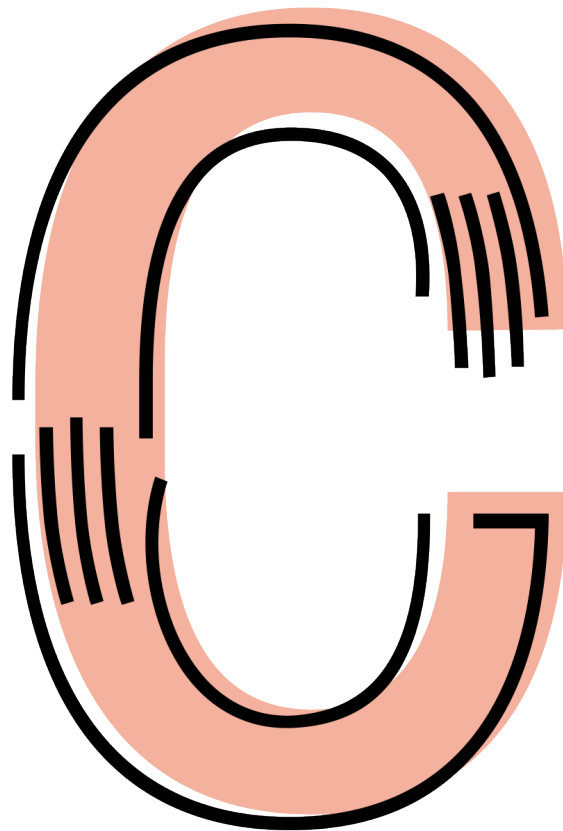




Ajuntament  
de Barcelona



Ante la COVID-19

**Recomendaciones y recursos  
de atención telefónica para las  
personas que cuidan a personas  
enfermas o dependientes**

# Te hacemos las siguientes recomendaciones para que puedas cuidar a las personas que lo necesitan y tú también puedas cuidarte.



## Sigue las indicaciones de salud para protegerte

Como ya sabes, es importante seguir las recomendaciones básicas de higiene y autoprotección:

- **Lávate las manos con frecuencia** con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Cuando tosas o estornudes, **tápate la boca y la nariz con un pañuelo o con el interior del brazo**. Si utilizas un pañuelo, tíralo inmediatamente y lávate las manos.
- Procura **evitar tocarte la cara**, especialmente la boca, la nariz y los ojos.
- Mantén una **distancia social** de como **mínimo un metro** (tres pasos) entre las otras personas y tú.
- **Limpia y desinfecta** las superficies y los objetos que tocas con frecuencia.
- Estamos en una situación de confinamiento. **Quédate en casa tanto como puedas**. Solo puedes salir de casa para ir a comprar alimentos y medicinas y para sacar a pasear a tus animales domésticos.
- Si crees que eres una **persona de riesgo, no salgas de casa**. Pide a la familia, a amigos o a vecinas que vayan a comprar alimentos y medicinas por ti y te los dejen en la puerta de casa.

### Las personas de riesgo son las siguientes:

- Personas de edad avanzada (mayores de 65 años).
- Personas con enfermedades crónicas, como trastornos cardiovasculares o pulmonares, cáncer, inmunodeficiencias, hipertensión arterial y diabetes.

Estos días llegan muchas informaciones y consejos de salud desde diferentes fuentes de información. Presta atención solo a las fuentes de información oficiales.

¿Sabes cuáles son?



- [Agencia de Salud Pública de Barcelona \(ASPB\)](#)
- [“Barcelona desde casa”](#) y la cuenta de Twitter [@bcn\\_ajuntament](#)
- [Departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya](#) y su cuenta de Twitter [@salutcat](#)
- Los números de teléfono relevantes son los siguientes:
  - 010 y 012** para información general
  - 112** para emergencias graves
  - 061** para asistencia sanitaria si se presentan síntomas de la COVID-19

## Y para proteger a la persona a la que cuidas:



- **Minimiza el tiempo que la persona a la que cuidas pasa en los lugares comunes de la casa** (cocina, comedor, lavabo) y ventila cada vez que tenga que utilizar alguno de estos espacios.  
Utilizad utensilios de cocina y toallas diferenciados y, si es posible, utilizad lavabos diferentes. Si no cabe esa posibilidad, es conveniente que la persona de riesgo lo utilice primero, que mantengáis el lavabo limpio y que lo limpiéis después de utilizarlo.
- En la medida de lo posible, intenta **mantener 1 o 2 metros de distancia entre la persona a la que cuidas y tú.**
- **No permitas visitas.** Si quieres hablar con alguna persona con quien no convives, llámala o envíale un mensaje.  
Si recibís asistencia domiciliaria, proporciona mascarillas y guantes a esa persona para evitar posibles contagios.
- Procura que la persona enferma o dependiente **no toque objetos ni superficies que hayan tocado otras personas**, y que se lave las manos a menudo.  
Los objetos con los que debes ser especialmente cuidadoso son: pasamanos, mandos a distancia y mesas. Para limpiar estos objetos y las superficies de la casa, utiliza productos de limpieza que contengan lejía, o bien disuelve un poco de lejía en agua.
- **En caso necesario, explica a la persona enferma o dependiente por qué debemos quedarnos en casa.** Durante unos días no podrá salir de casa, y es importante para vuestra convivencia que lo entienda.



- Además de cuidarla físicamente, situaciones como esta requieren reforzar los cuidados psicológicos y emocionales. Demuestra que conoces la situación y mantén una actitud reconfortante, positiva y tranquila. Evita que se cree un ambiente inestable.
- Tantas horas encerrados en casa pueden ser difíciles tanto para ti como para la persona a la que cuidas. Procura pensar en actividades para pasar el tiempo y desconectar juntos/as (juegos, dibujar, ver una película, etc.).

## Cuídate para poder cuidar

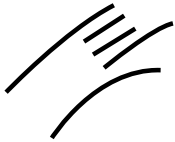
Estar en casa durante un periodo de tiempo largo puede ser difícil, y puede hacer que sientas desánimo y soledad.

Además, cuando se cuida de manera intensa y continuada, es fácil olvidar que también tienes que cuidarte a ti mismo/a.



Para cuidarte, te proponemos las siguientes medidas:

- **Come de manera saludable.** Una dieta equilibrada te dará la energía que necesitas. Consume fruta fresca, verduras y legumbres y evita el consumo de azúcares y productos ultraprocesados.  
¡Recuerda que beber agua es importante!
- **Duerme bastantes horas** (lo ideal son 8). La falta de sueño puede hacer más difícil afrontar el día a día, puede empeorar tu estado de ánimo, y puede hacer que tus defensas bajen.
- **Haz ejercicio cada día**, evita estar todo el tiempo sin moverte. El ejercicio tiene muchos beneficios: te mantiene en forma, te ayuda a dormir mejor y mejora tus ánimos.



Puedes hacer ejercicio de muchas maneras:

- Poniendo música y bailando.
  - Andando por casa mientras hablas por teléfono.
  - Utilizando las escaleras cuando sales a comprar o sacas al perro.
  - Buscando en internet rutinas de ejercicio físico.
  - Con las tareas domésticas (barrer, fregar el suelo, limpiar los cristales...).
- Haz vida normal en la medida de lo posible y procura mantener una **rutina**. Que el día tenga un orden y unos horarios hará que te encuentres bien y que duermas mejor. Si el confinamiento no te deja seguir tu rutina, haz una nueva rutina.
  - **Desconecta de las noticias**, no estés pendiente constantemente de la información sobre la COVID-19. Si estás siempre pendiente de las noticias y no consumes otro tipo de contenido, al final te angustiarás.
  - **Sal cada día durante unos minutos al balcón, a la ventana o a la terraza**. El aire libre y el sol te proporcionarán vitaminas y energía.
  - **Resérvate un espacio del día para cuidarte**. Aprovechalo y haz actividades que te hagan sentir bien (ejercicio, leer, llamar a amigo/a, a la familia, etc.).
  - Mantén una **actitud positiva**. Piensa que esta situación solo es temporal y después todo volverá a su lugar.

## ¿Necesitas ayuda?

Con unos días tan intensos, es normal sentir aún más cansancio, desasosiego o ansiedad.



- Te recomendamos que hables de cómo te sientes con alguna persona de confianza, como por ejemplo un familiar, un amigo o una vecina.
- Aprovecha la tecnología para enviar mensajes, llamar e, incluso, hacer videollamadas.
- También puedes llamar al espacio Barcelona Cuida, al número 934 132 121, de lunes a viernes de 8.00 a 14.00 h y de 15.00 a 19.00 h o enviar un correo a [barcelona.cuida@bcn.cat](mailto:barcelona.cuida@bcn.cat).

## Para las trabajadoras del hogar y de los cuidados:



- **934 132 555**, en horario de atención de lunes a viernes de 8.00 a 15.00 h, para atender consultas y resolver dudas sanitarias de protección ante la COVID-19.
- También el teléfono gratuito **900 505 805**, de lunes a domingo de 6.00 a 24.00 h, en el que psicólogos dan apoyo emocional y atención psicológica a las trabajadoras del hogar y de los cuidados que sientan angustia, nervios, dificultades para dormir, etcétera. La clave de acceso es “DOMICILIO2020”.
- Asesoramiento en materia de derechos laborales, por parte de los [Puntos de Defensa de los Derechos Laborales](#) de Barcelona Activa: **93 234 61 20**, **93 234 61 21** y **93 234 61 22**, de lunes a viernes.

## Para las familias que tienen a alguna persona contratada para cuidar de personas en casa:



- **934 433 040** en horario de lunes a viernes, de 10.00 a 13.00 h. Fuera de este horario, puedes escribir a: [anemperfeina@pangea.org](mailto:anemperfeina@pangea.org).
- Ten presente que es una situación temporal y que se trata de vivirla de la mejor manera posible.
- Otros recursos de atención y acompañamiento:
  1. Teléfono de apoyo emocional para la ciudadanía (servicio impulsado entre el Ayuntamiento de Barcelona y el Colegio Oficial de Psicología de Cataluña): **649 756 713**, en horario de atención de lunes a domingo, de 9.00 a 20.00 horas.
  2. Teléfono de la Esperanza: **682 900 500** (las 24 horas).