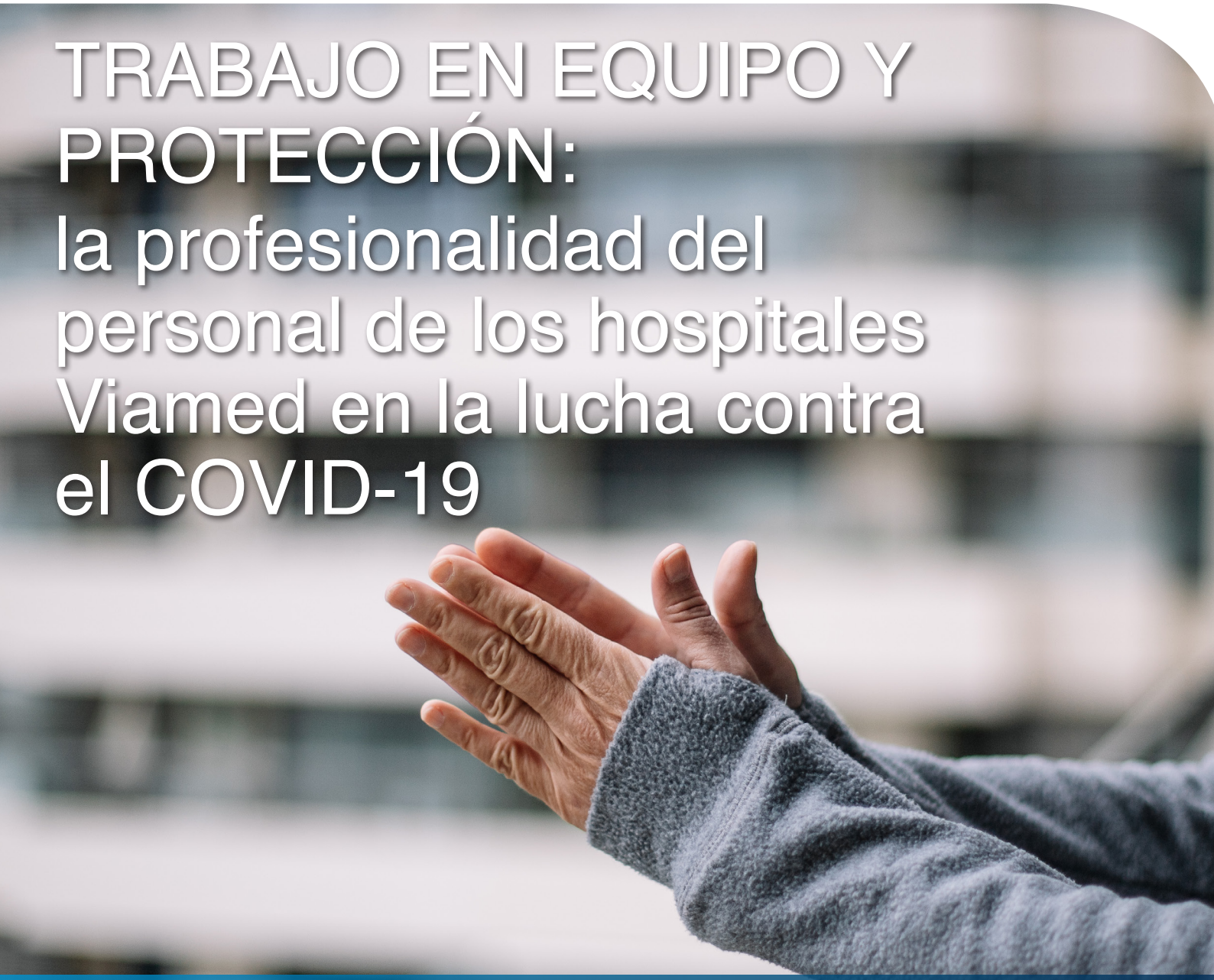
VERANO 2020 / nº22

Publicación editada por viamed

# vía

# TRABAJO EN EQUIPO Y PROTECCIÓN: la profesionalidad del personal de los hospitales Viamed en la lucha contra el COVID-19



La mascarilla, responsabilidad de todos

Volver al hospital con todas las garantías

Termina el verano, pero no el cuidado de tu piel

Hospital viamed Bahía de Cádiz

# Ampliamos nuestra Unidad de Pediatría con **Urgencias y Hospitalización Pediátricas**

**De lunes a viernes de 9:00 a 21:00h de forma ininterrumpida**

**SIN CITA PREVIA**

Concertado con **todas las compañías**

Ventajas para **Club Viamed Bahía de Cádiz**

De L a V ininterrumpido

Especialistas en pediatría

Ingreso hospitalario

Pruebas diagnósticas

Llámanos.

956 533 333

viamedbahiadecadiz.com

# Hay cosas que **no van a cambiar**

**Antonio Soláns Vázquez de Prada**
Director General de Hospitales

Han pasado poco más de seis meses desde que llegó el SARS-CoV-2 para quedarse con nosotros mucho tiempo. Tanto, que más que de una "nueva normalidad", probablemente acabemos hablando de una era postcovid que todavía no sabemos lo que nos traerá. Al impacto sobre nuestra salud y sobre los sistemas sanitarios se une una paralización de la economía que nunca antes habíamos enfrentado. En momentos de tanta incertidumbre puede ayudarnos pensar en aquellas cosas que no cambiarán y que nos ayudarán a sentirnos más seguros.

Que los hospitales Viamed sigan disponibles día y noche con todos sus servicios operativos de diagnóstico y tratamiento es una de esas cosas que no van a cambiar. En los últimos meses hemos adaptado nuestros protocolos de trabajo para incorporar el Covid-19 a nuestras rutinas. Todos los servicios de los hospitales Viamed van a seguir operativos cumpliendo con todas las medidas oportunas de protección, higiene y distanciamiento. Estamos adaptados para convivir con el Covid-19 porque es necesario seguir cuidando de otros padecimientos no relacionados con el Covid, que no admiten retraso porque sabemos que pueden empeorar. Podrán cambiar algunos aspectos en el modo en que prestemos nuestro servicio para evitar desplazamientos que puedan no ser necesarios mediante la teleconsulta o acostumbrándonos a que sólo haya una persona acompañando a los pacientes, pero **lo esencial es que seguiremos estando ahí para cuando se nos necesite,** tanto en colaboración con las compañías de seguros privadas como con los Servicios Autonómicos de Salud que cuentan, hoy más que nunca si cabe, con nuestra total colaboración.

Que los profesionales sanitarios son eso, profesionales y sanitarios, es algo que tampoco va a cambiar. Todos los trabajadores de Viamed de todos los servicios y departamentos han vivido meses de trabajo intensos con un nivel de implicación que nunca antes había sido necesario. En estos meses, todos han hecho un gran trabajo de adaptación a las nuevas circunstancias con mucho esfuerzo, rapidez y serenidad haciendo frente a la incertidumbre y al miedo con profesionalidad y vocación de servicio. Con esa vocación de servicio del sanitario que le lleva a trabajar dando mucho más de lo que recibe cuando es necesario; esa vocación que merece reconocimiento, no solo en forma de aplausos, sino también de respeto y consideración.

Y lo que tampoco cambiarán son las herramientas que tenemos para frenar la expansión de la enfermedad. Cuando una enfermedad infecciosa se extiende tan rápidamente pensar y prever que una vacuna nos va a resolver el problema y además pronto, puede hacer que cometamos graves errores. Debemos actuar con lo que sabemos. Sabemos que una persona contagiada con síntomas leves o sin síntomas puede diseminar la enfermedad durante casi tres semanas. Sabemos que las mascarillas son un medio eficaz para protegernos y proteger a los demás. Sabemos que la limpieza de manos y la distancia social evita los contagios. Sabemos que lo casos sospechosos deben aislarse y diagnosticarse, por ese orden. Solo si aplicamos con diligencia lo que sabemos evitaremos los contagios y la posibilidad de nuevos confinamientos generalizados.

No dude en consultarnos porque le informaremos bien. Sabiendo lo que tenemos que hacer y con el equipo con que contamos, seguro que todo sale bien.

# Sumario


03 Editorial
Grupo Viamed Salud

04 La mascarilla, responsabilidad de todos

08 Creo que tengo síntomas, ¿qué debo hacer?

10 Cómo se diagnostica el COVID-19

12 Volver al hospital con todas las garantías

16 ¿Y ahora qué? ¿Cómo será la nueva normalidad conviviendo con el COVID-19?

18 Trabajo en equipo y protección: la profesionalidad del personal de los hospitales Viamed en la lucha contra el COVID-19

28 Termina el verano, pero no el cuidado de tu piel



viamed via | nº 22 Verano 2020

Edita
Grupo Viamed | Cantabria, 2- bajo A2
28010 Alcobendas - Madrid | T 902 02 69 31
www.viamedsalud.com
Tirada 5.000 ejemplares
Dirección y Coordinación
Gabinete de Comunicación Grupo Viamed
Depósito Legal
SS-791-2010
Publicación cuatrimestral

Publicación gratuita. Se autoriza la reproducción total o parcial siempre que se cite la fuente.

# La mascarilla, responsabilidad de todos

Además de la distancia social y extremar la higiene con el lavado de manos, las mascarillas son una barrera frente al virus, porque impiden que las partículas que emitimos salgan al exterior o que las partículas del exterior entren en nuestras vías respiratorias, según el tipo de mascarilla que llevemos.

*Dr. Antonio Sánchez Molina*

Para aclarar cuál es la mascarilla que nos conviene llevar según las situaciones a las que nos enfrentemos hablamos con el **doctor Antonio Sánchez Molina,** médico de urgencias del **hospital Viamed Novo Sancti Petri.**

## ¿Qué debemos tener en cuenta a la hora de comprar una mascarilla?

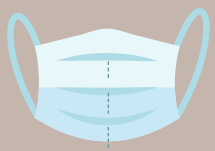
Existen en el mercado los siguientes tipos de mascarillas: las higiénicas, que pueden ser desechables o reutilizables; las **quirúrgicas,** que son desechables; y las **mascarillas EPI** (equipos de protección individual) o autofiltrantes, que a su vez pueden ser **FFP1, FPP2 y FPP3** en función de los tipos de filtros contra partículas, con una eficacia que oscila desde el 78% en las FPP1, 92% en las FPP2 y 98% en las FPP3. A su vez, estas pueden tener o no válvulas de exhalación, que facilita la respiración y evita la condensación.

**Las que tienen válvulas,** si bien protegen a los que las llevan, no protegen a los contactos (es por ello que se han ganado el sobrenombre de “las mascarillas egoístas”), por lo que no estarían indicadas para la población en general, sino para personal sanitario que tuviera que llevarlas durante largos periodos de tiempo. Así las cosas, desecharíamos a la hora de elegir una mascarilla tanto las FPP1 como las FPP2 con válvula.

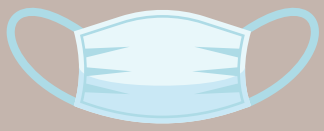
En general, **las más convenientes serían las higiénicas o las quirúrgicas,** que además son las que son obligatorias en los espacios públicos en toda la población a partir de los 6 años según la orden ministerial publicada el 20 de mayo de 2020 en el BOE. Las higiénicas pueden llevar en el etiquetado el estándar de calidad UNE 0064 y 0065 con una eficacia de filtración bacteriana igual o superior al 95% en las no reutilizables y al 90% en las reutilizables. Las quirúrgicas tienen una eficacia entre un 95-98%.

Las **mascarillas de máxima protección** (FPP2) deberían ser usadas solo por personal sanitario que puedan tener contacto con enfermos de COVD-19, o bien convivientes de enfermos o contactos estrechos confinados en cuarentena. Las mascarillas FPP3 se usan exclusivamente en ciertos procedimientos médicos con alto riesgo de contagio.

**A la hora de elegir una mascarilla, como norma general y según directrices publicadas por el ministerio de Sanidad:**



Personas sanas: Mascarillas higiénicas



Personas enfermas: Mascarillas quirúrgicas

Personas en contacto con el virus: Mascarillas EPI

## Están exentas de llevar mascarilla:

- Personas con algún tipo de dificultad respiratoria que pueda verse agravada por su uso.
- Por motivos de salud debidamente justificados, o por situación de discapacidad o dependencia hagan inviable su utilización.
- Desarrollo de actividades en las que, por la propia naturaleza de estas, resulte incompatible el uso de mascarilla, como la ingesta de alimentos o bebidas.
- Causa de fuerza mayor o situación de necesidad.

### ¿Sería recomendable que los niños también la lleven?

Es recomendable a partir de los 3 años, obligatorio desde los 6. Se les recomienda las mascarillas higiénicas, de las que hay 3 tallas acordes a cada rango de edad, entre los 3 y los 12 años. Por su parte, los positivos por COVID-19 deben usar preferentemente las quirúrgicas.

### ¿Qué ventajas e inconvenientes tiene cada una de los tipos de mascarilla?

**Las higiénicas** pueden ser reutilizables en función de la composición del material. En cada caso, deben venir especificado en el etiquetado tanto la talla, como la forma de lavarla y el número máximo de lavados. También hay mascarillas higiénicas que tienen un filtro desechable que les confiere una mayor protección. Asimismo, las hay desechables. Tanto por ser reutilizables como las desechables, la ventaja principal es el precio.

**Las mascarillas quirúrgicas** son las indicadas para no contagiar, son algo más caras que las higiénicas desechables y tienen una vida media de 4 horas. De tal manera, tanto quirúrgicas como higiénicas protegen de dentro a afuera.

**Las mascarillas EPI (FPP2)** protegen además de fuera a dentro; es decir, son las indicadas para no contagiar y no contagiarse. Su inconveniente es el precio, que es mayor. Su duración es de 48 horas, por lo que su uso se limita a unos 5 días de uso intermitente. Otro inconveniente es la incomodidad o la sensación de agobio al llevarla mucho tiempo. Las que llevan válvula de exhalación facilitan la respiración en largos periodos de tiempo, pero solo están indicadas para personal sanitario durante largos periodos de tiempo.

### ¿Mejor una de usar y tirar para que tengas una nueva cada día, una reutilizable con filtro?

El uso de mascarillas desechables para un uso diario nos garantiza la efectividad de las mismas. Las reutilizables con filtro desechable son una buena alternativa, pero hay que lavarlas a 60º y dejarlas secar al aire. No se deben nunca secar con secador ni en el microondas.

### ¿Cuál es la mejor manera ponerse y quitarse una mascarilla? ¿Qué debemos hacer con ella una vez que llegamos a casa (o al restaurante, etc.) y nos la quitamos?

Las mascarillas se deben poner y quitar siempre **manipulando solo las gomas que se enganchan a las orejas.**

La manera correcta de colocarla empieza con un **buen lavado de manos** durante 40-60 segundos antes de manipularla, aplicarla sobre nariz y boca, asegurando que no quedan grandes espacios entre la cara y la mascarilla, se pellizca la pinza nasal para ajustarla bien a la nariz. **No se debe tocar nunca la parte que va hacia fuera,** que sería la parte sucia, siendo la parte limpia la interna, la que llevamos pegada a la cara.

**Si nos la quitamos para guardarla** es conveniente guardarla en un sobre o plástico transpirable y ponerla siempre del mismo lado, o envuelta en un pañuelo de papel. Se están comercializando contenedores higiénicos para guardarlas también. Un error es llevarla colgada del codo, de la muñeca, en el cuello, en la barbilla…

**Cuando las tengamos que desechar,** lo correcto es introducirla en una bolsa de plástico y depositarla cerrada en la basura, procediendo de nuevo a un lavado de manos.

### ¿Es recomendable que todo el mundo la lleve puesta por la calle y en el trabajo aunque se mantenga la distancia social?

Es recomendable, aunque se mantenga la distancia social porque pueden haber infectados asintomáticos que, aunque no tosan o estornuden, solo por el hecho de hablar pueden liberar virus que se pueden depositar en superficies que luego podemos tocar, lo cual se evitaría con el uso generalizado de las mascarillas.

Además, durante el trabajo suelen haber momentos de movilidad entre los trabajadores en los que podrían no respetarse la distancia de seguridad. Las pantallas de protección son un complemento a la protección individual, pero no sustituyen a las mascarillas.

### Ahora que el calor aprieta y llevar mascarilla puede resultar incómodo y tener tentaciones de no llevarla … ¿cuál es el mensaje que se puede dar?

Pues yo les diría que piensen en el personal sanitario que deben ponerse los equipos de protección individual, muchas veces con doble vestimenta de manga larga, impermeable, doble mascarilla, dobles guantes, gafas de protección o pantallas, sudando para atender a enfermos de la COVID-19. Si a consecuencia de llevarla con el calor sentimos que estamos sudando en exceso, lo aconsejable es apartarnos a un espacio seguro, retirarla y ventilarla un poco para que seque la humedad, antes de ponérnosla. Si está demasiado mojada, ponerse una nueva.

### ¿Y el mensaje para aquellos que no se la ponen aunque estén en un sitio en el que haya que llevarla? ¿Y para que las dejan tiradas por el suelo?

A los que no se la ponen les haría reflexionar en que una alternativa posible a no llevarla y contagiarse o contagiar es tener que respirar a través de un tubo endotraqueal tumbado boca abajo durante mucho tiempo en una UCI. Y si aún así no lo quieren hacer por ellos, que piensen también en los demás. Llevando mascarilla no solo te proteges a ti, sino que también proteges a los demás. A los que las dejan tiradas en el suelo, les diría que aparte de ser un acto absolutamente incívico y ruin, es un acto irresponsable que nos pone a todos en peligro por constituir un posible foco de infección y que además es sancionable hasta 3.000 euros.

viamed

# #ContigoSeguroViamed

Establecemos diferentes circuitos de circulación dentro del hospital para pacientes según su patología.

---

Reducimos el número de asistentes máximos presentes en nuestro hospital.

---

Incrementamos el número de salas de espera e incrementamos la distancia entre los asientos.

---

Te rogamos venir solo a la consulta, salvo que sea imprescindible.

---

Todo el personal, tanto pacientes como sanitarios, llevará consigo material de protección individual.

---

Nuestro hospital mantiene y mantendrá un alto nivel de desinfección en varios momentos del día.

Hospital viamed

via 7

# Creo que tengo síntomas, ¿qué debo hacer?

Tengo fiebre y tos, ¿debo ir al médico o me quedo en casa? ¿Tendré el coronavirus? ¿A quién llamo? ¿Qué hago? En estos tiempos en el que el virus se sigue extendiendo por todo el mundo con una facilidad asombrosa debemos extremar las precauciones y saber qué hacer.

*Dr. Raúl Cuartero Gutiérrez*

El **doctor Raúl Cuartero Gutiérrez,** del área de Medicina Familiar y Comunitaria y médico en el servicio de urgencias del **hospital Viamed Santiago,** nos ofrece las respuestas.

### ¿Qué síntomas nos pueden alertar de que tenemos COVID-19?

Hoy en día podemos decir que cualquier síntoma que presente un paciente podría estar ocasionado por el COVID-19, pero es necesario indicar que la mayoría de los pacientes diagnosticados son totalmente asintomáticos o presentan síntomas muy leves que no obligan a acudir a los centros sanitarios.

### ¿Hay alguna forma de distinguir (sin tener que hacer pruebas) que la fiebre y la tos se deben a una gripe, por ejemplo, y no al coronavirus?

No hay forma de poder diferenciar sin realizar pruebas complementarias si los síntomas de fiebre y tos son debidos a una gripe común o al coronavirus.

### ¿Qué tiene que hacer una persona que se encuentra mal y con síntomas? ¿Cuál debe ser el protocolo de actuación del enfermo?

Si una persona se encuentra con síntomas compatibles con coronavirus debe llamar a su médico de cabecera para que evalúe la gravedad y decida qué medidas se deben tomar tanto en el diagnóstico y/o tratamiento.

### ¿Cuándo debe acudir al centro de salud o a urgencias?

Solamente cuando su médico considere que sus síntomas son lo suficientemente graves para no permanecer en su domicilio, bien para realizar pruebas complementarias o recibir tratamiento especializado.

### ¿Y el protocolo del centro sanitario al que acude o al que llama?

Dentro de las directrices generales del Gobierno y comunidades autónomas puede haber diferentes formas de afrontar el diagnóstico y tratamiento de los pacientes. Dependerá mucho de los medios técnicos y humanos para poder acudir a realizar pruebas al domicilio, control/supervisión de pacientes con aislamiento domiciliario.

Aconsejamos no acudir en primera instancia a los servicios de urgencias salvo que su situación clínica lo necesite, y para ello el que mejor lo podrá evaluar será su médico de cabecera.

## ¿Qué debe hacer una persona que tiene síntomas leves mientras permanece en casa para prevenir el contagio del resto de la familia? ¿Y los que conviven con el enfermo?

Un paciente que está en domicilio en aislamiento de contacto y respiratorio deberá permanecer solo en una habitación, si es posible con baño y con buena ventilación.

Deberá realizar si es posible la limpieza de todas las dependencias donde reside y controlar las constantes vitales.

## Consejos para personas que han tenido contacto con pacientes de coronavirus y que no saben si pueden desarrollar síntomas

En estos momentos las directrices son muy claras con respecto a usuarios que han estado en contacto estrecho con pacientes diagnosticados de COVID-19. En todos los casos debe realizarse una PCR y permanecer en aislamiento de contacto y respiratorio hasta que se realice otra PCR de control a los 14 días. Si el resultado es positivo, deben continuar investigando nuevos casos realizando pruebas PCR a los contactos estrechos. Solamente cuando esta segunda PCR de control de resultado negativo, el paciente podrá reincorporarse a la actividad normal.

Todas estas medidas pueden cambiar en función de la situación epidemiológica. El consejo es siempre llamar primero a sus centros de atención primaria o a los dispositivos que cada comunidad autónoma destine a la información y orientación en esta situación de pandemia.

## SÍNTOMAS COVID-19

### *Los más comunes son:*

Tos

Fiebre, escalofríos

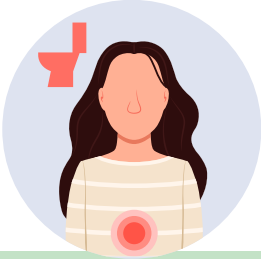
Sensación de falta de aire

### *Otros síntomas:*

Disminución del olfato y del gusto

Dolor de cabeza

Dolores musculares



Diarrea, vómitos

Dolor de garganta

Debilidad general

# Cómo se diagnostica el COVID-19

Cuando una persona presenta síntomas de coronavirus, u otra que quiere saber si la tiene o la ha pasado sin tener síntomas, se pueden realizar varias pruebas, ¿cuáles son? ¿En qué consisten? Nos aclara las dudas el **doctor Jess Kaplak Cifuentes,** coordinador médico de urgencias del **hospital Viamed Bahía de Cádiz.**

*Dr. Jess Kaplak Cifuentes*

### ¿Qué pruebas se realiza a una persona con síntomas para detectar que tiene el nuevo coronavirus SARS-CoV-2? ¿Y para los infectados asintomáticos es igual?

Existen 2 tipos de pruebas principales para la detección de enfermedad de COVID-19. En primer lugar, la PCR (prueba viral), que se realiza cuando una persona presenta síntomas de coronavirus (síntomas respiratorios, fiebre, síntomas digestivos, pérdida del olfato y del gusto, malestar general). También se realiza a aquellas personas que hayan tenido un contacto estrecho reciente con alguna persona enferma de coronavirus.

En segundo lugar están las pruebas serológicas (anticuerpos IgM-IgG), los test rápidos y los cuantitativos. Esta prueba se puede realizar a toda persona con sospecha de coronavirus, que presenten síntomas o no y nos permite saber si estamos pasando la infección o hemos tenido la infección en el pasado. Esta prueba nos muestra la presencia de anticuerpos en nuestro organismo, estos suelen dar positivos tras 1 a 3 semanas de síntomas. Los anticuerpos IgM nos indicarán que estamos frente a la infección aguda del virus y los anticuerpos IgG nos indicarán que nuestro organismo ha creado una protección natural o inmunidad frente al virus.

Entonces la mejor forma de saber qué pruebas necesitamos es acudir al facultativo, que nos orientará sobre las mismas. De todas formas, podemos decir que una persona con síntomas de coronavirus debe realizarse la prueba de PCR. Asimismo, si ha pasado más de 1 a 3 semanas con síntomas se puede realizar también las pruebas serológicas. Y para una persona asintomática, sin síntomas y que quiere conocer su estado actual frente a la enfermedad, se recomiendan las pruebas serológicas.

### ¿En qué consiste cada una de las pruebas, cómo se hace y cuánto se tarda en obtener los resultados? ¿Qué pasa si da negativo, pero hay sospecha de que pueda estar infectado?

La prueba de PCR consiste en la toma de una muestra del exudado nasofaríngeo de la persona que se la realice, esto nos determina la presencia del virus en el organismo. Esta prueba es la más recomendada por la OMS para la detección del virus y el proceso suele tardar unas 3 a 5 horas.

Las pruebas serológicas consisten en la toma de una muestra de sangre del individuo que se realice la prueba. Existe los test rápidos, cuya muestra se toma de un capilar y los resultados tardan entre 15 a 20 minutos, aunque su fiabilidad es de un 60-80%. Y los serológicos cuantitativos, en que la muestra es venosa y suelen tardar unas 24 horas con una fiabilidad aproximada de 90%.

Si da negativo a las pruebas y presenta alta sospecha de COVID-19, continuará el manejo médico pautado y seguirá en estudio hasta que se confirme por todos los medios que no presenta la enfermedad.

### Una persona que ha dado positivo, ¿cada cuánto tiempo es necesario volverse a hacer las pruebas para saber que la ha pasado?

Cuando una persona da positivo a algunas de las pruebas ya sea PCR o los test serológicos, debe de ponerse en contacto con el facultativo o médico que le prescribió la prueba. Él nos

dará las pautas y recomendaciones que debemos seguir y cuándo volveríamos a realizar nuevamente la prueba.

### ¿En qué casos cree que es recomendable hacerse la prueba?

Se recomienda realizarse la prueba cuando presentamos síntomas o sospecha de coronavirus, cuando hemos tenido contacto con alguna persona que haya dado positivo a COVID-19, antes de contacto estrecho con familiares o amigos de riesgo, cuando realizamos o regresamos de algún viaje fuera de España, como requisito o medida de prevención en el trabajo y antes de someterse a determinadas pruebas o intervenciones médico quirúrgicas.

### Y con respecto al tratamiento, ¿qué medicamentos se están empleando que han resultados ser eficaces para controlar los síntomas? ¿Hay alguno que se ha visto que sea perjudicial o que no ha dado los resultados deseados?

Existe actualmente un protocolo para el manejo y tratamiento de los pacientes con infección por SARS-CoV-2 recomendado por el Ministerio de Sanidad. Hay que tener en cuenta, que algunos pacientes son asintomáticos, no presentan síntomas y otros presentan síntomas leves, moderados o graves. Dependiendo de cada caso el tratamiento es distinto. Los medicamentos que se han utilizado al inicio de la epidemia han sido los antivirales, antibióticos y antitrombóticos.

El medicamento que ha demostrado más eficacia frente al COVID-19 es el Remdesivir. Asimismo, el uso de dexametasona en pacientes con complicaciones respiratorias ha demostrado un gran beneficio.

Cabe destacar que el medicamento, la hidroxicloroquina, se empezó a utilizar al inicio de la pandemia y tras varios ensayos clínicos, se han aportado resultados y conclusiones contradictorias. Su eficacia es discutida, por lo que muchos estudios de este fármaco han sido suspendidos.

### Son numerosos los estudios que los laboratorios están haciendo para conseguir una vacuna contra el coronavirus, ¿será posible tenerla pronto? ¿Sería recomendable que se vacunase a toda la población?

Actualmente existen numerosos estudios en varios países sobre una vacuna frente al coronavirus. Siendo positivos, probablemente tengamos una vacuna dentro de unos 12 meses. Aun no estamos en la fase final del virus, por lo que debemos seguir tomando las medidas de prevención y las recomendaciones de Salud Pública.

# Volver al hospital **con todas las garantías**

La propagación del virus fue tan rápida y afectó a tanta población que los hospitales tuvieron que centrar sus esfuerzos en la pandemia. Esto hizo que la actividad en los quirófanos disminuyera de forma significativa, se demoraron intervenciones y se realizaron únicamente las más urgentes. Pero el panorama ha cambiado y la actividad médico-quirúrgica vuelve a retomarse y lo hace con garantías.

*Dr. Fernando Romero Candau*

## Con las operaciones

El Ministerio de Sanidad ha publicado un documento técnico de "Recomendaciones para la programación de cirugía en condiciones de seguridad durante el periodo de transición de la pandemia COVID-19", que pretende servir de guía a los hospitales para que elaboren sus protocolos locales para reintroducir la actividad quirúrgica programada en sus centros.

Este documento fue redactado por un grupo de trabajo compuesto por expertos de la Asociación Española de Cirujanos, la Sociedad Española de Anestesiología, Reanimación y Tratamiento del Dolor, la Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública e Higiene, la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica y la Asociación Española de Enfermería Quirúrgica.

El **doctor Fernando Romero Candau,** director médico del **hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz,** nos comenta qué medidas se han adoptado para que la vuelta a los quirófanos se haga con la máxima seguridad para todos.

**El objetivo del documento es velar al máximo por la seguridad tanto del paciente como del personal sanitario. ¿Cómo se está aplicando en el centro?**

Se están siguiendo todas las recomendaciones del Ministerio de Sanidad y la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía que tienen dos objetivos fundamentales, por un lado, disminuir la morbimortalidad de los pacientes quirúrgicos que pudieran estar infectados por el COVID-19, y por otro lado fortaleciendo las medidas de protección de los profesionales sanitarios.

En líneas generales, a nivel de usuarios, intentar la consulta única y potenciar la video consulta, minimizar la presencia de acompañantes, que sólo se permite en caso de menores o pacientes que precisen ayuda, realización de despistaje clínico, epidemiológico y con pruebas de COVID-19: PCR, previo al procedimiento quirúrgico (según las indicaciones del Ministerio), minimizar el tiempo de estancia en el hospital y dotar a los profesionales sanitarios de todas las medidas de precaución necesarias. También se ha realizado un despistaje de todos los profesionales sanitarios.

### ¿Cómo ha repercutido la disminución de intervenciones no urgentes programadas y también de las consultas?

Durante la fase de pandemia y en la situación de Estado de Alarma hemos seguido siempre las recomendaciones del Ministerio de Sanidad. Se han realizado todos los procedimientos quirúrgicos urgentes y los oncológicos que no podían demorarse por indicación clínica, se han mantenido la actividad de Obstetricia. El resto de consultas se han mantenido en forma telemática.

### ¿En estos meses acudían pacientes con dolencias agravadas por no acudir antes a un hospital?

Ciertamente ha sido uno de los problemas que nos hemos encontrado. Por el miedo lógico, más el cierre de la actividad programada por la situación de pandemia, los pacientes con patologías crónicas no han realizado sus controles habituales y los pacientes con patología urgente no han acudido a los hospitales. Estas situaciones han provocado situaciones graves. Afortunadamente, los servicios de urgencias y los servicios hospitalarios sí han estado preparados para la atención de estos pacientes. El retraso de intervenciones quirúrgicas y/o el diagnóstico de ciertas patologías puede haber provocado un empeoramiento de los mismos.

### ¿Qué diría a esas personas que todavía tienen miedo a acudir a un centro sanitario para tratarse/operarse?

Afortunadamente, en estos momentos la situación de pandemia ya está mucho mejor controlada y el Estado de Alarma ya se ha acabado. Los hospitales hemos puesto todas las medidas disponibles para que sean entornos seguros. Podemos atender a todo tipo de pacientes sin situación de riesgo para el COVID-19.

# Con las vacunas

El miedo y la incertidumbre por el coronavirus hizo que muchas familias no acudieran a los centros sanitarios a vacunar a sus hijos según establecía su calendario de vacunación.

De esta situación se hizo eco incluso Unicef, organismo que recomendaba lo siguiente: “Procura seguir la rutina de vacunación de tu hijo o hija en los servicios sanitarios que haya disponibles. Es importante que los niños y los bebés mantengan al día sus vacunas porque les protegen de las enfermedades graves. Eso significa que cuando tus hijos puedan volver a interactuar con otros niños, unos y otros estarán asimismo protegidos de otras enfermedades”.

De las vacunas hablamos con el **doctor José Fernando Ferreira**, jefe del área de Pediatría del **hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz.**

### ¿Cómo actúan las vacunas?

Tras recibir la vacuna, por medio de una inyección, ingiriéndola o intranasalmente, nuestro organismo produce anticuerpos contra los gérmenes modificados que contiene. Estos anticuerpos nos protegerán frente a los agentes causantes de la enfermedad, destruyéndolos y haciendo que no enfermemos.

Esta forma de reaccionar “aprendida” nos proporciona inmunidad ante futuros encuentros con el agente agresor, desencadenando de nuevo la producción de anticuerpos.

### ¿Por qué es importante estar al día con las vacunas? ¿Qué pasa si nos hemos saltado alguna?

Estar correctamente vacunado garantiza una adecuada protección frente a las infecciones de las que nos queremos proteger. Si se ha olvidado alguna vacuna coméntelo con su pediatra, probablemente no sea demasiado tarde. La mayoría de las vacunas se pueden administrar a cualquier edad y, además, si hubiera olvidado alguna dosis no sería necesario empezar de nuevo, ya que las dosis administradas siguen contando, aunque haya pasado más tiempo del aconsejado.

### ¿Qué diría a aquellos que no quieren ponerse, ni a sus hijos, vacunas?

En España tenemos muy pocos casos (de los más bajos del mundo) de enfermedades que sean prevenibles por medio de vacunas, pero esto no quiere decir que estas enfermedades hayan sido erradicadas. Por esta razón es importante que los niños, especialmente los más pequeños, reciban a tiempo las vacunas recomendadas.

*Dr. José Fernando Ferreira*

En una sociedad con tanta movilidad como la nuestra, cada día llegan personas de otros países o es posible que viajemos nosotros al extranjero, incluyendo países en los que las enfermedades que se pueden evitar con vacunas son todavía hoy relativamente comunes. Si no se utilizaran las vacunas podrían volver a producirse epidemias de enfermedades evitables, que en muchos casos provocan importantes secuelas o incluso muerte infantil.

### Además de las que están en el calendario oficial de vacunación, ¿recomienda alguna más?

En la actualidad, la Asociación Española de Pediatría recomienda la vacunación frente a rotavirus, muy frecuentemente implicado en la diarrea infantil y frente a meningococo B, uno de los principales gérmenes causantes de los cuadros de sepsis y meningitis graves en niños.

Además, en época epidémica es aconsejable la vacunación anual frente a la gripe y quizás este año habría que realizar especial énfasis en la misma, ante la pandemia por SARS-Cov2 para evitar el agravamiento de la situación que conllevaría la coexistencia de ambos virus simultáneamente.

# Seguridad

Volvemos con director médico del hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz, el **doctor Fernando Romero Candau,** quien nos explica qué medidas se han puesto en marcha para garantizar la total seguridad de los pacientes ante el COVID-19.

En líneas generales, **a nivel de usuarios**, intentar la consulta única y potenciar la video consulta, minimizar la presencia de acompañantes, que sólo se permite en caso de menores o pacientes que precisen ayuda, realización de despistaje clínico, epidemiológico y con pruebas de COVID-19, por ejemplo, la realización de PCR, previo a un procedimiento quirúrgico, minimizar el tiempo de estancia en el hospital y dotar a los profesionales sanitarios de todas las medidas de precaución necesarias.

Y de cara al **personal de los hospitales** se ha realizado un despistaje analítico a todos los profesionales, además se han realizado charlas informativas con el personal y se mantiene una comunicación directa sobre todas las modificaciones y recomendaciones se realizan.

En cuanto a las **instalaciones** se ha reforzado el servicio de limpieza, se ha aumentado los dispensadores de gel hidroalcóholico que están distribuidos por todo el hospital, cartelería informativa, reorganización de salas de espera, sectorización de urgencias, zonas específicas de aislamiento en áreas de hospitalización, quirúrgicas y maternal.

Preguntado por los materiales de protección y con qué equipos cuenta el personal, el doctor Romero resalta que "tenemos un estocaje suficiente para la atención de estos pacientes con todas las medidas de seguridad tanto para los profesionales como para los pacientes y mantenemos un control y seguimiento estrecho sobre el consumo y reposición".

### Medidas a seguir por las personas que van a acudir al hospital, ya sea a una consulta o a una intervención o a nivel profesional

Además de las recomendaciones de la población general del uso de mascarilla, lavado de manos, respeto de la distancia de seguridad…hay dos aspectos a añadir, con respecto a los pacientes se les realiza un despistaje clínico y epidemiológicos y las pruebas específicas necesarias antes de un procedimiento quirúrgico y con respecto a los acompañantes, sólo se permite acompañante en caso de menores o pacientes que precisen ayuda,

siendo además “selectivos” con respecto al acompañante que no tengan edad ni factores de riesgo y que no tengan ni clínica ni contactos conocidos con COVID-positivos.

A nivel de profesionales, los cambios de guardia se realizan de forma individual, se han modificado las sesiones clínicas presenciales a video conferencias y se ha reorganizado las salas de estar de los profesionales. Además, se han reorganizado las visitas de los profesionales de la industria farmacéutica.

### Indicaciones específicas por servicios

**-Maternidad-Partos:** Asistencialmente es la parte más importante del hospital. Además de la sectorización de diferentes áreas, aquí quizá la modificación más importante es la realización de PCR previa al parto/cesárea de forma programada/urgente según las recomendaciones del Ministerio de Sanidad, y restringir las visitas de los familiares.

**-Urgencias:** Sectorización del área de urgencias con áreas diferenciadas de asistencias con refuerzo, además, de profesionales.

**-Ingresos:** A nivel general, la restricción de visitas y además tenemos un área específica de hospitalización COVID-19 aislada con profesionales perfectamente adiestrados en esta asistencia.

**-Consultas externas:** Ampliación de salas de espera, potenciación de la video consulta, reorganización de agendas, restricción de acompañantes…además de las medidas generales.

**-Se ha establecido una consulta COVID-19** que es atendida por profesionales adiestrados en esta patología que atiende tanto de forma programada como a demanda para resolver dudas de pacientes y/o profesionales y realización de todas las pruebas complementarias necesarias en estos pacientes según su situación clínica.

**-Laboratorio:** Realiza PCR, determinación de antígenos, test rápidos y estudios serológicos.

**-Pruebas (radiografías, endoscopias, etc.):** similar al anterior.

## ¿Cuál es el protocolo a seguir si se detecta a algún paciente positivo en COVID-19?

Siempre siguiendo las recomendaciones del Ministerio de Sanidad y la Consejería de Salud, cuando tenemos un caso positivo **lo primero es la notificación del caso a las autoridades sanitarias y el estudio de los contactos.**

A nivel asistencial, si el paciente precisa hospitalización, tenemos un área específica aislada atendida por un médico especialista en medicina interna y personal de enfermería adiestrado. Si precisa hospitalización en Unidad de Cuidados Intensivos, también hemos sectorizado esta unidad.

Si el paciente no precisa hospitalización, se le indica las pautas a seguir sobre el control y seguimiento de su enfermedad en domicilio con las recomendaciones a los convivientes.

# **¿Y ahora qué?** ¿Cómo será la nueva normalidad conviviendo con el COVID-19?

Después de esta pandemia, el mundo no será igual. Hemos cambiado costumbres, las rutinas han cambiado y hay quienes han visto la vida de forma diferente. ¿Y ahora qué nos espera? Nos responde el **doctor Marcelino Vila,** Director Médico del **hospital Viamed Montecanal.**

### ¿Qué nos ha enseñado la lucha contra el coronavirus?

Tendremos que convivir durante mucho tiempo con dicha enfermedad, sin bajar la guardia y esperar a que las vacunas sean eficaces y efectivas. Los hospitales están mucho mejor preparados y con muchos más recursos que hace unos meses atrás. Pero el peligro de contagio nunca va a ser cero.

En la vida cotidiana tendremos que acostumbrarnos a respetar las medidas de protección, sin abrazos, besos, lavado de manos continuo, etc. La mascarilla se va a convertir en una prenda más de vestir.

*Dr. Marcelino Vila*

### Los pacientes que han salido del coronavirus, ¿requieren algún control médico especial?

Todo va a depender de qué aparato del cuerpo humano ha sido el más afectado. Como la mayoría ha sido el pulmón, en caso de secuelas o tener alguna dificultad respiratoria, posiblemente habría que hacer algún tipo de exploración radiológica para determinar el estado del parénquima pulmonar y alguna prueba funcional. El resto de aparatos, lo mismo.

### ¿Cómo se están preparando para cubrir sus necesidades?

Nuestras instalaciones no han sido desmontadas, siguen igual que en el periodo álgido de la enfermedad y nos hemos aprovisionado de toda gama de EPIs, por lo que si hubiera un gran repunte, creemos que seríamos capaces de afrontarlo sin problema.

### ¿Mantener la distancia social será la nueva normalidad a partir de ahora (y para siempre)?

Lamentablemente sí, hasta que la vacunas nos puedan proporcionar una seguridad que nunca va a ser del 100%.

**Desde el punto de vista psicológico, ¿están viendo que está afectando a la gente en su forma de reaccionar, en sus acciones?**

Sí, hay personas que se han vuelto muy miedosas, que no te dejan entrar en un ascensor aunque lleves mascarilla, que se apartan de ti aunque estés a más de 2 metros, pero esto es inevitable. El tiempo hará que se vuelva a una situación de más normalidad.

**¿Se está dando más valor a la salud?**

Yo creo que la población se está dando cuenta de lo importante que es la salud, del valor del personal sanitario que ha sido contaminado en un porcentaje muy elevado y que hasta ahora se le trataba de una forma poco valorada, un funcionario más.

**En este tiempo se están viendo conductas de personas que no respetan ni la distancia social, ni se ponen mascarillas, o que han vuelto a actuar como si nada hubiera ocurrido … ¿Qué les diría?**

Es muy difícil controlar sobre todo a la juventud, porque viven en una época de su vida que no dan mucha importancia a ciertas cosas. Yo les diría que su actitud irresponsable puede llevar al fallecimiento de un ser querido, como sus padres o sus abuelos.

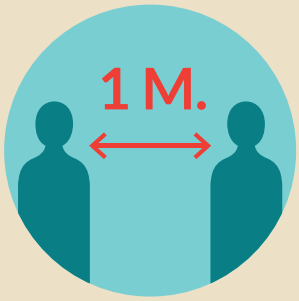
**¿Qué se puede decir a la gente para tranquilizarles y que vuelvan a sus centros médicos y pedir consulta?**

Los centros hospitalarios están mucho mejor preparados que hace unos meses, con todas las medidas de protección, que no tengan miedo de acudir a una consulta médica o a realizarse una intervención, porque además el personal sanitario es el primero que no quiere ser contaminado por nadie ni tener que cerrar unas instalaciones por un contagio masivo.

## CONSEJOS PARA PREVENIR EL CONTAGIO POR CORONAVIRUS

**Lávese las manos frecuentemente**
con un desinfectante de manos
a base de alcohol o con agua y jabón.

**Adopte medidas de higiene respiratoria:**
Cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado
o con un pañuelo al toser/estornudar.
Tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos.




**Mantenga el distanciamiento social:**
al menos 1,5 metros de distancia
entre usted y los demás.

**Evite tocarse los ojos,
la nariz y la boca.**

**Usar correctamente
la mascarilla.**

**Si tiene fiebre, tos y
dificultad para respirar,
solicite atención médica.**

# **Trabajo en equipo y protección:** la profesionalidad del personal de los hospitales Viamed en la lucha contra el COVID-19

## Cómo actuar en situaciones urgentes

Cuando los casos de coronavirus comenzaron a multiplicarse en pocos días, los centros hospitalarios tuvieron que hacer frente a numerosas consultas e ingresos a personas con síntomas. Fueron momentos delicados en los que todo el personal se volcó para tratar a los pacientes. Pero, ¿cómo se trabaja en situaciones urgentes? Nos lo cuenta **Rosa Mª Fernández Alcalde**, directora de Enfermería del **hospital Viamed Virgen de la Paloma de Madrid,** y responsable en el centro de toda la gestión durante la etapa COVID-19 en una de las ciudades que se vio más golpeada por la pandemia en nuestro país.

*Rosa Mª Fernández Alcalde*

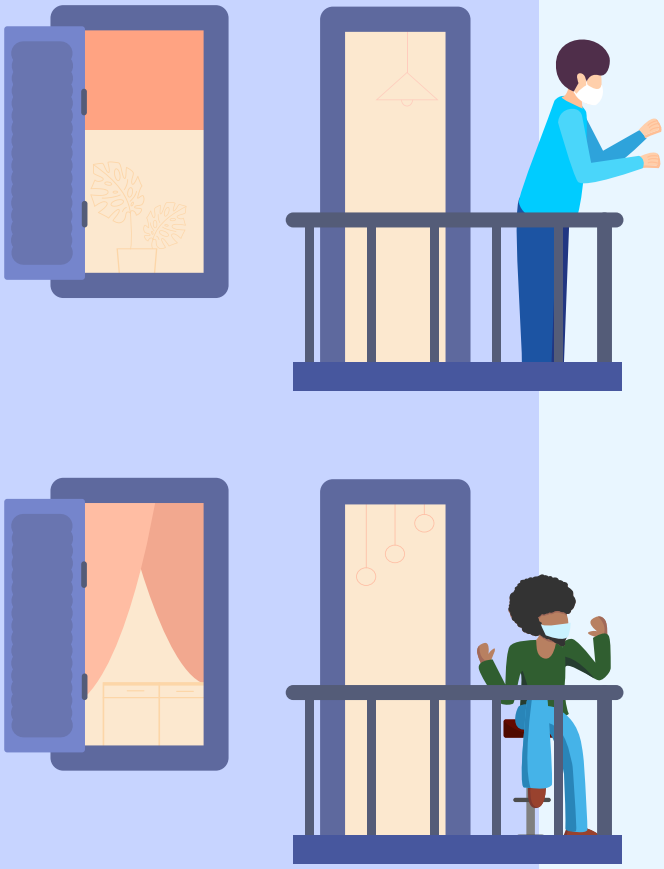
**¿Cuál es el protocolo de actuación de urgencias, digamos, normalmente y cuál fue el cambio que tuvo que hacerse en los primeros momentos del COVID-19 y después con el aumento de los casos tan rápido?**

Lo importante en un Servicio de Urgencia es hacer un buen triaje, clasificar a los pacientes para poder darles la prioridad de atención según el compromiso vital que tengan, aunque demorar la atención de un paciente no implica que el diagnóstico final no sea grave.

Cuando comenzó la pandemia, el servicio de urgencias del hospital tuvo que cambiar sus protocolos de actuación. Todos los pacientes que asistía al servicio de urgencia debían ser tratados como sospechosos de COVID-19, por eso todo el personal teníamos que trabajar con los equipos de protección individual. Al principio fue complicado, era otra forma de trabajar, pero en poco tiempo todos lo vivíamos como algo normal, aunque muy estresante.

**¿Cómo se prepara, tanto psicológicamente como físicamente al personal que trata con este tipo de enfermos, cuya evolución puede empeorar rápidamente?**

Los sanitarios somos personas que convivimos con la enfermedad todos los días. Lo que más nos aterra es el enfrentarnos a algo desconocido y no saber cómo actuar. Preparar, lo que se dice preparar, física y psíquicamente, ni a los sanitarios ni a la población en general nos ha dado mucho tiempo este “bicho”.



Los escenarios que nos ha tocado vivir han sido muy duros. Ponerte y quitarte los EPIs no es fácil, trabajar con los EPIs puestos todo el turno, tampoco. Ver a los pacientes solos, afrontando una enfermedad desconocida, es desolador. La incertidumbre y el miedo se palpaban en todo momento.

El equipo humano del hospital puso todos sus sentidos en que esto saliera bien y así fue. Como personas son excelentes y como profesionales, inmejorables. Trabajamos todos a una. Todos aportaron sus conocimientos y sus experiencias. Todos aprendimos de todo y de todos.

### De todos los momentos que han pasado en estos meses ¿cuáles ha sido los mejores y los peores?

Lo mejor ha sido la experiencia de trabajar en equipo, "todos a una", dándolo todo por intentar vencer al coronavirus. La categoría humana salía diariamente. Los pacientes estaban solos y el personal se esforzaba para que mantuvieran comunicación diaria con sus seres queridos, con la ayuda de los teléfonos móviles y otros dispositivos. Hemos celebrado cumpleaños y aniversarios de pacientes. A los pacientes que se iban de alta médica, todo el personal del hospital los despedíamos con aplausos.

También nos ha tocado vivir experiencias duras, pacientes jóvenes y mayores que, parecía que estaban estables y en pocos minutos se complicaban. La UCI llena con pacientes muy graves. Hemos visto morir solos a los pacientes.

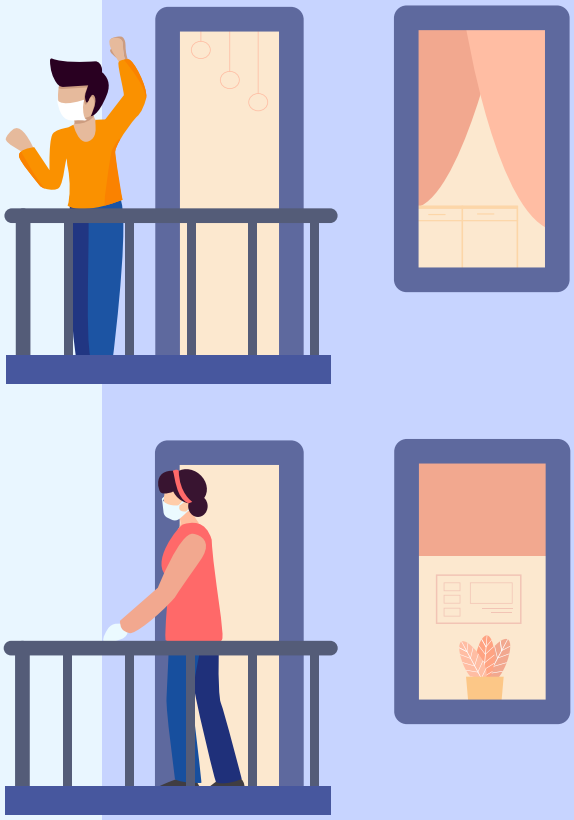
Nos hemos sentido apoyados por la población en general. Ha sido el momento en el que los servicios esenciales de la sociedad han sido visibles. Confiemos que esto perdure. Su reconocimiento nos ha llegado todos los días, esos aplausos que nos hacían vibrar y nos daban ánimos para continuar la lucha. Todavía me emociono al recordarlo.

El virus no lo hemos erradicado, pero la emergencia sanitaria la hemos controlado entre todos. Ahora nos toca ser cautos en nuestra vida diaria e informar y formar a la población para que sea responsable, porque cada persona debe ser consciente de que tiene que aportar su granito de arena para evitar la propagación del virus. Los que hemos vivido de cerca la emergencia sanitaria dentro de los hospitales sabemos que sin la aportación individual esto no se acaba.

### De la experiencia que han tenido, ¿cómo se va a aplicar si se produce una nueva oleada de coronavirus? ¿Se tendrá que estar alerta siempre a partir de ahora?

Personalmente espero y deseo que esta experiencia que nos ha tocado vivir, sobre todo en Madrid, no se repita. De momento parece que una nueva oleada, yo llamaría "nuevo tsunami", será difícil que ocurra, pero no imposible. Concienciándonos que esto se alargará en el tiempo, tendremos que seguir trabajando en la prevención. Usando mascarillas, realizando una buena higiene de manos y superficies, controlando los focos y manteniéndolos en cuarentena.

A partir de esta experiencia vivida, nuestro hospital podrá atender a los pacientes con COVID de una manera más segura y más organizada.



## Nos gustaría que nos contara cómo fue la actuación del personal del hospital cuando les llegó un autobús de enfermos urgentes

Durante los días previos al Estado de Alarma declarado por el gobierno para afrontar la emergencia sanitaria provocada por el COVID-19, la situación que vivimos todos en el hospital era tensa, de incertidumbre y miedo a la vez. Nos enfrentábamos a algo desconocido. La actividad principal del Virgen de la Paloma es quirúrgica y, al igual que los profesionales sanitarios, la población sentía miedo, los enfermos no quería asistir al hospital y nuestra actividad iba disminuyendo.

Una vez declarado el Estado de Alarma, todos los hospitales, privados y públicos tuvimos que ponernos a trabajar para afrontar la pandemia y nuestro centro puso a disposición de la Sanidad todos los recursos humanos y materiales posibles.

El viernes 20 de marzo, recibí una llamada de la Consejería que cambió el rumbo del hospital para toda la etapa COVID, nos iban a derivar de la urgencia de un hospital público, veintidós pacientes trasladados todos juntos en un mismo autobús y eran todos pacientes COVID. Fue el momento más difícil de la esta etapa. Era el principio de algo que no sabíamos cómo iba a terminar.

Una persona sabia me dijo “Paso firme, espalda recta y mirada al frente. Que no se note que no tenemos ni idea de adónde vamos”. Avisé a todo el equipo que estaba en activo ese día en el hospital y comenzamos a organizarlo todo. Fue un día tenso, lleno de emociones, estrés, miedo. Ninguno de nosotros había vivido una circunstancia igual. El desconocimiento de la enfermedad y de cómo tratar a los pacientes nos tenía preocupados.

La cara la teníamos oculta bajo las mascarillas, pero todos nos mirábamos a los ojos y nos pusimos manos a la obra y como si fuera la cosa más normal del mundo conseguimos tener todo preparado para recibir a los pacientes que nos iban a llegar. Llegó la noche y todavía estábamos esperando, el turno de tarde se quedó uniéndose al turno de noche, formando un gran equipo, cada uno de nosotros con una función bien definida.

El autobús llegó y esa imagen es difícil de olvidar. Dentro había seres humanos enfermos, solos y asustados. Bajaron de uno en uno ayudados por los profesionales que venían acompañándolos. Los distribuimos en diferentes espacios transmitiéndoles una confianza que inmediatamente se vio reflejada en sus caras. Comenzamos a realizar el triaje, los más comprometidos de salud se atendieron primero y así sucesivamente. En dos horas todos los pacientes estaban ingresados y atendidos en sus habitaciones.

Y así comenzamos a llenar el hospital con pacientes COVID. Todos los días, durante dos meses, la planta y la UCI estuvieron llenas, unos pacientes se iban de alta médica y, automáticamente, otros ingresaban trasladados de hospitales públicos.

El trabajo ha sido inmensurable. El equipo humano ha trabajado hasta la extenuación, sin pararse a preguntar. El objetivo estaba claro: teníamos que vencer a la pandemia del coronavirus.

# La mejor experiencia para ofrecer las atenciones y cuidados que requieren los pacientes hospitalizados

*Dr. Fernando Martín Ciancas*

Ofrecer la mejor atención a los pacientes es prioridad para los equipos sanitarios y más en un tiempo en que el coronavirus llenó en pocas semanas los hospitales de personas afectadas en distintos grados. En esta ocasión, el **doctor Fernando Martín Ciancas,** director médico de **Viamed La Rioja** y geriatra, nos habla de la experiencia que han vivido estos últimos meses en los diferentes centros Viamed de la comunidad riojana y en representación de todos ellos, en **Los Manzanos y Los Jazmines.**

### ¿Cómo ha sido la experiencia que se ha vivido estos meses con los hospitalizados por COVID-19?

Por desgracia ha sido una experiencia única. En los muchos años de profesión no habíamos vivido una pandemia tan tremenda y teniendo que tomar decisiones sobre la marcha, sin criterios científicos ni técnicos, teniendo que tomar decisiones, no solo organizativas, sino también médicas y sobre pacientes en mal estado y muy frágiles.

### ¿Cuándo tuvieron a su primer paciente y cuándo el último?

El primer paciente ingresado con COVID-19 en el hospital Viamed Los Manzanos se produjo el 19 de marzo, mientras que despedimos al último paciente el 25 de mayo.

### ¿A cuántos pacientes han tratado desde el comienzo de la pandemia y cuál ha sido su evolución?

Los pacientes ingresados derivados desde la sanidad pública al hospital Viamed Los Manzanos han sido 137, con un periodo de estancia media de 14 días. La relación y comunicación con la Consejería de Salud y el hospital San Pedro de Logroño han sido exquisitas y bidireccionales, ayudando con los medios que se han aportado a esta situación única y excepcional.

### ¿Cuáles ha sido los mejores y peores momentos vividos en estos meses?

Lo mejor, sin duda, la respuesta de todo el personal, los trabajadores de quirófano atendiendo con los incomodísimos EPIs puestos, los auxiliares de recepción dando de comer a los pacientes, todos aportando lo mejor de cada uno y ayudando a los pacientes infectados.

Quizá lo peor o de los lo más duros que sin duda nos ha ocurrido a todos, aparte del desenlace rápido y fatal, por diversas causas o por la tormenta de citoquinas en paciente y sobre todo ancianos inmunodeprimidos infectados por COVID, sin poder hacer nada, ha sido la impotencia de ir a visitar ancianos con deterioro cognitivo leve-moderado que no entienden lo que está pasando, en las habitaciones cuando están aislados, y al salir tener que escuchar las súplicas de "no me deje solo doctor", "por favor no cierre la puerta" y sin poder hacer nada, cerrar de tras de ti , para que quedasen aislados.

### Hablemos del personal que también enfermó, ¿cómo ha sido su experiencia de ser quien atendía a los pacientes a serlo?

Sí, tanto en Los Manzanos como en Los Jazmines hemos tenido personal sanitario enfermo. En Jazmines es donde más personal se ha infectado, médicos, DUEs, auxiliares se contagiaron atendiendo a los residentes, actualmente están todos recuperándose, algunos lentamente, otros están ya bien.

En el resto de centros de La Rioja, gracias a Dios, ha habido muy pocos infectados y en el control serológico que se efectuó en todos los centros Viamed La Rioja, muy pocos pasaron enfermedad COVID-19, salvo en el centro de los Jazmines de Haro, que al ser la localidad jarrera las primeras afectadas por el virus en España, el coronavirus se esparció muy rápido a pesar de tomar las medidas muy anticipadas y ágiles y contar en EPIs, ya estaba el virus por toda la zona, como se ha demostrado en el seguimiento serológico posterior.

### ¿Se han sentido arropados, comprendidos y escuchados por la sociedad?

La gran mayoría de veces sí. Sí es verdad que posteriormente te han comentado que algún conocido, amigo o fa-

miliar no quería tener contacto contigo al estar tratando a pacientes con COVID-19, cosa que veías en las noticias, pero no creías que te podía pasar a ti. Personalmente no guardo ningún rencor, es normal ante las situaciones personales de cada individuo y compresible en la situación que hemos vivido.

Un master para todos nosotros ha sido la forma de comunicar a los familiares la situación en los hospitales y residencias. Familiares que no podían ver y en la gran mayoría de los casos no podían hablar con su familiar residente, al no poder comunicarse por la falta de manejo, obvia, de los ancianos dependientes con el teléfono. La gran mayoría de los familiares con un agradecimiento infinito por cuidar de su familiar querido, hasta el punto de soltar alguna o más de una lágrima por teléfono, mientras te lo agradecían. Pero en algún caso, con la sobrecarga de trabajo que se ha sufrido, con reproches, rayando la agresión verbal, por suerte una minoría.

Agradecer a todos los que han colaborado en ayudarnos a atender a los familiares por teléfono, que también ha sido una labor ardua y compleja.

### ¿Cómo califica la actuación del personal del hospital ante esta crisis?

Como hemos dicho antes, lo mejor de la crisis es la respuesta de todo el personal, que ha sido magnífica, dando más de 100%, con los incómodos EPIs, con pacientes en situaciones inverosímiles y graves, con relaciones complicadas de juntar servicios que nunca habían trabajado juntos, quirófano con UCI con planta con auxiliares/DUEs de cada tipo, etc. con pocos protocolos claros y teniendo que tomar medidas y decisiones nuevas y atípicas en muchos momentos, pero han trabajado y luchado como auténtic@s campeón@s.

### ¿Qué les ha enseñado esta lucha contra el coronavirus?

Que podemos dar mucho más de lo que nos creemos, y que todo en esta vida es relativo, que un simple virus invisible nos puede complicar nuestra placentera existencia hasta momentos insospechados. Que tengas la capacidad económica, académica, física o mental que tengas, los virus no diferencian por color de piel o estatus socio económico, pero que somos capaces de responder y buscar soluciones donde parece no las hay, inventándonos métodos para trabajar mejor, más seguros y más cómodos para pacientes y trabajadores.

Resaltar la labor del personal de mantenimiento y de la plantilla en general, que estábamos todos a una reconvirtiendo hospitales y centros y adecuándolos a lo que era más operativo y nos solicitaban las autoridades, movilizando material sanitario (camas, y utillaje) inventando zonas COVID donde no había nada

### Ante una nueva posible ola ¿cómo la van a encarar?

Entendemos que ahora estamos mucho más preparados y con métodos diagnósticos, preventivos y de tratamiento muchos más protocolizados.

Hay que reconocer que en Viamed no han faltado EPIs gracias a la labor de la central de compras y el esfuerzo del grupo (farmacéuticos, administradores, gerentes, etc.) que ha hecho que en ningún momento hayamos tenido falta de equipos de protección, e incluso en Haro se han volcado las empresas de la zona donando equipos de todo tipo. En La Rioja en general, las empresas se han volcado, proporcionando todo de protección.

La relación con la UME, que ha estado muy cercana a nosotros, y los reconocimientos mutuos con aplausos y agradecimientos son cosas que no olvidaremos nunca; así como los momentos vividos a las 8 de la tarde al acercarse a los centros residenciales y hospitales en Haro, Logroño y Calahorra, con sus sirenas y luces, los vehículos de Policía Local y Nacional, ambulancias, Guardia Civil, etc., y estar muchos minutos aplaudiéndonos y agradeciéndonos el trabajo mutuo, son instantes que quedarán en la memoria y la retina de todos los que hemos trabajado intensamente esos meses, y sus recuerdos nos podrán los pelos de punta aun pasados los meses.

### ¿Qué preparativos están realizando? ¿Y con los rebrotes que se están viendo ahora?

Tenemos “zonas COVID”, en donde ante cualquier sospecha se quedan en dichas habitaciones hasta la confirmación de la PCR, y a día de hoy en los centros de La Rioja, no ha habido ningún infectado con PCR positiva, ni ningún rebote.

# Los Jazmines

**La tercera edad era uno de los colectivos de riesgo a los que más les ha afectado el coronavirus y en lugares, como residencias, ha sido especialmente dañino. ¿Cómo se ha trabajado desde el centro para evitar el contagio?**

Fuimos el primer centro en cerrar, antes de que Servicios Sociales lo marcara y el personal, desde el primer momento, trabajó con sus mascarillas quirúrgicas, antes de que apareciesen los primeros casos.

En el momento en que apareció el primer caso, se fueron adaptando los EPIs a la nueva situación y a los protocolos.

**¿Y cómo se ha procedido con los enfermos?**

Se procedió al aislamiento y a la sectorización de los mismos, se pusieron todos los medios a nuestro alcance, y aun así hemos tenido pérdidas.

El Centro Sociosanitario Viamed Los Jazmines de Haro no es una residencia/hogar para el cuidado de ancianos, sino un centro multidisciplinar que asume los ancianos funcional y cognitivamente en peores condiciones, porque tiene un equipo sanitario y humano preparado para ello. Eso también supone asumir pacientes/residentes más dependientes, más frágiles y con más posibilidades de ser agredidos por agentes patógenos externos, además de la arquitectura del centro, muy horizontal, ideal para este tipo de “pacientes”, de forma que también están socialmente muy juntos, ideal para su situación física y cognitiva, pero caldo de cultivo perfecto para un virus que se trasmite por el aire a poca distancia y por superficies.

Añadir a ello la difícil comunicación con los enfermos para que nos cuenten los síntomas, por su patología cognitiva y discapacidad, dependiendo del excelente personal que han sabido trasmitir los síntomas.

**Con el confinamiento no se podían recibir visitas, ¿cómo han resuelto el tema de la comunicación con las familias? ¿Cómo lo han vivido los ancianos y las personas que han estado cuidando de ellos?**

El centro adquirió desde el primer momento una tablet para poder realizar las videollamadas con las familias, además de llamadas telefónicas y el correo electrónico diario donde se informaba a las familias de la situación del centro.

Tanto para los residentes como para los trabajadores y para las familias han sido momentos muy duros, puesto que era algo desconocido, y se han intentado llevar de la mejor forma posible. El equipo ha dado el 200% por sus abuelos, ya que entendíamos que ahora solo nos tenían a nosotros y con el miedo añadido del aislamiento y los EPIs de las trabajadoras.

**¿Temor ante un repunte de contagios y a un posible rebrote? ¿Qué medidas se están adoptando para esta nueva normalidad?**

En estos momentos, el centro está siendo muy prudente y cauteloso ante la nueva normalidad. Ejemplo de esto es que las visitas de familiares están siendo en el jardín y con las distancias y EPIs correspondientes. El temor ante un nuevo rebrote siempre está ahí, y más cuando lo estamos escuchando diariamente, pero el centro y el equipo está más preparado ante un nuevo caso.

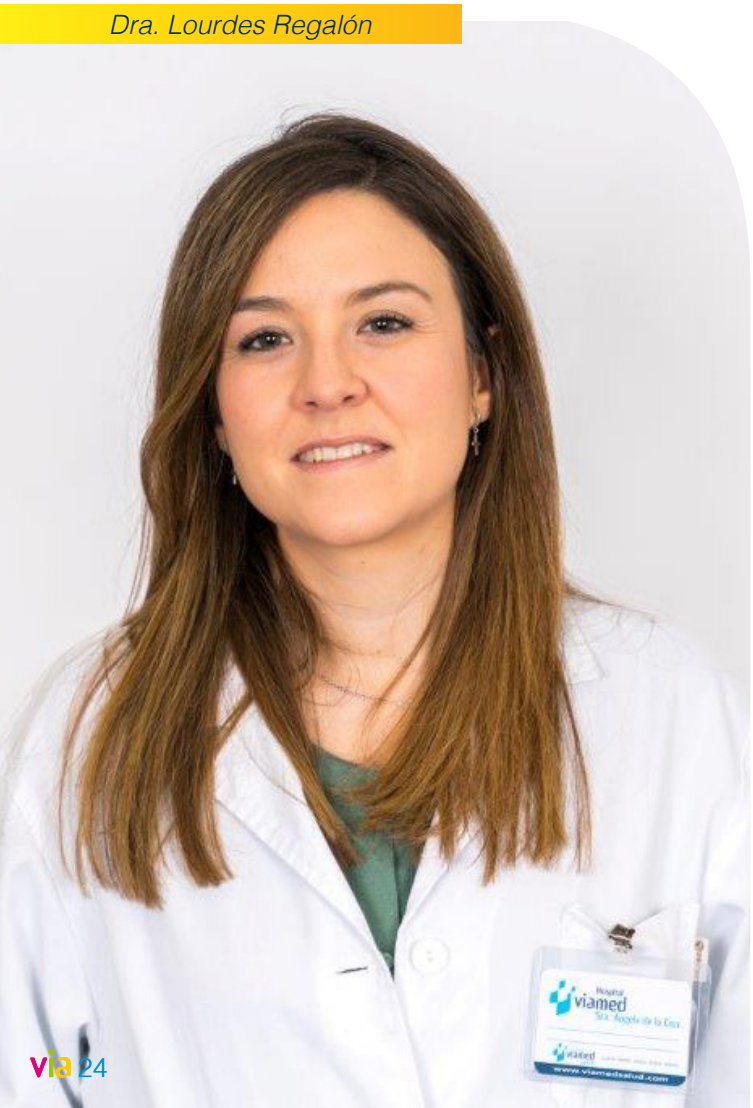
*Los sanitarios de Viamed Los Jazmines fueron homenajeados en el día grande de las fiestas de Haro por su valentía, trabajo y coraje frente a la pandemia*


via 23

# **Los nacimientos** en tiempos del COVID-19

A pesar de la alerta sanitaria provocada por coronavirus, el área de maternidad de los hospitales Viamed no ha parado, como lo atestigua la labor realizada estos meses por los equipos de ginecología y obstetricia, de matronas y pediatría del hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz. Nos lo cuenta Lourdes Regalón, especialista en Ginecología y Obstetricia de este centro.

*Dra. Lourdes Regalón*




**¿Cómo ha sido el seguimiento realizado a las embarazadas y a los recién nacidos durante la alerta sanitaria?**

Durante el Estado de Alarma, la prioridad era la atención a las gestantes, por lo que las consultas e intervenciones ginecológicas fueron anuladas, excepto las pacientes oncológicas. Para poder garantizar una atención segura a nuestras embarazadas, hemos tenido que modificar algunos métodos de actuación habituales. En primer lugar, queríamos garantizar que en nuestras salas de espera no hubiera aglomeraciones de personas y que se pudiera mantener la distancia social. Para ello, durante el Estado de Alarma las pacientes acudían solas a consulta, con el uso obligatorio de la mascarilla y facilitando la higiene de manos tanto en el mostrador de consultas como dentro de la propia consulta. Por otro lado, el área de paritorio fue sectorizada, habilitando un paritorio y sala de monitores para que las paciente sospechosas o infectadas por el COVID-19 estuvieran aisladas del resto de embarazadas.

**¿Qué sentimientos encontraban en las pacientes que acudan a la consulta?**

Las primeras semanas notamos que las pacientes acudían con miedo e incertidumbre a la consulta y que el volumen de urgencias disminuyó. Las pacientes disponían del teléfono de consultas donde podían contactar para resolver dudas tanto con su ginecólogo como con otro miembro del equipo.

**¿Qué medidas se han puesto en marcha para garantizar la total seguridad de las pacientes?**

Tanto el hospital como el servicio de ginecología y obstetricia siempre se han regido según los protocolos del Ministerio de Salud. De este modo, a toda paciente embarazada que entraba a nuestro centro para dar a luz se le hacía la PCR. Así se puede garantizar el aislamiento tanto de la paciente y su acompañante como del personal sanitario que la atiende. El momento del parto es especial tanto para las gestantes como para su familia y ello conlleva que las visitas al hospital sean numerosas. Sin embargo, hemos tenido que limitar este acto cultural de nuestra sociedad, limitando el número de acompañantes de la paciente durante su ingreso. Todas estas medidas han sido realizadas para poder garantizar que el hospital sea totalmente seguro y que las pacientes pudieran acudir tranquilas a las visitas con sus especialistas.

### ¿Han registrado casos de gestantes con coronavirus? ¿Cómo ha sido su tratamiento y seguimiento?

A lo largo de estos meses hemos tenido un total de 5 pacientes positivas para COVID-19. Dos de ellas han tenido complicaciones de la enfermedad por COVID-19, y han requerido hospitalización por neumonía sin estancia en UCI. La dos fueron pacientes muy fuertes que superaron la enfermedad sin ningún tipo de secuela y dieron a luz mediante parto vaginal dos bebés sanos. Otras dos pacientes han sido asintomáticas, detectándose al solicitársele la PCR previa al parto. Esto permitió que durante su parto se les aislara en el paritorio específico y que sus partos se desarrollaran sin ningún tipo de problema. Fueron dos partos vaginales con los dos recién nacidos sanos. Y, por último, la quinta paciente fue una gestante con diagnóstico de aborto, que dio positivo previo a la realización del legrado siendo esta asintomática.

### ¿Cómo fue el post parto de las dos pacientes que dieron a luz siendo positivas en COVID-19?

Las dos pacientes que dieron a luz siendo positivas en el momento del parto a la PCR eran asintomáticas. Sus bebés nacieron sanos con la PCR negativa y a ninguna de ellas dos se les separó de sus bebés, por lo que se les pudo garantizar el piel con piel y favorecer la lactancia materna.

### ¿Cuántos nacimientos han tenido en estos meses? Todos son importantes, pero ¿alguno/s que por sus especiales circunstancias sea más destacado?

Durante estos meses de pandemia nuestro volumen de partos no se ha visto modificado, atendiendo alrededor de 150-200 partos mensuales. Todos ellos los hemos vivido con el mismo cariño y profesionalidad con el que tratamos a nuestras pacientes, pero siempre nos quedará el recuerdo de estas 5 que vivieron este momento tan especial con algo más de miedo y estrés.

## Medidas para garantizar la seguridad

**Las pacientes acudían solas a consulta para garantizar la distancia social en salas de espera.**

**Uso obligatorio de la mascarilla y medidas para facilitar higiene de manos.**

**Sectorización del área de paritorio con estancias aisladas para paciente sospechosas o infectadas por el COVID-19.**

**PCR a toda paciente embarazada que entraba al centro.**

**Limitación de visitas a los recién nacidos.**

# Reconocimiento por la labor realizada en los tiempos duros de la pandemia

Además de los aplausos de la población, puntuales cada día a las ocho de la tarde, y de las palabras de aliento, la labor del personal de los hospitales durante la pandemia se está viendo reconocida. Así, el pasado 25 de junio, el director gerente del **hospital Viamed San José, Diego Cazorla Ruiz,** recogió de manos del presidente de la Región de Murcia la placa con el que la sociedad de Alcantarilla y la Comunidad Autónoma, agradece la labor de los profesionales durante la pandemia.

### ¿Qué ha supuesto para Viamed San José recibir este reconocimiento?

Valora el esfuerzo, dedicación y sacrificio que han demostrado toda la plantilla del hospital durante estos días tan difíciles.

### ¿Cómo califica el trabajo realizado por todo el personal del hospital en estos meses?

Sacrificado, preñado de abnegación y generoso hacia los enfermos que hemos atendido, aun a costa de su propia integridad y seguridad física.

### ¿Cómo y cuál ha sido la labor realizada por el personal de San José durante la pandemia?

Durante el brote de COVID-19, en el hospital llegaron a ser unos 34 pacientes ingresados positivos a cargo de nuestra unidad de medicina interna. Además, 11 profesionales y compañeros dieron PCR positivas, siendo baja domiciliaria y correspondiente seguimiento.

En todo momento hemos tratado esta enfermedad y a los pacientes con dignidad y respeto cuidando de ellos como merecían…Nos hemos interesado a diario por los profesionales de nuestro equipo que estaban en casa preocupados por su salud y cuidándolos desde la distancia, haciéndoles saber su importancia, tanto personal como profesional, y deseándoles una vuelta rápida con nosotros.

### ¿Cómo ha sido el protocolo de actuación del personal a la hora de tratar a los pacientes?

Se diseñaron protocolos diferenciando circuitos COVID-NO COVID. Hicimos toma de muestra (PCR) tanto a pacientes como al personal sanitario del hospital cada 14 días, pudiendo así aplicar los protocolos para COVID-19 con total eficacia.

Gracias a una anticipación y previsión de la situación se disponía de los recursos de protección suficientes y necesarios para garantizar la protección a nuestros profesionales y poder garantizar así una seguridad para los pacientes. El personal de nuestro centro sanitario ha dispuesto de EPIs de la mejor calidad y todo tipo de protección durante todo el brote de COVID en el hospital, así como PCR y test de inmunoglobulinas cuantitativos.

Destacar el increíble sobreesfuerzo del personal, todos dieron lo mejor de ellos para que todo funcionase, aprendiendo día a día de la nueva situación y de la nueva enfermedad, apoyando a unidades COVID, realizando protocolos nuevos, llevándose a casa el miedo por ellos mismos y sus familias y, por su puesto, por acompañar, cuidar, tranquilizar, informar a sus familias, sonreír con los ojos y dar la mano a tantos pacientes asustados y con miedo, haciendo que no se sintieran solos.

### ¿Cuál ha sido la mejor y la peor experiencia que han sufrido en los tiempos de la pandemia?

Lo peor sin duda es la incertidumbre y el miedo a lo desconocido, sumado a las consecuencias para la salud que esto puede tener. Un error en protocolos, suministros, organización, decisiones…podía ser la diferencia entre hacer las cosas bien o mal.

Se suman muchos días, horas, momentos de tensión…Miedo por los pacientes, los compañeros, nuestras familias, el futuro del hospital…Pero todo esfuerzo y trabajo riguroso tiene su recompensa y fue una inmensa satisfacción cada paciente curado, cada PCR negativa, cada compañero de vuelta...

**¿Qué enseñanzas ha traído su experiencia vivida con el COVID-19 para aplicarlas a partir de ahora y en el futuro?**

La importancia de la prevención, la anticipación y los protocolos de trabajo, junto a un equipo profesional implicado.

**¿Hay que mantenerse alerta siempre y a partir de ahora?**

Por supuesto, ya conocemos muchas cosas que antes nos eran desconocidas sobre el COVID-19 y hay que aprovecharse de ello. Seguir llevando a cabo rigurosamente los protocolos de prevención y dotándonos de material y recursos necesarios para cualquier rebrote.

**¿Cómo está siendo el trabajo en esta nueva normalidad?**

Se va recuperando paulatinamente la actividad a medida que los enfermos y profesionales van incrementando la confianza y seguridad en sus procedimientos.

**¿Los pacientes han perdido el miedo a acudir a consulta? ¿Qué puede decir a las personas que todavía no se atreven a volver al especialista por medio a contagios?**

Existe un cierto nivel de recelo por parte de los pacientes, pero a medida que comprueban y valoran las medidas y controles de seguridad que se realizan para cualquier procedimiento (cirugía, exploraciones, consulta, etc…) su miedo vemos que se trasforma en confianza. ¡¡¡Lo superaremos!!!!

# Más reconocimientos

El del San José no ha sido el único, como muestra también está el reconocimiento y el agradecimiento de la labor de los hospitales Viamed de la localidad por parte del Ayuntamiento de Chiclana. Fue durante el acto en el que se ha reconocido la labor de medio centenar de empresas, entidades y colectivos sin ánimo de lucro, que, durante el Estado de Alarma han dedicado su tiempo a ayudar a las personas que más lo han necesitado.

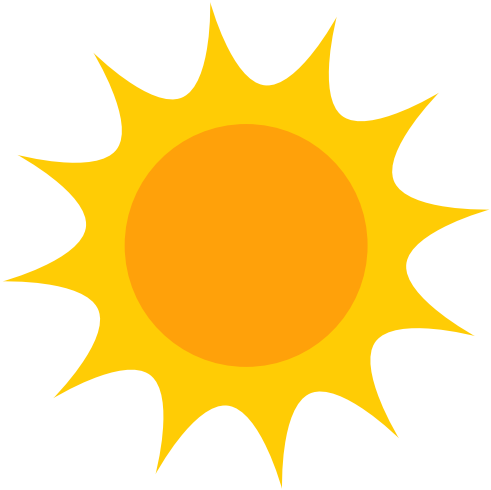
El alcalde, Jose Mª Román resaltó que “aunque hoy se reconoce a un grupo de colectivos, quisiera hacer una mención especial a aquellas personas que hoy no estarán aquí, pero que han estado día a día luchando como sucede con la Guardia Civil, Policía Local, Protección Civil, Bomberos, Armada Española y, de forma muy especial, al conjunto de la sanidad, tanto pública como privada”, ha manifestado.

Los **hospitales Viamed** tanto **Bahía de Cádiz** como **Novo Sancti Petri** han tenido, durante este tiempo, una colaboración total con el Ayuntamiento de Chiclana apoyando y ayudando en todo lo solicitado, para priorizar la seguridad de la ciudad y sus ciudadanos.

Asimismo, los sanitarios de **Viamed Los Jazmines** fueron homenajeados en el día de San Felices, día grande de las fiestas de Haro. Las auxiliares Vanesa López y Gloria Ramírez fueron las encargadas de recoger en nombre del Centro Sociosanitario el obsequio homenaje y agradecimiento de la ciudad y de la Cofradía San Felices, por su valentía, trabajo y coraje frente a la pandemia. Un detalle que desde Los Jazmines agradecen tanto a l@s jarrer@s como a la Cofradía, una de las entidades más representativas de la ciudad, con un enorme **¡Gracias!**

# Termina el verano, **pero no el cuidado de tu piel**

La piel nos conecta y nos protege del exterior. Requiere de unos cuidados habituales durante todo el año. Ahora que acaba el verano, época de más radiación solar y en la que la hemos expuesto más al sol, hay que seguir manteniendo la guardia alta en su cuidado.



Con el paso de las estaciones se producen cambios en nuestra piel y por eso es importante adaptar los cuidados a cada una de ellas, tal y como recomienda la **doctora Mª del Mar Garrido,** del área de dermatología del **hospital Viamed Monegal.**

Según la doctora Garrido, se debe sustituir el uso de ciertos cosméticos que se utilizan en otoño - invierno para tratar el fotoenvejecimiento por otras fórmulas más adecuadas en épocas de mayor radiación solar. En este sentido, recuerda que los excesos de sol pueden pasarnos factura a largo plazo (más arrugas y manchas oscuras, cáncer de piel y modificación de las respuestas inmunitarias), y que la fotoprotección se debe realizar todos los días del año. Es importante tomar el sol con moderación, evitando las horas de máxima intensidad solar y utilizar filtros solares elevados.

Para la higiene del rostro se pueden utilizar las aguas micelares que aportan una limpieza cuidadosa de la piel sin irritarla. En el caso de tener acné, hay que utilizar los productos adecuados a las pieles acneicas. Y para la piel en general, sobre todo la sensible, es recomendable evitar los jabones y utilizar Syndets (syntheticdetergent) que tienen un pH parecido al de nuestra piel y no dañan el manto lipídico.

Se recomienda una dieta rica en antioxidantes, tomar alimentos con alto contenido en betacarotenos como las zanahorias, que hacen que la piel sea más resistente. Asimismo, las personas con ciertas enfermedades cutáneas o piel muy clara pueden beneficiarse de la toma de suplementos con antioxidantes, preparados con vitamina E, C, licopeno y otros compuestos naturales que complementan a los fotoprotectores tópicos, pero no los sustituyen.

Mientras continúe el buen tiempo, los ejercicios al aire libre también lo hacen, lo que nos puede seguir aportando una oxigenación muy beneficiosa para la piel. Con la práctica deportiva podemos eliminar toxinas a través del sudor, por lo que debe realizarse con ropa adecuada evitando las prendas húmedas después del ejercicio para prevenir irritaciones, al igual que cuidar la higiene y secar bien la piel.

La dermatóloga de Viamed Monegal nos explica que hay que seguir vigilando la aparición de dermatosis inducidas por la luz solar. Entre ellas, la erupción polimorfa lumínica es la forma más frecuente (sobre todo en la segunda y

tercera década de la vida con una ligera predominancia en mujeres), que no es grave, pero se suele repetir cada año. También la hidroavacciniforme (enfermedad poco frecuente que se inicia en la infancia y que puede dejar cicatrices en zonas foto expuestas); el prurigo actínico (más frecuente en niños); la dermatitis actínica crónica (eczema raro, persistente, que afecta principalmente a hombres mayores) y la urticaria solar.

Asimismo, se pueden producir lesiones cutáneas que se parecen a las de una quemadura solar exagerada en pacientes que están tomando ciertos medicamentos como antiinflamatorios no esteroideos (piroxicam, naproxeno), diuréticos (furosemida), antiarrítmicos (amiodarona) y algunos antibióticos (doxiciclina, ciprofloxacino).

También se observa un mayor número de casos de fitofotodermatitis que aparece más o menos un día después de la exposición solar y el contacto cutáneo con milenrama, perejil, apio, pastinaca, aquilea, lima, limón e higo, por ejemplo. Al igual que reacciones de fotoalergia en personas previamente sensibilizadas (dermatitis pruriginosas eccematosas desencadenadas por la luz solar y la exposición a ciertos agentes como fragancias y productos antibacterianos).

Existen diversas enfermedades de la piel que no están directamente originadas por los rayos ultravioletas pero que pueden empeorar por la exposición solar, entre ellas el lupus eritematoso, dermatomiositis, pénfigo, penfigoide y diversas dermatosis víricas como el herpes y la varicela.

Hay algunas patologías cutáneas que pueden empeorar con la exposición solar, entre ellas la psoriasis, el melasma, la rosácea. Además, aumentan las reacciones alérgicas de la piel con el contacto de algunas plantas. Las alergias producen un estímulo en el sistema inmunológico que puede hacer que empeore la dermatitis atópica. Quienes la padecen deben sobrehidratar la piel antes y después del baño en el mar o en la piscina (exterior y/o cubierta), usar preferiblemente ropa de algodón o de fibras naturales y evitar cubrir excesivamente la piel, ya que el sudor puede empeorar los síntomas.

El uso de piscinas y duchas comunes origina también la aparición de infecciones por molusco contagioso, verrugas en la planta de los pies. Para evitar el contagio no se debería caminar descalzo, evitar la humedad y mantener los pies secos. Asimismo, el uso de jacuzzis, piscinas de hidromasaje y saunas pueden producir ciertas foliculitis que necesitan su tratamiento médico específico para que desaparezcan.

## GELES HIDROALCOHÓLICOS Y MANOS MASCARILLAS Y CARA

**Lavarse las manos con frecuencia** es una de las **medidas de protección** frente al COVID-19. Siempre que sea posible, mejor hacerlo con agua templada y jabón neutro. Hay que secar correctamente las manos y los espacios interdigitales, y se deben utilizar cremas emolientes reparadoras para prevenir problemas cutáneos.

**El uso frecuente de geles hidroalcohólicos** puede resecar la piel, por lo que sería conveniente también usar **crema hidratante reparadora para manos** (después de que se evapore el alcohol del gel, o por la noche, antes de meterse a la cama).

Por su parte, **el uso continuado de las mascarillas** está originando algunos problemas en la piel, sobre todo irritaciones por roces con las gomas de sujeción detrás de las orejas o por la presión en nariz y zona malar de la cara, y especialmente en los días de temperaturas más elevadas o cuando se usan durante muchas horas seguidas. Además, algunos procesos dermatológicos como la rosácea, el acné, la dermatitis atópica o la dermatitis seborreica empeoran con el uso de las mascarillas.

**Es importante** mantener la piel hidratada, sobre todo las zonas que más van a sufrir estos roces, usar cremas hidratantes adecuadas para cada tipo de piel y edad, lavar la cara con agua templada y con limpiadores suaves no jabonosos y sin fragancias. Hay que evitar el uso de maquillaje.

Ante la aparición de problemas en la piel se debe acudir al dermatólogo para ofrecer el tratamiento más adecuado.

viamed

El Grupo Viamed desarrolla, promueve y gestiona proyectos de salud como **primer valor de vida.**

## HOSPITAL VIAMED VIRGEN DE LA PALOMA

C/ Loma 1,
28003, Madrid

954 032 000

atencionpaciente@viamedvirgendelapaloma.com

## HOSPITAL VIAMED NOVO SANCTI PETRI

Av. Octavio Augusto, s/n
11139 Chiclana de la Frontera - Cádiz

956 495 000

adminision@viamednovo.com

## CENTRO SOCIOSANITARIO VIAMED LOS JAZMINES

C/ Severo Ochoa, s/n
26200 Haro - La Rioja

941 303 650
941 304 485

info@viamedlosjazmines.com

## CENTRO VIAMED LOS MANZANOS

Avda. Lope de Vega, 33-35
26006 Logroño - La Rioja

941 501 126

info@viamedlosmanzanos.com

## HOSPITAL VIAMED BAHÍA DE CÁDIZ

C/ Arroyuelo, 7
11130 Chiclana de la Frontera - Cádiz

956 533 333
956 409 057

adminision@viamedbahiadecadiz.com

## HOSPITAL VIAMED MONEGAL

C/ Lopez de Peláez, 15-17
43002 Tarragona

977 225 012

consultas@viamedmonegal.com

## HOSPITAL VIAMED VIRGEN DEL CARMEN

C/ Severo Ochoa, s/n -
26500 Calahorra - La Rioja

941 010 001

info@viamedvirgendelcarmen.com

## HOSPITAL VIAMED SANTIAGO

C/ Sariñena, 12
22004 Huesca

974 220 600
974 245 282

mbayona@viamedsantiago.com

## HOSPITAL VIAMED LOS MANZANOS

C/ Hermanos Maristas, s/n
26140 Lardero - La Rioja

941 499 490
941 499 491

info@viamedlosmanzanos.com

## HOSPITAL VIAMED MONTECANAL

C/ Franz Schubert, 2
50012 Zaragoza

876 241 818
876 241 819

admi@viamedmontecanal.com

## HOSPITAL VIAMED SAN JOSÉ

C/ Maestra Lola Meseguer,
999 - 30820 Alcantarilla - Murcia

968 800 600
968 800 347

sanjose@viamedsanjose.com

## HOSPITAL VIAMED VALVANERA

C/ Ramón y Cajal, s/n
Logroño - La Rioja

941 211 900

valvanera@viamedvalvanera.com

## HOSPITAL VIAMED SANTA ÁNGELA DE LA CRUZ

Avda. de Jeréz, 53
41013 Sevilla

954 032 000
954 032 001

a.paciente@viamedsantaangeladelacruz.com