

CUIDADOS DE ENFERMERIA EN ESCLEROSIS MÚLTIPLE DURANTE EL COVID-19














Haydee Goicochea, Enfermera de Práctica
Avanzada en EM del HGU Gregorio Marañón

Resumen de tweets de la cobertura online realizada en directo de
la reunión el 27 de mayo de 2020.

CUIDADOS DE ENFERMERIA EN ESCLEROSIS MÚLTIPLE DURANTE EL COVID-19

Haydee Goicochea, Enfermera de Práctica avanzada en EM del HGU
Gregorio Marañón.

- 📌 En unos minutos empieza la charla del HGU Gregorio Marañón sobre cuidados diarios en #EsclerosisMúltiple durante el #confinamiento. La charla de hoy la imparte Haydee Goicochea #enfermera especializada en #EM #emgregoriomarañón
- 📌 La charla de hoy es sobre los cuidados de #enfermería durante este tiempo de #Covid_19 , Haydee es Enfermera de Práctica Avanzada #EPA en #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañón
- 📌 Haydee comienza hablando de los distintos tipos de fármacos en #esclerosismultiple, orales, autoinyectables e intravenosos. Siempre ha surgido una pregunta qué se hace el fármaco que uso? ¿es inmuno supresor, modulador, etc? #emgregoriomarañón
- 📌 Los fármacos inmunomoduladores son los autoinyectables, aubagio tecfidera, gilenya, Tysabri. Los inmunosupresores selectivos, están Lemtrada Maveclad Ocrevus y /rituximab. #EsclerosisMúltiple . #EMGregorioMarañón
- 📌 El hospital hizo un documento para sus pacientes que certifica si tu tratamiento es inmuno supresor para aquellos que lo necesiten para el trabajo y certificar que están en grupo de riesgo #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañón
- 📌 Que cuidado especial tenemos que tener con los autoinyectables?
 - ✓ Conservar en nevera pero sacar horas antes de administrarlo y de menos reacción
 - ✓ Valorar la profundidad de la inyección
 - ✓ Rotar la zona de inyección
 - ✓ Mejor por la noche#EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañón
- 📌 Es importante también hidratar la piel y masajear la zona fuera del momento de inyección #esclerosismultiple #emgregoriomarañón
- 📌 Haydee sigue comentando distintos tipos de tratamiento con las indicaciones que os dan vuestros profesionales de enfermería #emgregoriomarañón
- 📌 Tysabri es uno de los fármacos que se ha valorado en cada paciente y se ha valorado su estado de inmunosupresión y en algunos casos se ha retraso la inyección o el inicio , también con Teriflunomida #emgregoriomarañón
- 📌 La unidad ha recibido estos meses muchas consultas por email que se ha ido dando respuesta y valorando la gravedad para citar en consulta cuando se ha requerido, también se han hecho seguimientos telefónicos durante el confinamiento de #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañón
- 📌 Los fármacos orales Gilenya y Maveclad hace que los linfocitos bajen por eso se va haciendo seguimiento analítico desde tu hospital, cada uno con su pauta, #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañón

-  Los fármacos como Fampyra que son sintomáticos, algunos se han espaciado para evitar en lo posible que vayáis al hospital, sólo si es necesario que acudáis. Durante este tiempo no ha habido cambios respecto a las indicaciones de este fármaco
 #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
-  Sativex, otro sintomático para la espasticidad, también se ha renovado de forma electrónica y no es necesario acudir al hospital. Los servicios de farmacia están llamando para cuando quede menos de una semana de medicación para el paciente, no antes #emgregoriomarañon
-  El tratamiento para los brotes sigue siendo los corticoides, el cambio es que actualmente estamos faltos de este medicamento tanto en hospital como en farmacia, es tratamiento sintomático solamente. #emgregoriomarañon
-  Haydee recuerda que es importante mantener la adherencia a la medicación, seguir la administración que se ha pautado y no dejarlo por miedo por cuenta del paciente, si hay que hacer algún cambio, el neurólogo dará esa indicación de cambio
 #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
-  También es importante que consultéis con la unidad cuando tengáis dudas o cualquier cambio, en la unidad entienden que, si no habéis contactado, no hay cambios significativos. Si os ocurre algo, contactad les no esperéis a su llamada o cita
 #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
-  Es importante también contar con información de referencia y filtrada por fuentes revisadas, no dar cabida a la multitud de bulos que nos llegan por todos los sitios sobre
 #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
-  Cada vez vamos sabiendo más sobre la sintomatología del #coronavirus a los síntomas que habéis ido oyendo estos meses, también se suma el de pérdida de gusto o olfato de #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
-  Haydee recuerda cómo se propaga el virus y da indicaciones sobre algunas informaciones falsas que han circulado, por ejemplo, actualmente no hay ningún tratamiento autorizado para tratar o prevenir. #emgregoriomarañon
-  Contraerlo tampoco significa que lo tengas para siempre, puede seguir transmitiendo se en zonas cálidas o temperaturas altas, las mascotas pueden llegar a contraerlo pero no lo están transmitiendo, tampoco se transmite por moscas y mosquitos.
 #emgregoriomarañon
-  El sol, la nieve, bañarse en agua caliente, lámparas ultravioleta, el ajo, enjuagar se regularmente la nariz, todas estas cosas no nos ayudan a protegernos frente al #COVID__19 , sólo las medidas de prevención que nos indican #emgregoriomarañon
-  Lo más efectivo es el uso adecuado de la mascarilla. ¿Cuál ? Haydee explica distintos tipos, Higiénicas, Quirúrgicas, FFP2 y 3 , Las mismas con válvulas. Con la Quirúrgicas son suficientes para nosotros, para salir de casa y evitar el contagiarnos y contagiar #emgregoriomarañon
-  Haydee explica cómo colocarla para llevarla de manera más cómoda para que no se mueva tanto. La vida útil de la mascarilla son unas 4 horas siempre que estén en perfectas condiciones, son de 1 uso diario. #emgregoriomarañon
-  Otra forma de ajustar la mascarilla:
 - ✓ Cruzar las gomas

- ✓Doblarla un poco y hacer nudo cerca de los lados, quedan más recogidas y evita que nos la toquemos continuamente.
- Una vez que nos la ponemos no hay que tocarla y quitarla #emgregoriomarañon
- 👍 Respecto a los guantes, no estamos habituados así que mejor no llevarlos pero mantener una alta higiene de manos con agua y jabón o alcohol gel.
#emgregoriomarañon
 - 👍 Es importante:
 - ✓No quitársela o llevarla quitada
 - ✓No compartirla
 - ✓Si se moja o estropea, cambiarla
 - ✓No llevarla de sombrero, pendiente, en el cuello, etc...#emgregoriomarañon
 - 👍 Haydee agradece a todos el aplauso sanitario de las 20h pero ahora es importante también en que os comprometáis con las medidas de seguridad, llevar las mascarillas, guardar las distancias, lavado de manos, todo esto es lo que más les ayuda ahora.
¡Colaboremos!#emgregoriomarañon
 - 👍 Turno de preguntas ahora de los asistentes #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
 - 👍 ¿Qué ocurre con Rituximab, se ha paralizado? Se va viendo en función de la analítica, pero se ha paralizado un poco el inicio de tratamientos inmunosupresores de inicio. En el protocolo se ha incluido ya antes de iniciar nuevo fármaco la PCR
#emgregoriomarañon
 - 👍 ¿Las recetas para farmacia hospitalaria? No hace falta ir a renovarla, ya no está exigiendo el papel, avisad para renovar la receta en formato electrónico y con el papel antiguo podéis recoger la medicación , esto en HGU Gregorio Marañón
#emgregoriomarañon
 - 👍 Todas las mascarillas, incluidas las FFP2 tienen una vida útil de 4 o 6 horas, así que lo más recomendable son las Quirúrgicas que son más económicas, nos son necesarias las FFP2 si no estás contagiado. Se recomienda que sean de un solo uso
#EMGregorioMarañon
 - 👍 Con las mascarillas estamos invirtiendo en salud, así que os recomendamos que las utilicéis con la duración que se indica, es la mejor manera de protegernos frente al #coronavirus si se estropean o pierden efectividad no sirven para protegernos
#emgregoriomarañon
 - 👍 Una de las personas consulta sobre la alteración del sueño durante este tiempo. mantener hábitos higiénicos de sueño, mantener rutina y horarios. Podemos tener también estrés o ansiedad por alguna situación, esto lo tiene que valorar el médico.
#emgregoriomarañon
 - 👍 Yolanda apunta que la situación de confinamiento no puede provocar también ansiedad encubierta, es frecuente, nos invita a auto examinarnos y detectar lo que estamos sintiendo #emgregoriomarañon
 - 👍 Hay dudas sobre la caducidad de las recetas y recogida de medicación, contactad con la unidad si tenéis dudas, farmacia sólo está avisando cuando está muy próximo el agotarse, envían en 24 o 48 h. Contactad con vuestra unidad ante la duda
#EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon

- 👍 ¿Si nos la ponemos 30 minutos solo, salimos un poco solo? Recomendamos que sea de uso diario, aunque la llevemos menos de las 4 horas #emgregoriomarañon
- 👍 Se recuerda que los fármacos de #EsclerosisMúltiple no nos hacen más vulnerables, no tenemos que dejarlos ni modificar nada si no lo indica el neurólogo #emgregoriomarañon
- 👍 ¿Qué ocurre con las citas en Neurología? Debido a la sobrecarga se están demorando y se han suspendido durante esta etapa, se está retomando vía telefónica. Sólo se están indicando presenciales cuando el neurólogo lo está requiriendo. #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
- 👍 Dejar las mascarillas al sol no sirve, es mejor no reutilizarlas. Las de tela, lavarlas y cambiar el filtro interior, aunque estas son higiénicas, no tan efectivas. La mejor solución es las quirúrgica y de un solo uso. ¡Hay que invertir en mascarillas, es salud! #emgregoriomarañon
- 👍 Los asistentes están transmitiendo su agradecimiento y enhorabuena por el formato de la charla que permite que se unan más a estas fuentes de información sobre #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
- 👍 Mascarillas, las más efectivas las Quirúrgicas que tienen los filtros son los más efectivos, Las de tela son higiénicas, no tienen ese nivel de protección #emgregoriomarañon
- 👍 Finalizamos ya la charla, Gracias a todos por la participación y el seguimiento👏👏👏👏👏👏👏. #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon