía referidas a la limpieza y desinfección. Todas las demás pautas se desarrollaron a través de los conocimientos expertos de Cleveland Clinic. Los materiales de Cleveland Clinic se basan en los datos y las pautas actualmente disponibles de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y otros recursos desde el 29 de julio de 2020. Esta guía puede cambiar periódicamente y solo debe utilizarse como referencia general. Cada persona es exclusivamente responsable de determinar las mejores prácticas que implementará en su hogar.*

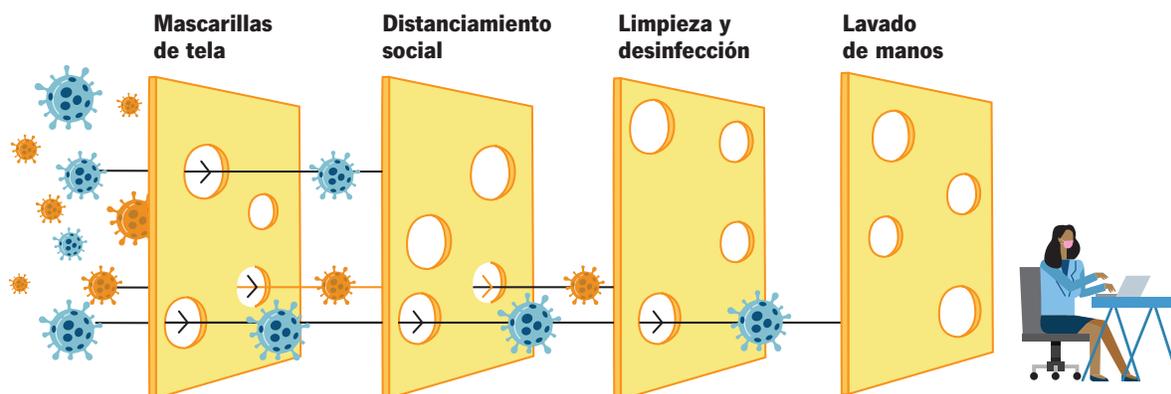
Visite <https://my.clevelandclinic.org/landing/preparing-for-coronavirus> para obtener las últimas actualizaciones o solicitar información adicional.



## Capas de seguridad

Esta guía comparte formas de mantenerse más seguro en una pandemia. Ninguna medida aislada es efectiva por sí sola. Pero añaden capas de protección cuando se usan juntas.

Una forma de considerar las precauciones de seguridad es el **“Modelo del queso suizo”** de James Reason, PhD. En el modelo, existen riesgos en cualquier contexto. La mayoría de las veces, estos eventos nunca se materializan. Hay escudos de seguridad colocados para ayudar a prevenirlos. Cuando se utiliza una medida de seguridad por sí sola, deja agujeros como una rebanada de queso suizo. El uso de los escudos de seguridad juntos ayuda a bloquear esos agujeros.



Necesitamos varias capas de medidas de seguridad para ayudar a mantenernos sanos en la época del coronavirus. Algunos de estos escudos de seguridad son:

- › Cubrirse la cara puede retrasar la propagación del virus.
- › Mantener una distancia de 6 pies de otras personas en público.
- › Limpiar y desinfectar su hogar.
- › Lavarse las manos.

Ningún esfuerzo aislado es perfecto. Sin embargo, juntos pueden ayudar a controlar la propagación del coronavirus.

## Recomendaciones generales

“El coronavirus no tiene límites. Lo hemos visto atacar indiscriminadamente a jóvenes y ancianos, a quienes estaban razonablemente sanos y a quienes tenían enfermedades preexistentes. Depende de nosotros reconocer que cualquier persona puede desarrollar el coronavirus y que la enfermedad puede tener consecuencias terribles para las personas y sus seres queridos”.

– *K. Kelly Hancock, DNP, RN,  
Directora de Proveedores de Atención,  
Cleveland Clinic*

“Estas precauciones de seguridad son vitales cuando buscamos mantener nuestro bienestar, el de nuestros seres queridos y el de aquellos con los que interactuamos en la comunidad. Son medidas sencillas que podemos tomar para ayudar a mantener a la gente a salvo mientras atravesamos esta pandemia, juntos”.

– *Kerry Major, MSN, RN,  
Directora de Enfermería de Florida  
Regional, Cleveland Clinic Florida*

“No adopte una actitud complaciente. Vamos a superar esto y ganar esta batalla, pero debemos ser diligentes”.

– *Rich Lowery, MSN, RN,  
Director de Enfermería,  
Cleveland Clinic Euclid Hospital*

## Recomendaciones generales

Las mejores maneras en que usted y su familia pueden ayudar a protegerse de la COVID-19:



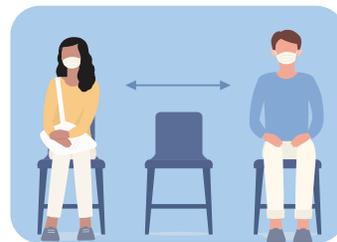
### Use una mascarilla:

Ayude a protegerse y proteger a los demás en público con una mascarilla, protección o cubierta facial en público, especialmente cuando sea difícil mantener una distancia de 6 pies de otras personas. Intente evitar tocarse la cara.



### Cúbrase la boca y la nariz:

Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la manga, en lugar de las manos. Deseche adecuadamente el pañuelo de papel en un cesto de basura y luego lávese las manos.



### Practique el distanciamiento físico:

Mantenga una distancia de 6 pies de otras personas.



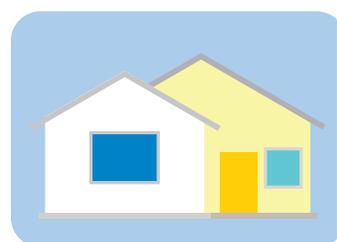
### Cumpla las pautas de distanciamiento social:

Evite encuentros grupales y lugares muy concurridos.



### Lávese las manos:

Reduzca la propagación de los gérmenes causantes de enfermedades lavándose las manos con frecuencia. Si no tiene agua y jabón disponible, use un desinfectante para manos.



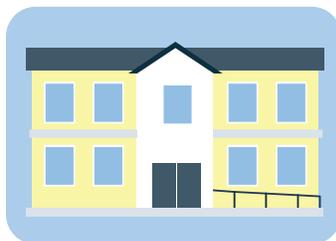
### Quédense en su hogar si está enfermo:

Evite salir de su hogar si está enfermo. Si desea o necesita conectarse con sus proveedores de atención médica, primero hágalo por teléfono o a través de visitas virtuales.



### Limpie y desinfecte:

Utilice un desinfectante que destruya virus en superficies de contacto frecuente, como teléfonos\*, teclados\*, picaportes, manijas y grifos.



### Evite los centros de atención:

No visite residencias de ancianos, centros de atención a largo plazo ni comunidades de retiro, a menos que deba proporcionar asistencia vital.



### Mantenga hábitos saludables:

Duerma lo suficiente, coma alimentos saludables, beba mucha agua y haga ejercicio, si puede, para ayudar a fortalecer su salud inmunitaria.

\*Para dispositivos electrónicos, consulte las instrucciones de limpieza en la guía del fabricante.

## Protección facial

“Las mascarillas son una de las maneras más poderosas que tenemos para ayudar a disminuir la propagación del coronavirus. Es una forma de defenderse a sí mismo. Aunque usted no quiera defenderse, lo correcto es usar mascarillas para ayudar a proteger a los demás. Mientras más precauciones de seguridad tomemos, estaremos en mejor situación como sociedad para realmente intentar superar esta enfermedad.”

– *K. Kelly Hancock, DNP, RN,  
Directora de Proveedores de Atención,  
Cleveland Clinic*

“Usar mascarillas es algo simple que podemos hacer para realmente ayudar a detener la propagación del coronavirus. Es una barrera que ayuda a protegernos, como individuos y proteger a los demás. Puede ser positivo al coronavirus, y transmitirlo, sin tener ningún síntoma. Las mascarillas le aportan a usted, y a quienes lo rodean, una capa de protección. Hay muchos tipos de mascarillas diferentes en el mercado. Le recomiendo buscar opciones y encontrar un estilo que le quede cómodo.”

– *Kerry Major, MSN, RN,  
Directora de Enfermería de Florida  
Regional, Cleveland Clinic Florida*

“No tiene mucho valor ponerse una mascarilla por debajo de la nariz. Las gotitas respiratorias provienen de la nariz y de la boca. Es esencial que todos usemos mascarillas y que cubran la nariz y la boca. La cantidad de veces que tocamos nuestras mascarillas es otro desafío. Una mano sucia que toque a una mascarilla sucia es simplemente el enemigo.”

– *Rich Lowery, MSN, RN,  
Director de Enfermería,  
Cleveland Clinic Euclid Hospital*

## Protección facial

### Mascarillas

Dado que la pandemia del coronavirus se ha extendido con una segunda ola de casos tras la reapertura de muchos estados y ciudades, el usar mascarillas se convierte en una parte importante de la vida diaria. Una mascarilla, en combinación con el distanciamiento social, reduce enormemente las probabilidades de que estas gotitas lleguen a otras personas a su alrededor y disminuye mucho las posibilidades de propagación del virus.

Se deben usar mascarillas de tela en espacios públicos. Esta es una recomendación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), para ayudar a prevenir la propagación cuando se usan como complemento del distanciamiento social. No reemplazan el distanciamiento adecuado.

Como parte de las normas de cortesía al toser y cuidar a los demás, motive a su familia a usar protección facial o mascarillas en espacios públicos.

Los niños en edad escolar deberían usar mascarillas de tela. Una estrategia útil es involucrarlos y entusiasmarlos en cuanto a sus mascarillas (como elegir el estilo/color de la mascarilla). Cuando se aplica el distanciamiento adecuado, el uso de la mascarilla se puede relajar. Es menos probable que los niños en edad preescolar toleren llevar una mascarilla.

Las personas con necesidades especiales o problemas médicos crónicos probablemente no puedan tolerar el uso de una mascarilla. El uso de la mascarilla en esta población debe considerarse según cada caso en particular.

### Cómo usar una mascarilla o protección facial

Los CDC recomiendan tener en cuenta estos criterios al usar una mascarilla o protección facial:

- › Debe quedar ajustada, pero cómoda, contra los lados del rostro.
- › Debe cubrir la boca y la nariz.
- › Se debe sujetar con cintas o lazos de enganche alrededor de las orejas.
- › Debe hacerse con varias capas de material.
- › Debe permitirle respirar sin restricciones.
- › Debería poder resistir el lavado y secado de máquina, sin dañarse ni perder la forma.
- › Las mascarillas desechables deben descartarse después de cada uso.

### Cómo mantener limpias las mascarillas y protecciones faciales

Los CDC recomiendan lavar con frecuencia las mascarillas de tela, ya sea a mano o en una lavadora. Las personas deben tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz, la boca o la cara al quitarse la protección facial usada y deben lavarse las manos inmediatamente después de quitarse la protección, ya que puede contener contaminantes infecciosos.



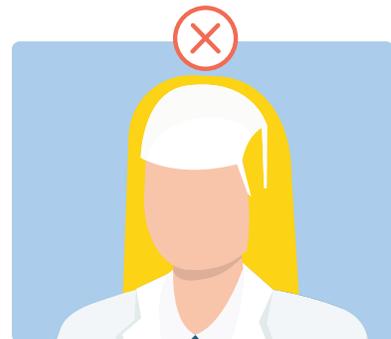
Correcto



Mascarillas como collar



Mascarillas como barba de chivo



Mascarillas como visera

## 5 mitos desacreditados sobre el coronavirus y las mascarillas

### Mito N.º 1: Usar mascarillas de tela no sirve para nada.

Usar una mascarilla de tela casera es una forma fácil de ayudar a proteger a los demás en su familia y la comunidad.

Se cree que el coronavirus se propaga principalmente a través de gotitas virales que salen de la nariz o la boca de las personas cuando tosen, estornudan o hablan. Las mascarillas de tela actúan como barrera física para evitar que las gotitas grandes se esparzan en el aire, donde alguien más podría inhalarlas y contagiarse.

Estudios han demostrado que las mascarillas de tela reducen el número de microorganismos que una persona expulsa al aire. Por lo tanto, cuanto más gente use mascarillas en un área, menos gotitas potencialmente virales se esparcirán por el aire y menos riesgo habrá de que alguien se exponga al virus.

Si lleva una mascarilla puesta, también es más difícil tocarse la nariz y la boca, lo cual, según los expertos, podría ser otra forma en la que el virus se introduce en el cuerpo.

### Mito N.º 2: Si no estoy enfermo, no necesito usar mascarilla.

El tema es que, según hemos aprendido, no todas las personas que se infectan al coronavirus se enferman. Informes de China mostraron que las personas pueden estar infectadas sin presentar ningún síntoma. Estos portadores asintomáticos pueden contagiar el virus a otras personas sin saberlo, cuando tosen, estornudan o hablan. Se cree que esto es un factor importante en la rápida propagación del virus.

Por eso, como no sabemos con certeza quién puede estar infectado, la mejor opción es que todos usemos mascarillas. Es un acto que contribuye al bien público general. Demuestra que nos cuidamos el uno al otro.

### Mito N.º 3: Si uso mascarillas, no necesito mantener el distanciamiento social ni quedarme en mi hogar.

Las mascarillas son solo un elemento de la estrategia para ayudar a controlar la propagación del coronavirus. Desafortunadamente, no impedirán que



alguien tosa o estornude cerca de usted, y quizá no impidan que usted se enferme.

Por lo tanto, es importante seguir todos los pasos recomendados para ayudar a protegerse, lo que incluye practicar el distanciamiento social adecuado cuando esté cerca de otras personas, no reunirse en grupos grandes y lavarse las manos con frecuencia.

### Mito N.º 4: La mascarilla solo tiene que cubrirme la boca.

Una mascarilla debe cubrir la boca y la nariz. Debe quedar ajustada, pero cómoda, contra los lados del rostro y debe permitirle respirar sin restricciones. Elija una mascarilla que se sujete con cintas o lazos de enganche alrededor de las orejas. No use la mascarilla alrededor del cuello o la barbilla, o sobre la cabeza; eso no protege a nadie.

### Mito N.º 5: Usar mascarillas hará que me enferme.

Ha habido cierta especulación en las redes sociales de que usar mascarillas puede hacer que vuelva a inhalar el dióxido de carbono que exhala y eso lo enferme. Aunque la inhalación de grandes cantidades de dióxido de carbono es peligrosa, es muy poco probable que ocurra por usar una mascarilla de tela, especialmente si solo la lleva puesta durante períodos breves.

Sin embargo, hay algunas personas que no deberían usar mascarillas de tela. Esto incluye a niños menores de 2 años, a cualquier persona que tenga problemas para respirar o a cualquier persona que no pueda quitarse la mascarilla sin ayuda.

## Lavado de manos

“En cualquier momento en que tocamos un objeto que otra persona pueda tocar, como picaportes, las puertas del carro, mostrador de cocina y tiradores de gavetas, debemos lavarnos las manos. Cada vez que vamos al baño, debemos lavarnos las manos. Cuando tocamos cosas que sabemos que otras personas han tocado, allí es cuando se propaga el virus, de la boca a la mano, de la mano al objeto, del objeto a la mano y de la mano a la boca”.

– *Rich Lowery, MSN, RN,  
Director de Enfermería,  
Cleveland Clinic Euclid Hospital*

“Realmente debemos ser metódicos en el lavado de manos. Cuando se trata de lavarse las manos con agua y jabón, es importante frotarse el frente y la palma de las manos y entre los dedos. Si usa desinfectante para manos, asegúrese de cubrir todas las áreas”.

– *Kerry Major, MSN, RN,  
Directora de Enfermería de Florida  
Regional, Cleveland Clinic Florida*

## Lavado de manos

Lavarnos las manos es una de las cosas más fáciles e importantes que podemos hacer para ayudar a mantenernos sanos y controlar la propagación de bacterias y virus.

### Lávese las manos:

- › Cada vez que se vean sucias.
- › Antes, durante y después de preparar alimentos.
- › Antes de las comidas.
- › Antes y después de estar en contacto con una persona enferma.
- › Antes y después de tratar una cortada, una llaga o una herida.
- › Después de usar el baño o cambiar pañales.
- › Al entrar o salir del hogar.
- › Después de limpiarse la nariz, toser o estornudar. (Lávese las manos con más frecuencia cuando esté enfermo para evitar contagiar la enfermedad a las personas que lo rodean).
- › Después de tocar animales o desecho de animales.
- › Después de tocar basura, fluidos corporales o en cualquier momento en que dude que sus manos estén limpias.

### ¿Cuál es la técnica adecuada para lavarse las manos?



**Mójese las manos** con agua corriente limpia (tibia o fría).



**Enjabónese las manos.** Frótelas durante 20 segundos o más. No olvide las muñecas, el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



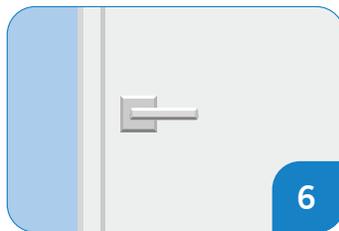
**Enjuáguese** bien las manos con agua corriente.



**Cierre el agua** con el codo (o una toalla limpia).



**Séquese las manos** con una toalla limpia o al aire.



**¿Usó una toalla?** Úsela para abrir la puerta del baño.

### ¿Cuándo debemos usar desinfectantes para manos a base de alcohol?

Los CDC recomiendan lavarse las manos con agua y jabón siempre que sea posible, para reducir las cantidades y los tipos de gérmenes y sustancias químicas presentes en ellas. Sin embargo, si no tiene a su disposición agua y jabón, debe usar un desinfectante para manos a base de alcohol, que contenga al menos un 60 % de alcohol. Los desinfectantes para manos con niveles de alcohol más bajos no son tan eficaces para eliminar los gérmenes.

### Evite llevar guantes en público

Los guantes no siempre son una medida de protección eficaz por muchos motivos, especialmente cuando no se usan ni se desechan adecuadamente. Podría haber una rasgadura o una rotura en los guantes; podría ponérselos o quitárselos de forma incorrecta y los guantes podrían darle un falso sentido de seguridad. Los gérmenes que podrían estar en los guantes pueden transferirse a todas las demás superficies y elementos que toque. En lugar de usar guantes de forma incorrecta, puede ser más seguro llevar las manos al descubierto en lugares públicos y lavárselas con frecuencia.

## Limpieza y desinfección del hogar

Necesitamos tomar precauciones adicionales para ayudar a mantener nuestros hogares seguros para nosotros mismos, nuestra familia y nuestros seres queridos. Esto incluye la limpieza y desinfección periódicas, especialmente de las superficies de alto contacto.

La limpieza elimina el polvo y la suciedad de una superficie. La desinfección, cuando se realiza correctamente, ayuda a destruir bacterias y virus en superficies duras no porosas. Desinfectar una superficie después de limpiarla puede ayudar a controlar la propagación de gérmenes de las superficies.

Los CDC recomiendan usar desinfectantes domésticos aprobados por la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) para uso contra el virus SARS-CoV-2, que causa la enfermedad del coronavirus. Puede ver la lista [aquí](#).

### Los consejos prácticos de limpieza y desinfección incluyen:

- › Siempre lea y siga las instrucciones que se indican en la etiqueta del producto de limpieza, así como las del artículo que se está limpiando. Preste atención especial a las indicaciones de precaución sobre cómo manipular de forma segura los productos de limpieza y desinfección. Para dispositivos electrónicos, consulte las instrucciones de limpieza en la guía del fabricante.
- › Use guantes y equipo de protección personal adecuado.
- › Asegúrese de que haya una ventilación adecuada.
- › No utilice más cantidad del producto que la recomendada en la etiqueta.
- › Si no dispone de productos desinfectantes, puede prepararlos usted mismo con 5 cucharadas (1/3 de taza) de blanqueador por galón de agua a temperatura ambiente.
- › Si es necesario diluir el producto de limpieza, dilúyalo según las instrucciones de la etiqueta.
- › Evite mezclar productos químicos.
- › Utilice y guarde los productos químicos fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- › Desinfecte todas las superficies de contacto frecuente con desinfectantes aprobados por la EPA, que cumplan con los requisitos de los CDC de uso y efectividad frente a virus y bacterias, incluyendo el virus SARS-CoV-2.

### Desinfectar las superficies de alto contacto con frecuencia:



**Picaportes y cerrojos de las puertas**



**Interruptores de luz**



**Control remoto**



**Llaves del coche/de la casa**



**Dispositivos electrónicos/ de juegos\***



**Área de la cocina (picaportes, electrodomésticos, mostrador, grifos)**



**Baños (lavamanos, mostrador, inodoros, grifos)**

\*Para dispositivos electrónicos, consulte las instrucciones de limpieza en la guía del fabricante.

La limpieza y desinfección adecuadas normalmente cumplen estos seis pasos.



1. Leer y seguir las instrucciones en la etiqueta del producto



2. Eliminar la suciedad (limpiar)



3. Aplicar desinfectante (desinfectar)



4. Esperar (tiempo de contacto)



5. Desechar residuos



5. Lavarse las manos

### Mejores prácticas de limpieza y desinfección:

- Lea y siga las instrucciones de la etiqueta del producto y preste atención especial a las indicaciones de precaución para manipular de forma segura los productos de limpieza y desinfección.
- Limpie y desinfecte de forma organizada y metódica para no omitir ninguna superficie (p. ej., limpiar y desinfectar la habitación en sentido horario; dividir la habitación en secciones y limpiar y desinfectar una sección a la vez).
- Limpie y desinfecte las áreas de arriba hacia abajo, de manera que toda suciedad o polvo se desprenda desde arriba y se elimine al limpiar las superficies inferiores.
- Desinfecte las superficies de áreas “limpias” a áreas “sucias” (p. ej., en un baño, desinfecte primero el área del lavamanos y luego el área del inodoro) para minimizar la contaminación cruzada.
- Evite limpiar dos superficies diferentes con el mismo trapo o paño para minimizar la contaminación cruzada. Doble el trapo o el paño para que coincida con el tamaño de la mano y utilice un lado limpio para cada nueva superficie.
- Utilice un desinfectante limpiador (es decir, un único producto que pueda limpiar y desinfectar en lugar de comprar un limpiador y un desinfectante) para agilizar el proceso de limpieza y liberar espacio de almacenamiento.



- Para los dispositivos electrónicos, revise las instrucciones de limpieza y cuidado del dispositivo y la garantía del fabricante antes de limpiar y desinfectar.

## Distanciamiento

“El distanciamiento social sirve para minimizar la exposición. Reduce el riesgo de propagar el virus de forma significativa. Si no puede poner en práctica el distanciamiento social, al menos use una mascarilla. Le recomiendo que busque formas nuevas y creativas de conectarse con otras personas mientras mantiene la distancia”.

– *Kerry Major, MSN, RN,  
Directora de Enfermería de Florida  
Regional, Cleveland Clinic Florida*

“Todos estamos cansados del distanciamiento social. Lo entiendo. Pero esa distancia entre las personas es fundamental. Cuando está formando fila en el supermercado y se da cuenta de que podría estar demasiado cerca de alguien, dé un paso atrás. Siga las marcas en el suelo y mantenga la distancia. Es una de las tres formas en las que sabemos que podemos reducir la propagación del coronavirus: distanciamiento social, uso de mascarillas y lavado de manos”.

– *Rich Lowery, MSN, RN,  
Director de Enfermería,  
Cleveland Clinic Euclid Hospital*

## Distanciamiento

El coronavirus se propaga principalmente entre las personas que están en contacto cercano entre sí durante períodos prolongados. Puesto que las personas pueden contagiar el virus antes de que empiecen a sentirse enfermas, es importante mantener la distancia de los demás cuando sea posible.

Esto significa poner en práctica el distanciamiento físico y social. El distanciamiento social significa evitar grandes reuniones. El distanciamiento físico significa mantener distancia (como mínimo 6 pies o 2 metros) de otras personas cuando sea posible. Tanto el distanciamiento social como el físico son precauciones importantes.

Hay tres factores clave que deben tenerse en cuenta al proyectar una actividad o un evento: tiempo, espacio y personas.

### Tiempo

Analice cuidadosamente cuánto tiempo se dedicará a la actividad. Menos tiempo significa limitar el riesgo de exposición al virus.

### Espacio

¿La actividad o el evento tomará lugar al aire libre o bajo techo? Si se realiza bajo techo, tenga en cuenta cuán cerrado o ventilado es el lugar. Durante la pandemia, es más seguro estar al aire libre que en un lugar cerrado (pero eso no significa que la probabilidad de contraer el virus afuera sea de cero). Debe considerar si el espacio tiene un límite en cuanto a la cantidad de personas que pueden ocuparlo al mismo tiempo. Esto le indicará lo fácil o difícil que será mantener la distancia física de los demás.

# S — A — F — E

## SIX AWAY FROM EVERYONE

**Mantenga 6 pies de distancia entre usted + otros para ayudar a evitar la propagación**

### Personas

Considere si las personas con las que interactuará cumplen y respetan las pautas de seguridad, que incluyen:

- › Mantener un distanciamiento físico de al menos 6 pies.
- › Usar mascarilla.
- › Practicar una buena higiene y asepsia de manos.
- › No compartir alimentos ni tocar superficies comunes.
- › Quedarse en su hogar cuando se sienta mal.



## Consejos prácticos:

- Antes de ir a un restaurante, llame para asegurarse de que tengan implementadas prácticas de seguridad por el coronavirus y que todo el personal esté obligado a usar mascarilla. Cuando coma en un restaurante, asegúrese de que las mesas estén distribuidas a una distancia de 6 pies entre usted y los demás. Aproveche los asientos al aire libre en los restaurantes cuando sea posible. Evite las opciones de comida y bebida de autoservicio para limitar el uso de cubiertos, botones o pantallas táctiles compartidos.
- Al hacer ejercicio, considere salir a caminar o montar en bicicleta en su comunidad, donde pueda mantener 6 pies de distancia entre usted y otras personas. Mantenga una distancia de 6 pies al pasar a otras personas, ya sea en espacios cerrados o al aire libre.
- Aproveche los servicios de atención al cliente en su propio automóvil, el retiro por ventanilla y los servicios de entrega para minimizar el contacto con otros. Asegúrese de mantener una distancia de 6 pies entre usted y la persona que realiza la entrega y de usar mascarilla.
- A la hora de socializar, estar al aire libre es mejor que estar en un lugar cerrado. Reúnase con otras personas en el patio o la entrada para coches e incluso en ese momento, mantenga una distancia de 6 pies.
- Cuando esté afuera en contacto con el público, observe las marcas físicas (como cinta en el suelo o carteles en las paredes) que indican a las personas mantener una distancia de 6 pies.
- Si debe usar un ascensor, asegúrese de que haya 6 pies de distancia entre usted y otras personas. Use una mascarilla e intente evitar tocar superficies con las manos. Lávese las manos o use desinfectante para manos a base de alcohol al bajar. Use las escaleras cuando sea posible.



## Comunicación con familiares y amigos

“Realmente he descubierto que la pandemia me dio la gran oportunidad de pasar tiempo de calidad con mi familia. Puedo disfrutar de ellos casi todo el día. Antes, nos la pasábamos corriendo de una práctica o evento al otro. No estamos haciendo eso ahora; esta es una oportunidad para sentarme verdaderamente y cenar con mi familia, o ir a dar un paseo por el parque (con distanciamiento social). Otras cosas que antes tal vez consideraba quehaceres cotidianos, como la jardinería, ahora representan una oportunidad de escapar de los desafíos de la vida durante la pandemia. Además, para las personas sociables, no hay nada de malo en usar una mascarilla, lavarse las manos y mantener la distancia en la tienda local. Esa es otra de las actividades que solían ser un quehacer cotidiano.”

– Rich Lowery, MSN, RN,  
Director de Enfermería,  
Cleveland Clinic Euclid Hospital



## Comunicación con familiares y amigos

Aunque la mayoría de los estados ya han levantado la cuarentena obligatoria, el distanciamiento social y físico sigue siendo un método importante para reducir la propagación del coronavirus. Como resultado, las formas de comunicarnos con nuestra familia extendida y nuestros amigos han cambiado. Muchas personas se sienten solas o preocupadas y es muy importante mantener nuestras conexiones sociales.

### Encuentre maneras creativas de fortalecer sus lazos y amistades

- › Llame a sus seres queridos con regularidad.
- › Use las redes sociales y videollamadas para ver a su familia y amigos.
- › Pida a los niños que ayuden a desarrollar ideas: pueden escribir y leer historias a sus abuelos o jugar juegos de mesa con primos mediante videollamadas.
- › Considere utilizar una plataforma de video para su próxima cena.
- › Inicie un club de libros virtual.
- › No olvide las opciones de poca tecnología, como el correo electrónico y las cartas escritas a mano para ayudar a las personas de su círculo a mantenerse conectadas.

### Ayude a que los niños se mantengan activos y cumplan las normas

Para muchas familias, quedarse en el hogar significa más tiempo frente a la televisión y en Internet. Pero la actividad física habitual ayuda a fortalecer el sistema inmunitario, puede ayudar a prevenir el aumento de peso, y ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

Incluso en épocas de distanciamiento social, hay maneras de mantener a los niños físicamente activos, como caminatas en familia, paseos en bicicleta, fiestas de baile y juegos al aire libre. Las tareas físicas adecuadas a la edad, como cortar el césped o limpiar el garaje, pueden ayudar a los niños a quemar calorías y ayudarlo a usted a completar tareas domésticas.

Si decide dejar que sus hijos participen en deportes organizados, hay algunas modificaciones que pueden hacerse para reducir parte del riesgo. Esperamos que los instructores y líderes ya hayan implementado algunas de estas prácticas, pero reitere a sus hijos que deben hacer lo siguiente:

- › Evite los choques de manos y apretones de manos.
- › No escupa cerca de otras personas.
- › Respete las normas de cortesía al toser. Enseñe a su hijo a toser o estornudar en el codo o en la manga, en lugar de las manos.
- › Use protección facial de tela, si es posible. Aunque no sea posible usar una mascarilla mientras juega, sí deberá usarla cuando esté sentado en el banco.
- › Llevar una botella de agua de su hogar y recordar no compartirla.

## Consideraciones especiales para adolescentes y adultos jóvenes

Mientras continúa la crisis del coronavirus, los adolescentes y adultos jóvenes se sienten perturbados por las cosas que se están perdiendo. Pueden haberse cancelado fiestas de graduación, celebraciones de graduaciones, celebraciones por el primer trabajo, fiestas de cumpleaños, clases para aprender a conducir y temporadas de competencia deportiva. Algunas de estas actividades pueden parecer frívolas, pero otras son acontecimientos importantes para los adolescentes, que hacen la difícil transición a la adultez.

Estas son siete estrategias para ayudar a su hijo adolescente o adulto joven a enfrentar estas decepciones:

### 1. Recuérdele que está haciendo algo significativo.

Los niños pueden tener dificultades para asimilar la amenaza del coronavirus. Pueden pensar que el distanciamiento social es una exageración. Ayúdele a entender que, al quedarse en su hogar, está haciendo algo muy importante para aplanar la curva. Está disminuyendo el riesgo de contraer el virus o de contagiarlo a otros. Enfatique que está marcando una diferencia al quedarse en su hogar.

**2. Reconozca que es difícil.** Puede resultar tentador decir que perderse un baile o la temporada de competencia no es el fin del mundo. Pero para los adolescentes, esos no son eventos solo por diversión. Son acontecimientos importantes que pueden haber estado esperando durante meses o años. Hágales saber que está bien sentirse decepcionados y afligidos.

**3. Haga preguntas.** Los padres a menudo se ponen directamente en modo resolución de problemas. Desafortunadamente, el coronavirus y las cuarentenas no son problemas que se pueden solucionar. Y los adolescentes no necesariamente buscan respuestas; a veces buscan un lugar seguro para compartir sus sentimientos.

**4. Encuentre formas creativas de conectarse.** La mayoría de los adolescentes son expertos en tecnología, por lo que conectarse con sus amigos a través de conversaciones por mensajes de texto y video probablemente les salga de manera natural. Permítales usar sus dispositivos para mantenerse en contacto con familiares y amigos, con los controles parentales y los ajustes de privacidad adecuados implementados. Busque formas de conectarlos con las actividades que se están perdiendo, como jugar a la pelota en el patio.

**5. Busque rayos de esperanza.** La escuela, deportes, trabajos, amigos, tareas en casa: los adolescentes modernos a menudo tienen la agenda repleta. Esto podría ser un tiempo para explorar otros intereses, como aprender a cocinar o entrenar al perro.

**6. Fomente el ejercicio diario.** La actividad regular es importante para un cuerpo sano, pero también es un gran alivio del estrés y un impulsor natural del buen humor. Ahora más que nunca, anime a su hijo adolescente a levantarse y moverse.

**7. Practique habilidades para enfrentar una situación difícil.** Este es un gran momento para reflexionar sobre las habilidades para enfrentar una situación difícil que han sido útiles en el pasado y para probar nuevas estrategias para manejar el estrés. ¿Encuentra paz al escribir un diario? ¿Dedicarse al arte? ¿Escuchar música? Ayúdeles a identificar sus habilidades para enfrentar una situación difícil, y luego asegúrese de que tienen lo que necesitan para hacer esas cosas.

### Esté atento a los signos de depresión y ansiedad, incluyendo:

- › Enojo o irritabilidad.
- › Incapacidad para concentrarse.
- › Sensación de cansancio o energía baja.
- › Alejarse de amigos y familiares.
- › Cambios significativos en el sueño o el apetito.
- › Sensación de falta de valor o desesperanza.
- › Pérdida de la capacidad de disfrutar de las cosas que antes disfrutaban.
- › Pensar o hablar de muerte, suicidio o daño a uno mismo.
- › Dolores inexplicables, dolores de cabeza o problemas estomacales.
- › Falta de motivación para hacer cosas que normalmente les interesaban.
- › Dificultad para concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones.

## Bienestar y resiliencia

“Sea amable consigo mismo. No está solo en esto. En la unión está la fuerza y es importante comunicarse y conectarse con otros para expresar cómo se siente. Además, es importante tener algún tipo de escapatoria: ir a pasear, hacer ejercicio, practicar yoga, trabajar en el jardín o emprender una nueva afición. Ahora, más que nunca, necesitamos encontrar nuevas formas de aliviar el estrés y mantenernos positivos”.

– *K. Kelly Hancock, DNP, RN,  
Directora de Proveedores de Atención,  
Cleveland Clinic*

“Lograr el equilibrio es tan difícil en este momento. Estamos invadidos de información. Es difícil tomar distancia de los eventos actuales, pero es importante reservar aunque sea una pequeña cantidad de tiempo durante el día para inspirar profundamente, centrarse en uno mismo y desestresarse. Ducharse o bañarse, sacar a pasear al perro, hacer algunos ejercicios de plenitud mental para reorientar su atención lejos del estrés y el constante bombardeo de información. De vez en cuando, necesitamos desconectarnos para poder volvernos a conectar de manera más reflexiva.”

– *Kerry Major, MSN, RN,  
Directora de Enfermería de Florida  
Regional, Cleveland Clinic Florida*



## Bienestar y resiliencia

La pandemia de la COVID-19 ha sido un evento sin precedentes, que ha alterado nuestro modo de vida y causado un aumento del estrés y la ansiedad para las personas en todo el mundo. La información cambia rápidamente y puede ser confusa, e incluso atemorizante. Aunque algunas personas pueden manejar con éxito sus niveles de ansiedad, la situación actual puede ser abrumadora para todos.

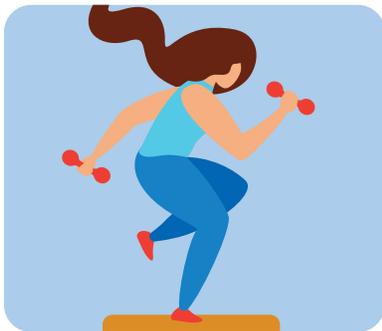
Según los CDC, los factores de estrés asociados al brote de una enfermedad infecciosa pueden incluir:

- › Temor y preocupación por su propia salud y la salud de sus seres queridos.
- › Cambios en los patrones de alimentación o sueño.
- › Dificultad para dormir o concentrarse.
- › Empeoramiento de problemas de salud crónicos.
- › Empeoramiento de las condiciones de salud mental.
- › Aumento del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

## Bienestar y resiliencia

### Manejo del estrés

Seguir estos pasos para manejar el estrés y sumar una sensación de normalidad puede ser de gran ayuda para que usted y su familia se enfrenten a un entorno en constante cambio. Anime a las personas que parezcan incapaces de manejar los niveles de estrés y ansiedad cada vez mayores a explorar los recursos disponibles en la comunidad.



#### Hacer ejercicio con regularidad.

El ejercicio aeróbico (p. ej., caminar, correr, hacer senderismo o jugar con los niños/las mascotas) puede ayudar a liberar endorfinas (sustancias naturales que lo ayudan a sentirse mejor y a mantener una actitud positiva).



#### Mantener una dieta saludable.

El estrés puede afectar negativamente sus hábitos alimentarios y su metabolismo. La mejor manera de combatir el deseo de comer por estrés o por causas emocionales es ser consciente de lo que desencadena el deseo de comer por estrés y estar preparado para combatir el impulso.



#### Conectarse con otras personas.

El temor y el aislamiento pueden provocar depresión y ansiedad. Póngase en contacto con familiares, amigos y colegas de forma regular, por teléfono, mensajes de texto, FaceTime u otras plataformas virtuales.



**Tomarse un descanso.** Aunque es importante estar informado de las últimas noticias y avances, la naturaleza cambiante de las noticias puede ser abrumadora. Encuentre un equilibrio en la exposición a las noticias que funcione para usted. Siempre que sea razonablemente posible, desconéctese física y mentalmente.



**Dormir lo suficiente.** Es especialmente importante que las personas tengan la cantidad recomendada de sueño que les ayude a concentrarse en el trabajo y a manejar el estrés que puede causar el brote actual. Los expertos recomiendan evitar el alcohol y los estimulantes, como la cafeína y la nicotina antes de acostarse.

## Resiliencia

Todos hemos experimentado cambios significativos y sabemos que algunos cambios pueden ser especialmente difíciles y estresantes. La resiliencia es la característica que todos poseemos en cierto grado, para adaptarnos incluso a los cambios más significativos. La resiliencia es la capacidad de adaptarse bien ante la adversidad, un trauma, una tragedia, amenazas o fuentes significativas de estrés.

Al trabajar en el desarrollo de la resiliencia, lo que hacemos es “recuperarnos” de experiencias difíciles. Estudios demuestran que la resiliencia es algo común, y no fuera de lo común. Las personas normalmente demuestran resiliencia y pueden aumentar su tendencia a ser resilientes ejercitando una serie de comportamientos, trayendo a la mente determinados pensamientos y demostrando acciones específicas.

La resiliencia comienza con una sensación de optimismo y se centra en reconocer que el cambio no es abrumador, sino que es un desafío que se debe alcanzar. Las personas resilientes no permiten que los acontecimientos o pensamientos negativos desbaraten sus esfuerzos. No le dan vueltas a lo negativo ni se ven como víctimas. Las personas resilientes no gastan tiempo ni energía en cosas que no pueden controlar. Están convencidas de que pueden sobrevivir y tienen el optimismo de pensar que incluso pueden crecer durante el cambio.

- › **Invierta su tiempo y energía ENFOCADO en las cosas que puede controlar.** Tenga un plan enfocado y dedique su energía a tomar medidas que lo ayuden y ayuden a su equipo a avanzar hacia el futuro. Las personas resilientes se comprometen y confían en sus objetivos y acciones para impulsarse a sí mismos e impulsar a su equipo a avanzar.
- › **CREA en usted.** Usted sabe que finalmente tendrá éxito, el cambio se manejará e implementará, y la nueva normalidad prevalecerá. Debido a esta convicción, las personas resilientes tienen valor para tomar decisiones difíciles, afrontar retos difíciles y dar noticias poco agradables. Pueden asumir riesgos para avanzar y llegarán a un futuro mejor.
- › **ELIJA SU RESPUESTA al cambio.** Incluso en situaciones estresantes, evite ser negativo o entrar en pánico y, en cambio, opte por la calma y la lógica. Esto significa que necesita la percepción y la capacidad para manejar sentimientos y emociones fuertes, tanto las propias como las de otras personas.
- › **ORGÁNICESE teniendo un enfoque estructurado para manejar la ambigüedad.** Establezca y explique cuidadosamente planes y prioridades realistas y desarrolle medidas específicas para llevarlos a cabo. Organice su día para demostrar su compromiso enfocado con su plan. Practique la evaluación de los riesgos del cambio enumerando todos los pros y contras que se le puedan ocurrir. Hable con un amigo de confianza para identificar los obstáculos de los que podría no ser consciente.
- › **Comprométase a ser FLEXIBLE.** Acepte que el cambio es parte de la vida. Es posible que su plan o sus metas ya no sean relevantes o alcanzables como resultado de cosas que están fuera de su control. Acepte ese hecho y concéntrese en lo que puede hacer. Aceptar las circunstancias que no se pueden cambiar puede ayudarlo a concentrarse en aspectos donde sí puede tomar medidas.
- › **Sea PROACTIVO e INVOLÚCRESE en el cambio,** en oposición a simplemente defenderlo. Aplique las enseñanzas que ha aprendido de experiencias anteriores e incorpórelas en su plan.

## Manejo de los síntomas

Es importante tener conocimientos de los síntomas de la COVID-19. Estos recursos lo ayudarán a reconocer los síntomas y a manejar la situación si presenta síntomas.

### ¿A qué síntomas debo prestar atención?

Los pacientes con infección por COVID-19 confirmada notificaron estos síntomas respiratorios (al 30 de junio de 2020):



Fiebre.



Escalofríos.



Tos.



Falta de aire o dificultad para respirar.



Diarrea.



Náuseas o vómitos.



Dolores musculares o corporales.



Congestión o escurrimiento nasal.



Dolor de cabeza.



Fatiga.



Nueva pérdida del gusto o el olfato.



Dolor de garganta.

Esta lista no incluye todos los posibles síntomas. Los niños tienen síntomas similares a los adultos y, por lo general, tienen una enfermedad leve.

La gravedad de los síntomas puede variar de muy leve a grave. En aproximadamente el 80% de los pacientes, la COVID-19 solo causa síntomas leves. Para obtener una lista actualizada de los síntomas, consulte el sitio web de los CDC.

Para obtener más información, visite [clevelandclinic.org](https://clevelandclinic.org). Nuestros proveedores de atención médica están **en línea** y listos para ayudar.

## Cuando alguien de su hogar tiene coronavirus

“No todas las personas que tengan el coronavirus necesitarán hospitalización. Algunas personas desarrollarán síntomas leves que se pueden tratar en el hogar. En este caso, mantener la nutrición y la hidratación, descansar mucho y permanecer en contacto con su proveedor de atención médica, tal vez a través de telesalud, serán fundamentales. En esta situación, la higiene de las manos se vuelve aún más importante. Algunas personas pueden preferir buscar un lugar alternativo para quedarse. Independientemente de eso, es importante que se brinde apoyo médico y social para el paciente y su familia.”

– K. Kelly Hancock, DNP, RN,  
Directora de Proveedores de Atención,  
Cleveland Clinic



## Cuando alguien de su hogar tiene coronavirus

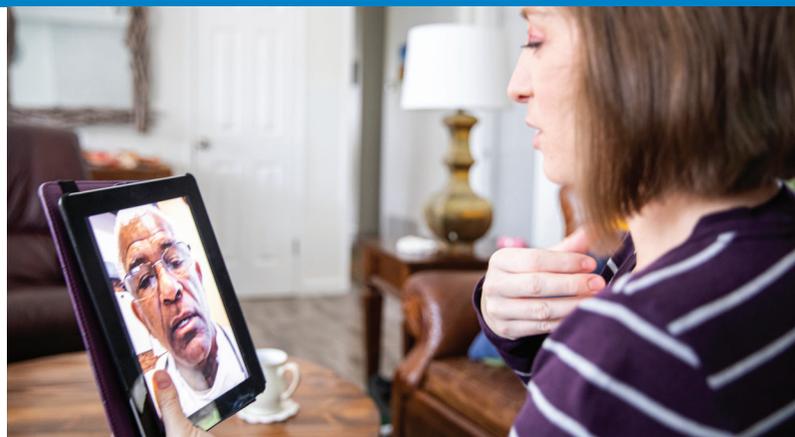
Los síntomas de coronavirus pueden variar de leves a muy graves. Es importante entender que no todos los casos requieren atención médica urgente. La mayoría de las personas pueden controlar sus síntomas y manejarlos a través de medicamentos de venta libre, el consumo de líquido abundante y el reposo.

**Cuando se infecta con coronavirus, su cuerpo tiene dos opciones:**

1. **Puede sufrir una reacción de leve a moderada** que requiere aislamiento durante 14 días, normalmente en su hogar, y puede que no requiera ningún tratamiento especial. Sin embargo, es muy importante que se quede en su hogar y lejos de otras personas durante este tiempo. Recuerde también que las cosas pueden cambiar rápidamente.
2. **Puede sufrir una reacción grave**, que puede incluir falta de aire, opresión en el pecho, tos con mucosidad espesa, pérdida del apetito, escalofríos y sudoración. Si tiene una reacción grave al coronavirus, puede terminar hospitalizado. Esto puede provocar neumonía, insuficiencia respiratoria, septicemia y, en el peor de los casos, la muerte. Según la Organización Mundial de la Salud, alrededor de 1 de cada 5 personas tendrán una reacción grave. Los adultos de más edad y aquellos con afecciones crónicas o subyacentes (como diabetes o enfermedad pulmonar o cardiopatía) tienen más probabilidades de sufrir este tipo de reacción.

**Si se le ha diagnosticado coronavirus a usted o a alguien de su familia, siga estos pasos:**

- › **Aísle a la persona sintomática.** Elija una habitación en el hogar (con su propio cuarto de baño, si es posible) que pueda ser utilizada para separar a los miembros de la familia enfermos de otras personas. Si tienen que compartir un espacio, abran las ventanas para aumentar la circulación del aire y usen mascarillas. Aunque el riesgo de contagio a las mascotas y a través de ellas es bajo, los CDC recomiendan tratar a las mascotas igual que a otros miembros de la familia.
- › **Rastree e informe a los contactos recientes.** Considere quién más puede haber estado en contacto con la persona sintomática e infórmeles que pueden haber estado expuestos. Los contactos conocidos deben autoaislarse durante un período de 14 días.
- › **Evite recibir visitas en el hogar.**
- › **Use mascarillas.**
- › **Lávese las manos con frecuencia,** con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no cuenta con acceso fácil a agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- › **Coman en habitaciones separadas.** Lave los platos con jabón y agua caliente o en el lavavajillas.
- › **Asegúrese de tener medicamentos y suministros médicos.** Asegúrese de tener un termómetro que funcione, pañuelos, papel higiénico y cualquier medicamento de venta libre que pueda necesitar. Los analgésicos como el acetaminofeno o el ibuprofeno pueden aliviar dolores y molestias leves. Es posible que también se recomienden antitusivos o expectorantes, pero es mejor obtener asesoramiento específico de su proveedor de atención médica sobre los medicamentos.
- › **Esté atento a los signos de advertencia.** Mantenga el número de teléfono del médico a mano y llame si la persona empeora. En caso de emergencia médica, llame al 911 e informe a la persona que lo atiende que necesita atención para alguien que tiene o puede tener el coronavirus.
- › **Limpie y desinfecte las superficies que cree que están contaminadas** y todas las superficies de contacto frecuente, con desinfectantes



aprobados por la EPA. Si alguien de su hogar está en cuarentena, es importante desinfectar estas superficies al menos tres veces por día. Dado que los virus sobreviven durante distintos períodos de tiempo, considerar el tipo de superficie al determinar la cantidad de tiempo que no puede usarse. Si no se puede limpiar una superficie, los CDC recomiendan aislar las superficies porosas durante 24 horas y las superficies duras durante un período de 7 días antes de la manipulación.

- › **Consejo para la COVID-19:** Al seleccionar un desinfectante para ayudar a prevenir la propagación de la COVID-19, consulte la Lista N de la Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU., una lista de desinfectantes aprobados que cumplen con los criterios de uso de la EPA contra el SARS-CoV-2, el virus que causa la COVID-19.

## Cuándo solicitar atención de emergencia

Solicite atención de emergencia inmediatamente si observa cualquiera de los siguientes signos de advertencia:

- › Dificultad para respirar
- › Dolor persistente o presión en el pecho
- › Nueva confusión
- › Incapacidad para despertarse o mantenerse despierto
- › Labios o cara de color azulado

Cuando llame al 911, informe a la persona que lo atiende que necesita atención para alguien que tiene o puede tener el coronavirus.

Llame a su médico si observa otros síntomas graves o preocupantes.

## Acerca de nuestro personal de enfermería



**K. Kelly Hancock, DNP, RN, NE-BC, FAAN**, es Directora de Proveedores de Atención del sistema de salud de Cleveland Clinic. Por más de 25 años, Hancock ha prestado servicios al sistema de salud de Cleveland Clinic, sus pacientes y comunidades. Hancock

obtuvo su Doctorado en Enfermería (DPN) en Chamberlain College of Nursing y su Maestría en Ciencias en Enfermería (MSN) en Breen School of Nursing en Ursuline College, Pepper Pike, Ohio. Es Enfermera Ejecutiva certificada por la junta, a través del Centro Americano de Acreditación de Personal de Enfermería (American Nurses Credentialing Center, ANCC), miembro de la Organización Americana de Personal de Enfermería Ejecutivo (American Organization of Nurse Executives), la Asociación Americana de Personal de Enfermería de Cuidados Críticos (American Association of Critical-Care

Nurses), y la Sociedad Honorífica de Enfermería (Honor Society of Nursing) - Sigma Theta Tau International. Hancock se convirtió en Miembro de la Academia Americana de Enfermería (Fellows of the American Academy of Nursing) en 2019, se le otorgó la distinción de “Mujeres Notables en la Atención Médica” (Notable Women in Healthcare) de Crain’s Cleveland Business en 2018, Excelencia en Colaboración en Prácticas de Enfermería (Excellence in Nursing Collaboration) de Sones/Folvaro en 2017, el Premio al Alumno Destacado (Distinguished Alumnae Award) de Ursuline College en 2013 y el Premio del Círculo de Excelencia (Circle of Excellence Award) de la ANCC en 2012 y el Premio a la Excelencia Profesional “Enfermera del Año” (Professional Excellence Nurse of the Year Award) de Maria and Sam Miller en 2010. También fue homenajeada con el Premio “Bruce Hubbard Stewart Fellow Award” y recibió el Premio al Liderazgo “The Abbie Porter Leadership Award” en 2002 y 2009, que destaca la excelencia en el liderazgo de enfermería.



**Rich Lowery, MBA, BSN, RN, NEA-BC, NHDC-BC, CHEP** es Director de Enfermería (CNO) de Cleveland Clinic Euclid Hospital. En su cargo, Lowery lidera la estrategia, la práctica y las operaciones de enfermería, garantizando la máxima atención al

paciente y un ambiente positivo y motivador para los proveedores de atención. Con una extensa carrera en enfermería que abarca más de 35 años en Cleveland Clinic, Lowery es reconocido por su

liderazgo estratégico y operativo. Antes de su cargo como CNO, Lowery se desempeñó como director de enfermería sénior del Instituto de Servicios de Emergencia y director de enfermería de emergencias/ EMSM, medicina conductual geriátrica y servicios de enfermería ambulatoria en Euclid Hospital. A lo largo de su carrera, el liderazgo clínico de Lowery, una y otra vez ha generado resultados de seguridad y calidad excepcionales. Lowery fue galardonado con el Premio Vitalicio al Logro en Enfermería de Cleveland Clinic (Cleveland Clinic Lifetime Nursing Achievement Award) en 2014 y ha obtenido tres patentes estadounidenses en galvanizado químico y equipamiento médico.



**Kerry A. Major, MSN, RN, NE-BC** es Directora de Enfermería de Florida Regional y Directora de Enfermería de Weston Hospital en Cleveland Clinic Florida. Major es una defensora de la enfermería de pies a cabeza. Considera imperativo que el

valor de la enfermería esté presente y se entienda en las numerosas disciplinas en el campo de la atención médica. Major comenzó su carrera profesional en enfermería mientras vivía

en Hong Kong en 1991, y en dos años aceptó un puesto en el Mount Sinai Medical Center de Miami Beach, donde ocupó varios puestos, entre ellos, jefa de enfermería, subdirectora de enfermería y directora clínica. Una enérgica líder, con un desempeño comprobado en la gestión estratégica y organizativa, en la gestión de recursos humanos y en la gestión financiera, Major trabaja para diseñar métodos y prácticas ingeniosas para promover la profesión de enfermería. En 2009, Major fue homenajeada con el Premio de Excelencia en el Campo de la Enfermería (Nursing Spectrum Excellence Award) por promover y liderar la profesión.



La respuesta a la pandemia de la COVID-19 está evolucionando continuamente a medida que aprendemos más sobre el virus y las mejores técnicas para tratar los riesgos asociados. The Clorox Company ha aportado sus conocimientos expertos en las secciones de esta guía referidas a la limpieza y desinfección. Todas las demás pautas se desarrollaron a través de los conocimientos expertos de Cleveland Clinic. Los materiales de Cleveland Clinic se basan en los datos y las pautas actualmente disponibles de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y otros recursos al 29 de julio de 2020. Esta guía puede cambiar periódicamente y solo debe utilizarse como referencia general. Cada persona es exclusivamente responsable de determinar las mejores prácticas que implementará en su hogar.

Visite [clevelandclinic.org/coronavirus](https://clevelandclinic.org/coronavirus) para acceder a las últimas actualizaciones o para solicitar información adicional.

### Acerca de Cleveland Clinic

Cleveland Clinic es un centro médico académico sin fines de lucro y con especialidades múltiples que integra los cuidados clínicos y hospitalarios con la investigación y la educación. Cleveland Clinic fue fundada en 1921 por cuatro renombrados médicos que tenían la visión de brindar una excepcional atención al paciente basada en los principios de cooperación, compasión e innovación. Hoy, Cleveland Clinic es uno de los hospitales más grandes y respetados del país. *U. S. News & World Report* sistemáticamente nombra a Cleveland Clinic como uno de los mejores hospitales del país en su encuesta anual de los “Mejores hospitales de los Estados Unidos”. Cada año, miles de pacientes viajan a Cleveland Clinic desde todos los estados del país y más de 180 países de todo el mundo.

### Acerca de The Clorox Company

The Clorox Company es un fabricante y comerciante multinacional líder de productos profesionales y de consumo. Fundada en 1913, Clorox tiene un legado en salud y bienestar de un siglo, cuando comenzó con la lejía que lleva su nombre y evolucionó para sumar otros productos a su cartera, que pueden marcar una diferencia significativa en la vida de las personas. Esos productos incluyen algunas de las marcas comerciales más fiables y reconocidas, como productos de limpieza y desinfección Clorox®; productos para filtración del agua Brita®; productos naturales de cuidado personal Burt's Bees®, productos para la salud digestiva RenewLife® y suplementos dietéticos Rainbow Light®, Natural Vitality™ y NeoCell®. La compañía también comercializa productos y tecnologías líderes en el sector para clientes profesionales, incluyendo los comercializados bajo las marcas CloroxPro™ y Clorox Healthcare®.

Para obtener más información sobre cómo enfrentar la pandemia de la COVID-19, visite [clevelandclinic.org/copingwithcovid19](https://clevelandclinic.org/copingwithcovid19).

