



Información sobre medidas preventivas para COVID-19 en centros de fisioterapia y consultas

Dado el escenario de la próxima reapertura de los centros de fisioterapia, debe ser necesario garantizar la seguridad para el fisioterapeuta y el paciente al aplicar los tratamientos.

Desde el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, en la búsqueda de garantizar la salud de los profesionales, han planteado una serie de medidas preventivas encaminadas a la seguridad de los pacientes y fisioterapeutas.

Debe aclararse que este procedimiento expone medidas preventivas para tratar a pacientes sin sintomatología de COVID-19 y pacientes que no han estado en contacto directo con personas positivas, por lo que las medidas preventivas serán con el correspondiente equipo de protección individual (EPI): mascarilla quirúrgica, guantes de látex o nitrilo y túnica protectora.

A. Gestión de servicios y adaptación de espacios físicos

Gestión de servicios:

- Es necesario organizar las citas de los pacientes de una manera escrupulosa para evitar y limitar la coincidencia entre ellos. Del mismo modo, será necesario controlar la entrada y salida de los pacientes para conocer, en todo momento, el número de personas dentro del centro. También le pediremos al paciente, a menos que sea absolutamente esencial (menores, personas dependientes...), que asista al centro sin acompañante, para evitar el exceso de personas en las instalaciones.

Se llevará a cabo una **evaluación telefónica inicial** para determinar si la sintomatología presentada por el paciente podría ser compatible con la presentada por el Covid-19. Las medidas preventivas serán las mismas para los pacientes sospechosos de sufrir Covid-19 como si no lo son, ya que se sabe que podemos ser portadores del virus pero asintomáticos. Pero en caso de ser potencialmente portadores se intensificará la búsqueda para encontrar formas de tratar al paciente telemáticamente.

Le rogamos que nos informe si está al tanto de haber estado en contacto con cualquier persona positiva para Coronavirus en los últimos 14 días.

- Se ruega la máxima puntualidad.

- Es necesario tomar precauciones con pacientes considerados más vulnerables (que padecen diabetes, enfermedades cardiovasculares incluyendo hipertensión, enfermedades pulmonares crónicas, inmunodeficiencia, pacientes oncológicos en fase activa de tratamiento, embarazo y mayores de 60 años) debido a su propia seguridad, dado que el Ministerio de Salud los ha definido como tales antes del COVID-19.



Adaptación de espacios físicos:

- Activar y adaptar los espacios para garantizar la distancia mínima (2 metros) entre los pacientes en caso de atención a más de un paciente en el mismo espacio físico. Si es necesario, las sillas se retirarán de las salas de espera y de los lugares donde podrían concentrarse antes que los pacientes. Si para el número de personas esperadas, se da la circunstancia que en la sala de espera la distancia de seguridad entre los pacientes será inferior a 2 metros, pediremos a la última persona que se espera fuera de las instalaciones del centro.
- Disponer de material informativo sobre el acceso COVID-19 al centro, muros, servicios y puntos de mayor visibilidad.
- Es aconsejable tener un termómetro IR para medir la temperatura de los pacientes a su llegada al centro/consulta.
- En la entrada del centro es aconsejable colocar una estora o bandeja con agua y desinfectante (lejía) en el suelo para poder pisar y desinfectar el calzado, o se le facilitará un cubrezapatos desechable al paciente.
- Será necesario limpiar antes y después de su uso aquellos dispositivos u objetos con los que el paciente haya tenido contacto, por ejemplo, el datáfono, bolígrafos, contadores... Del mismo modo, sería necesario favorecer el pago de las sesiones con tarjeta de débito/crédito.
- Proporcione una bolsa de plástico para depositar pertenencias personales (mochila, chaqueta...).
- Debemos tener material de limpieza desinfectante para poder limpiar las habitaciones y las zonas de contacto bien después de cada paciente.
- Higiene/desinfección de los espacios que el paciente ha tocado o estado en contacto directo (ropa) como camilla, silla, picas, etc.
- Abrir puertas y ventanas periódicamente con el fin de facilitar la ventilación de los espacios.
- Sustitución de toallas por papel (si corresponde) en el lavadero. Del mismo modo, es necesario utilizar preferentemente papel y sábanas desechables en camillas y cabinas de tratamiento.
- Evitar el uso de cajones para almacenar el consumible y utilizar el material tanto del paciente como del fisioterapeuta.
- Se retirarán:
 - Juguetes y revistas de la sala de espera.
 - Elementos decorativos de recepción.
 - Papeles, calendarios y revistas.
 - Juguetes y libros de las salas de tratamiento.
 - Toallas y sábanas de la camilla (se utilizará como papel Camilla).



B. Equipo de protección personal para fisioterapeuta (EPI)

- **Guantes** de látex o nitrilo (no estéril) que se cambiarán después de cada tratamiento con el paciente, previo lavado de manos con gel hidroalcohólico.
- Uso de **gel hidroalcohólico** antes y después del uso de guantes. Nos lavamos las manos en las siguientes situaciones: Después de tocar al paciente, antes y después de quitarnos el EPI, después de tocar superficies comunes (tocadas por el paciente u otros fisioterapeutas).
- Uso de la **mascarilla quirúrgica** durante todo el tratamiento con el paciente, desde la recepción del paciente hasta su marcha. Si la máscara no ha estado en contacto con ninguna superficie, no será necesario cambiarla.
- Uso **de la bata quirúrgica**. Para tratar al paciente se deberá hacer con la bata de protección. Si la bata entra en contacto directo con el paciente o su ropa será necesario cambiarla cuando el tratamiento haya terminado. Si no tiene una bata protectora, se deberá utilizar alguna ropa impermeable o protectora para evitar el contacto directo con los pijamas sanitarios, de manera que podamos reemplazarla después del tratamiento.
- Usar **gafas protectoras o pantalla protectora**. La mascarilla quirúrgica utilizada por el paciente no las hará imprescindibles.

C. Equipo de protección individual para el paciente

Procedimiento a seguir con la llegada del paciente al centro o consulta:

- Los pacientes deben venir con una **máscara quirúrgica en casa**. Los niños de 1 a 3 años de edad intentarán llevar una máscara si hay síntomas respiratorios. No es necesario llevar a los niños menores de 1 año.
- Hay que pedirle al paciente que durante toda su estancia en el centro intente **tocar el menor número de objetos y superficies posibles**.
- Traer un calcetín limpio de casa, dejará los zapatos en la entrada y ponerse un calcetín doble. Opcionalmente en la entrada del centro habrá una bandeja con agua y desinfectante (lejía) en el suelo para poder pisar y desinfectar el calzado. O bien, se le administrará un cubrezapatos.
- Lo primero que hará el paciente una vez dentro, **es lavarse las manos con jabón y agua** supervisados por la fisioterapeuta.
- Una vez dentro, se **dirigirá directamente a la sala** de tratamiento. Dejará las pertenencias personales en una bolsa. A lo largo de su estancia en el centro el paciente intentará tocar el menor número de objetos y superficies posible. En todo momento, el paciente, acompañante y fisioterapeuta llevarán mascarilla.
- **Firmará el documento** "consentimiento informado para tratamientos durante la crisis sanitaria del Covid-19". El bolígrafo utilizado será desinfectado.



- **Tratamiento de vapor:** Se le pedirá al paciente o a su acompañante que apague la máquina una vez que la botella de agua de mar del tratamiento haya terminado. Se evaluará la posibilidad de utilizar la máquina con la ventana abierta. El fisioterapeuta abrirá la puerta una vez que se deje de oír el intenso ruido de la máquina de vapor.
- En el caso de que el paciente necesite la aplicación de técnicas manuales de fisioterapia respiratoria, la fisioterapeuta deberá llevar una máscara de tipo FFP2, guantes, bata impermeable y pantalla protectora. El paciente no necesita usar guantes ni bata protectora.
- Si **la tos aparece durante la sesión**, si es posible, le pediremos al paciente que advierta a la fisioterapeuta para que pueda separarse 2m y toser en la dirección opuesta a la fisioterapeuta. Mantendrá la mascarilla puesta y/o se pondrá el codo para detener las microgotas dispersadas al toser. Si el paciente tiene que expectorar, lo hará en un pañuelo de papel y lo arrojará en una bolsa que se le proporcionará o a un cubo de basura con tapa.
- Durante la **nebulización** (si decide hacerla), se evaluará la posibilidad de poner la mascarilla como pantalla en la zona de espiración. Si la higiene nasal y la nebulización son necesarias, primero se aplicará la nebulización y luego se realizará la higiene nasal.
- Para hacer la nebulización, se le pedirá al paciente que encienda la máquina una vez que la fisioterapeuta haya salido de la sala de tratamiento y se le pedirá que la apague antes de que entre. Se valorará nebulizar con la ventana abierta, evitando corrientes de aire.
- **Será necesaria siempre cita previa para venir.** Desde el mismo sitio de tratamiento se programará la siguiente cita si es necesario. Se priorizará el pago con tarjeta. El TPV después será desinfectado.
- Una vez finalizada la sesión y antes de empezar a tratar al siguiente paciente, procederemos a la limpieza/desinfección de la camilla, el espacio de tratamiento y el material utilizado por el paciente. Las puertas y ventanas se abrirán periódicamente para facilitar la ventilación de los espacios.

D. Manejo de los tratamientos en fisioterapia

- Hacer un uso individualizado del material fungible (gorros, baberos, etc).
- Ahora más que nunca, habría que fomentar el ejercicio terapéutico como técnica de elección para los pacientes y de técnicas indirectas que supongan el mínimo contacto directo con el paciente.
- En cuanto al material fungible de uso del fisioterapeuta, se debe evitar el contacto producto-mano, como es el caso de las cremas de masaje, que deberán suministrarse con dosificador, o el caso de las papeleras, que deberán ser abiertas o con pedal.
- En referencia al INDIBA se aplicará el aceite mediante el uso de guantes. Se puede valorar utilizar accesorios que faciliten la técnica, con la correspondiente higiene anterior y posterior a su uso.