

## 4. Medidas de control de la Tuberculosis en el hogar



### CUIDADOS DE LA HIGIENE RESPIRATORIA

Es un conjunto de prácticas que ayudan a controlar las secreciones que se producen al toser o estornudar, las cuales pueden tener bacterias de la Tuberculosis.

### HIGIENE RESPIRATORIA



### Lave sus manos

Antes de ponerse el tapabocas, al toser, estornudar y cuando se quite o deseche su tapabocas.

### HIGIENE RESPIRATORIA



### Use tapabocas

Hasta que la prueba de esputo sea negativa.

## 4. Medidas de control de la Tuberculosis en el hogar

### HIGIENE RESPIRATORIA



### Cubra su boca y nariz

Aun cuando tenga un tapabocas, cubra su boca y nariz con la cara interna del antebrazo.

### HIGIENE RESPIRATORIA



### No escupa o arroje flema al piso

Cuando tenga tos con flema es ideal que escupa en un lavamanos, de no ser posible, puede usar un pañuelo o una servilleta desechable.

### HIGIENE RESPIRATORIA



### No olvide

El tapabocas es desechable, puede usarlo durante un día de forma continua, pero si está sucio, roto, húmedo o desgastado, debe cambiarlo. Antes de tirarlo a la basura, rómpalo para que no sea reutilizado.

### HIGIENE RESPIRATORIA

#### Referencias bibliográficas

1. Organización Mundial de la Salud. Tuberculosis [Internet]. 2019 [citado 7 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tuberculosis>
2. World Health Organization. WHO guidelines on tuberculosis infection prevention and control: 2019 update. [Internet]. 2019 [citado 7 de octubre de 2020]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539297/>
3. Castañeda-Narváez JL, Hernández-Orozco H, Arias-de la Garza E, Ortega-Martínez E. Higiene respiratoria. Etiqueta de tos. Acta pediátrica de México. 2018;39(3):278-81.

## 4. Medidas de control de la Tuberculosis en el hogar



### NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS PERSONAS CON TUBERCULOSIS.

Una buena nutrición y actividad física, ayudan en la recuperación de la Tuberculosis, porque fortalecen el sistema de defensa del cuerpo y mejoran la fuerza muscular.

**A continuación encontrará algunas recomendaciones:**

### NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TUBERCULOSIS



### Alimentos que contribuyen en la nutrición

Se recomienda consumir alimentos ricos en carbohidratos como papa, arroz, plátano, maíz, quinua, avena, cereales y sus derivados como el pan y la pasta.

### NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TUBERCULOSIS

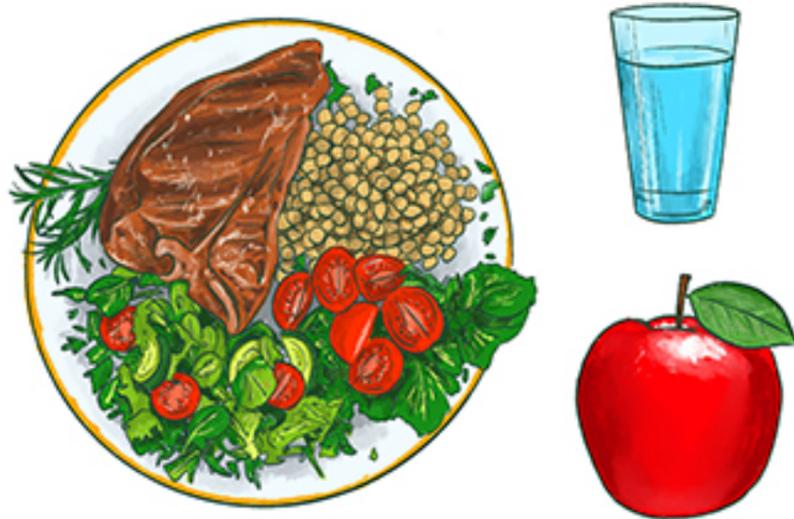


Consumir proteínas como carne de res, pollo, lentejas, entre otras.

También alimentos ricos en vitaminas como la leche y sus derivados. Al igual que frutas como naranja, uvas, papaya, aguacate, especialmente las que estén en temporada de cosecha.

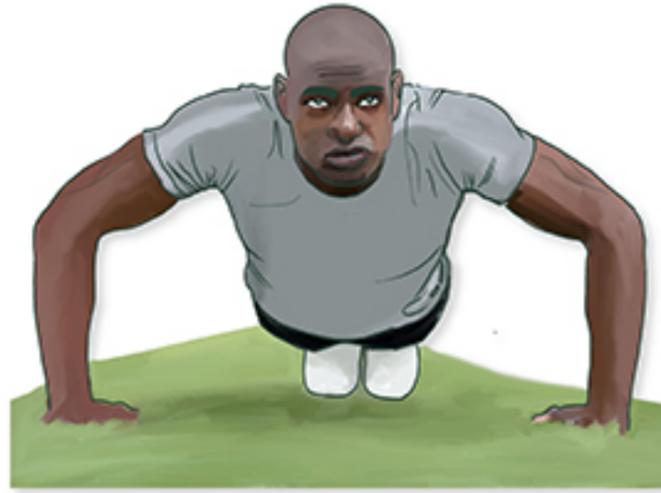
## 4. Medidas de control de la Tuberculosis en el hogar

### NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TUBERCULOSIS



Recuerde consumir sus medicamentos después de una comida. En caso de presentar náuseas o falta de apetito puede dividir sus comidas en 5 o 6 porciones.

### NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TUBERCULOSIS



## La actividad física contribuye a la salud

Junto con una buena alimentación se recomienda realizar 150 minutos de actividad física moderada por semana, como caminar a paso rápido, trotar, bailar, pasear a su mascota o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana, como correr, montar bicicleta, practicar algún deporte.

### NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TUBERCULOSIS



La actividad física disminuye la ansiedad, reduce el estrés y los síntomas de depresión. Previene la obesidad, aumenta la masa muscular y fortalece el sistema óseo.

**Si usted tiene alguna condición especial de salud, deberá informar, consultar y seguir las recomendaciones del profesional de la salud para tener una buena alimentación y realizar ejercicio de acuerdo a sus necesidades.**

## 4. Medidas de control de la Tuberculosis en el hogar

### NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TUBERCULOSIS

#### Referencias bibliográficas

- 1.** Ministerio de Salud y Protección Social. Decálogo de una alimentación saludable [Internet]. 2020 [citado 7 de octubre de 2020]. Disponible en:  
<https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Alimentaci%C3%B3n-Saludable.aspx>
- 2.** Grobler L, Nagpal S, Sudarsanam TD, Sinclair D. Nutritional supplements for people being treated for active tuberculosis. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2016;(6). Disponible en:  
<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD006086.pub4/full>
- 3.** Organización Mundial de la Salud. Stay physically active during self-quarantine [Internet]. 2020 [citado 18 de junio de 2020]. Disponible en:  
<https://www.euro.who.int/en/health-topics/healthemergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>

## 4. Medidas de control de la Tuberculosis en el hogar



### MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE LA TUBERCULOSIS

¿Qué podemos hacer desde casa?

Además de tomar los medicamentos, alimentarse y hacer ejercicio como lo indica el profesional de la salud, puede realizar estas actividades para **evitar que otras personas se enfermen.**

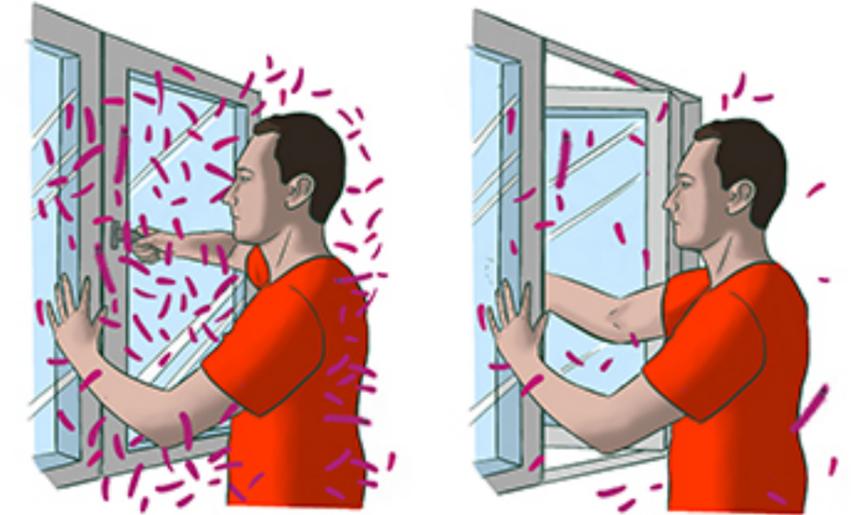
### MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE LA TUBERCULOSIS



### Vigilancia

Las personas cercanas al paciente con tuberculosis también se pueden enfermar. Se debe vigilar e informar al profesional de la salud, si las personas presentan tos por más de 15 días. Si en su casa viven niños menores de 5 años, deben llevarlos a un centro médico para valoración.

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE LA TUBERCULOSIS



### Ventilación en casa

Abra las puertas y ventanas de la habitación, así disminuye la concentración de las bacterias de la tuberculosis en el aire.

## 4. Medidas de control de la Tuberculosis en el hogar

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE LA TUBERCULOSIS



### Luz solar

La entrada de la luz solar en la habitación ayuda a eliminar las bacterias de la tuberculosis que se encuentran en el aire.

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE LA TUBERCULOSIS



Cuando realice la limpieza de la habitación, debe mantener las ventanas abiertas y permitir la entrada de la luz solar. El aseo de la habitación lo podrá realizar utilizando agua y jabón.

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE LA TUBERCULOSIS



Recuerde la importancia del lavado de manos y el uso del tapabocas.

#### Referencias bibliográficas

1. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 227 de 2020. [Internet]. 2020 [citado 29 de junio de 2020]. Disponible en: [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Forms/DispForm.aspx?ID=5901](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Forms/DispForm.aspx?ID=5901)
2. World Health Organization. WHO guidelines on tuberculosis infection prevention and control: 2019 update. [Internet]. 2019 [citado 7 de octubre de 2020]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539297/>

## PROYECTO

# ESTRATEGIA DE APROPIACIÓN SOCIAL DEL CONOCIMIENTO: APLICACIÓN MÓVIL PARA FORTALECER LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO DE LA TUBERCULOSIS EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ.

Código Hermes 46560

*Financiado mediante la “Convocatoria para el fortalecimiento de proyectos de CTEI en ciencias médicas y de la salud con talento joven e impacto regional” del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación.*

## AUTORES

### **Alba Idaly Muñoz Sánchez; Directora proyecto de investigación.**

Doctora en Enfermería. Profesora Titular. Universidad Nacional de Colombia – Sede Bogotá - Facultad de Enfermería - Departamento de Salud de Colectivos - Grupo de Investigación Salud y Cuidado de los Colectivos.

[aimunozs@unal.edu.co](mailto:aimunozs@unal.edu.co)

### **Lady Catherine Cantor Cutiva; Docente investigadora.**

Postdoctorado en Ciencias de la comunicación y sus desórdenes. Profesora Auxiliar. Universidad Nacional de Colombia – Sede Bogotá - Facultad de Enfermería - Departamento de Salud de Colectivos - Grupo de Investigación Salud y Cuidado de los Colectivos.

[lccantor@unal.edu.co](mailto:lccantor@unal.edu.co)

### **Carolina Antolinez Figueroa; Joven talento profesional.**

Enfermera. Universidad Nacional de Colombia – Sede Bogotá - Facultad de Enfermería - Grupo de Investigación Salud y Cuidado de los Colectivos.

[cantolinezf@unal.edu.co](mailto:cantolinezf@unal.edu.co)

### **Eliana Alejandra Jiménez-Chala; Joven talento de pregrado.**

Profesional de fonoaudiología en formación. Universidad Nacional de Colombia – Sede Bogotá - Facultad de Medicina - Grupo de Investigación Salud y Cuidado de los Colectivos.

[eajimenezc@unal.edu.co](mailto:eajimenezc@unal.edu.co)

### **Paulo Cesar Caguazango; Joven talento profesional.**

Enfermero. Universidad Nacional de Colombia – Sede Bogotá - Facultad de Enfermería - Grupo de Investigación Salud y Cuidado de los Colectivos.

[pccaguazango@unal.edu.co](mailto:pccaguazango@unal.edu.co)

### **Heidy Natalia Urrego Parra; Joven talento de pregrado.**

Profesional de enfermería en formación. Universidad Nacional de Colombia – Sede Bogotá - Facultad de Enfermería - Grupo de Investigación Salud y Cuidado de los Colectivos.

[hnurregop@unal.edu.co](mailto:hnurregop@unal.edu.co)