

Cómo brindar apoyo espiritual y sicosocial a las personas con COVID-19 que están en casa (fuera de los Estados Unidos)

Versión accesible: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19/providing-spiritual-support-sp.html>



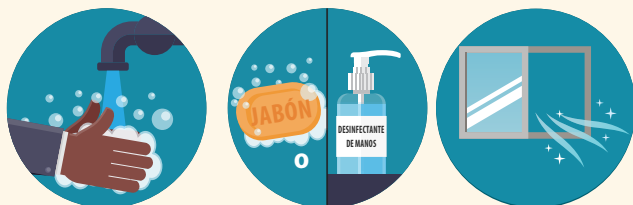
Muchas personas que se enferman o pierden a un miembro de la familia desean que su líder espiritual les brinde apoyo. Durante la pandemia del COVID-19, la manera más segura de brindar apoyo espiritual y psicológico es por teléfono, videollamada o una plataforma privada de chat en las redes sociales. **Los líderes espirituales pueden orar, compartir reflexiones teológicas y basadas en las escrituras, y ofrecer mensajes de esperanza.** Si es necesario brindar apoyo espiritual en persona, este documento provee orientaciones para poder hacerlo de la forma más segura posible.

Si debe hacer la visita en persona, se recomienda que todos los presentes:



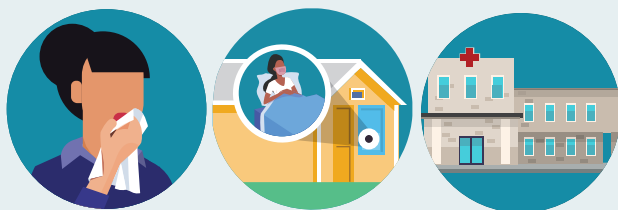
- **Mantengan una distancia de al menos 2 metros (2 brazos de largo) de los demás**, incluso al distribuir alimentos u orar.
- **Se pongan una mascarilla** para prevenir la propagación del COVID-19.
- **Consideren reunirse afuera**, donde es más fácil mantener a las personas separadas y hay más ventilación.

Si tiene que entrar a la vivienda de una persona enferma:



- **Lávese las manos antes de entrar y después de salir de la casa; durante las visitas que duren varias horas, lávese las manos con frecuencia mientras esté en la casa.**
 - *Frótese las manos durante 20 segundos para remover los microbios dañinos.*
 - *Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Hacer esto evitará que usted se contagie o propague el COVID-19 en la comunidad.*
- Cuando esté en la casa, abra las puertas y ventanas para permitir la **ventilación** natural.
 - *No abra las puertas y ventanas si hacerlo presenta riesgos de seguridad o salud para los niños u otros miembros de la familia (p. ej., riesgo de caídas o de desencadenar síntomas de asma).*

Hable durante unos minutos con otras personas que vivan en la casa sobre cómo pueden minimizar el riesgo de contraer el COVID-19. Dígalas que una persona que viva en la casa y tenga síntomas leves debe hacer lo siguiente:



- Aislarse de otros miembros de la familia, si es posible.
- Si no es posible aislarse de otros, deben seguir las directrices del Gobierno con respecto al COVID-19, que pueden incluir ponerse una mascarilla o ir a un centro de aislamiento en la comunidad.



[cdc.gov/coronavirus-es](https://www.cdc.gov/coronavirus-es)

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19

Mientras esté visitando a la familia:

- Ofrezca palabras de esperanza.
- Es mejor no tocar a **nadie** mientras esté orando por ellos, a fin de prevenir el riesgo de contraer o propagar el COVID-19.
- Si el miembro de la familia que está enfermo tiene dificultad para respirar, dolor en el pecho o confusión, alguien debe llamar a la línea de asistencia para el COVID-19 (), comunicarse con el centro médico más cercano o pedir una ambulancia.
- Lávese las manos antes de irse de la casa. Lávese las manos antes y después de quitarse la mascarilla. **Lávese las manos*** durante al menos 20 segundos con agua y jabón o una solución con cloro diluido, o use un desinfectante de manos a base de alcohol para ayudar a prevenir el contagio del COVID-19 o su propagación en la comunidad.



LISTA DE VERIFICACIÓN DE ARTÍCULOS QUE DEBE TENER AL VISITAR A ALGUIEN EN SU CASA

- Mascarilla
- Desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol
- Pañuelos desechables
- Botiquín casero**:* paracetamol, guantes desechables, toallitas, tarjeta de llamadas, desinfectante, jabón, mascarilla
- Información y actualizaciones sobre el COVID-19 a nivel local (p. ej., lista de centros de aislamiento)
- Lista de servicios de apoyo social disponibles (p. ej., línea telefónica de oración, comunicación por correo electrónico, grupo de oración privado en redes sociales)
- Lista de acciones preventivas que debe enfatizar (ver a continuación)



ACCIONES PREVENTIVAS QUE DEBE ENFATIZAR DURANTE LA VISITA EN PERSONA

- Quéedese en casa cuando esté enfermo (excepto cuando necesite cuidado de emergencia por una afección o atención médica).
- Póngase una mascarilla (una mascarilla no médica o una cubierta de tela para la cara) si sale de su casa o si no puede aislarse de otros miembros de la familia en la casa.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo cuando tosa o estornude. Bote inmediatamente el pañuelo desechable en un recipiente de basura y lávese las manos.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente en la casa.
- Limite tanto como sea posible el contacto cercano en la casa con las personas que estén enfermas o tengan síntomas (mantenga una distancia de al menos 2 metros o 2 brazos de largo). Toda persona que esté enferma o infectada debe apartarse de los demás quedándose en una habitación o área específica “para personas enfermas” (si hay una disponible).
- Usted tiene la responsabilidad de ayudar a mantener a la comunidad segura mediante las siguientes acciones preventivas:
 - *Evite tocarse la cara sin haberse lavado las manos, especialmente los ojos, la nariz o la boca.*
 - *Conozca y comparta solo la verdad sobre el COVID-19 y ayude a prevenir la propagación de rumores y estigmas en su comunidad.*

Verifique con las autoridades de salud la información y las recomendaciones relacionadas con las acciones comunitarias diseñadas para prevenir y limitar la exposición al COVID-19.

*Enlaces relacionados



Lavado de manos



Atención en el hogar