

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.



- Vacúnese contra el COVID-19 y siga utilizando otros métodos para reducir el riesgo de enfermarse de COVID-19.
- Mantenga una distancia de al menos 2 metros (2 brazos de largo) de los demás, incluso al distribuir alimentos u orar.
- Póngase una mascarilla para prevenir la propagación del COVID-19.
- Considere 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:



or



- **Cuando esté en la casa, abra las puertas y ventanas para dejar que entre aire fresco (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).
- **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.

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 con síntomas leves debe hacer lo siguiente:



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



CS 317721-B 01/28/2022 MLS 328210

[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, una solución con cloro diluido, o un desinfectante para manos a base de alcohol para ayudar a prevenir contraer el COVID-19 o propagarlo 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
- Kit para el cuidado en casa:** paracetamol (acetaminofeno), 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 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 las manos a menudo 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 con otras personas en su casa que estén enfermas o muestren síntomas (manténgase a una distancia de al menos 2 metros o 2 brazos de largo). Toda persona que esté enferma o infectada debe aislarse de los demás, quedándose en una "habitación para el enfermo" o área específica (si está disponible).
- Abra las puertas y ventanas para que entre aire fresco (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).
- 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 medidas comunitarias diseñadas para prevenir y limitar la exposición al COVID-19.

*Enlaces relacionados



Lavado de manos



Atención en el hogar