



<https://www.printo.it/pediatric-rheumatology/DO/intro>

Recomendaciones PRES en la era corona COVID-19

Versión de 2020

Recomendaciones PRES en la era corona COVID-19

Recomendaciones PRES en la era corona COVID-19

1. Actualizarte y seguir las recomendaciones de cuidado corporal de cada Ministerio de Salud de cada país individual.
2. Asegurarte de seguir meticulosamente todas las recomendaciones de higiene. Por favor ten presente que el nuevo coronavirus puede permanecer viable durante horas o días en muchas superficies como manijas, picaportes, encendedores de luz, teléfonos celulares, teclados de computador, controles remotos, llaves, botones de elevadores, bañeras, inodoros, tabletas, sillas de marco duro, etc.

Medidas sencillas que pueden ayudar a preservar tu salud y la de tu familia y amistades:

- Lavarse las manos muy regularmente al menos durante 20 segundos con agua y jabón. Secarse bien después.
- Evitar tocarse la cara.
- Toser o estornudar en el codo o en un pañuelo desechable y tirar este en un envase apropiado (seguro).
- Usar pañuelos desechables.
- Utiliza un cubreboca o mascarilla cuando estés enfermo; si no tienes síntomas no es necesario ponerte mascarilla. El cubrebocas no previene la transmisión por complete, pero es un buen recordatorio para no tocarse la cara y sirve de advertencia a otros de que uno pudiera no estar bien.
- Practica distancia social sensible en especial de personas que lucen enfermas, por ejemplo que tosen o estornudan. Lo recomendable es

un metro de distancia.

- Es prudente que nos saludemos sin estrechar las manos, y evitar abrazos.

3. Al momento, para niños con enfermedades reumáticas que reciben medicamentos, recomendamos continuar todas sus terapias usuales como siempre.

4. No suspendas tus medicamentos, incluso methotrexate (MTX) y biológicos, sin consultar tu reumatólogo. Podrías provocar una recaída de tu enfermedad reumática.

5. Si recibes terapia con corticoesteroides – consulta a tu reumatólogo sobre posibles cambios o ajustes de dosis.

6. Pacientes en aislamiento o en cuarentena (sin síntomas) deben continuar terapias usuales como siempre.

7. En caso de fiebre y sospecha de enfermedad infecciosa, sigue la recomendación de tu país sobre acceso al Sistema de salud y prueba para Covid-19. Mientras tanto, suspende MTX y, si estás en biológicos, consulta a tu medico tratante sobre qué hacer.

8. En el evento de tener una cita de rutina reumatológica, considera preguntar primero a tu médico de atención primaria si es esencial o si pudiera retrasarse, o si pudiera efectuarse telefónicamente o mediante algún otro medio remote. Esta facilidad pudiera variar según la disponibilidad de los diferentes sistemas de salud.

9. Para todo individuo, incluso pacientes con enfermedades reumáticas pediátricas – evite viajes innecesarios y aglomeraciones de personas.

10. Deseándoles buena salud y esperando volver pronto a la normalidad.

Ver también la página web de EULAR - [EULAR website](#)