

Recomendaciones para pacientes que padecen enfermedades reumáticas musculoesqueléticas

Información de COVID-19

Esta información se actualizó por última vez el martes **31 de marzo de 2020**, pero puede cambiar con el tiempo. Le recomendamos que también consulte el sitio web de su gobierno correspondiente.

Actualmente, existe un sistema de contención en la mayoría de los países, viajar está prohibido, excepto en ciertas situaciones (consulte la web del gobierno). Por lo general, se permite viajar si enfrenta un problema de salud, por ejemplo. **Respete las medidas higiénicas:** lávese las manos con agua y jabón (durante al menos 1 minuto) o con desinfectante para manos varias veces al día y después de cualquier contacto, después de estornudar (en la parte interna del codo) o de sonarse la nariz (con pañuelos desechables) y después de tocar superficies que podrían haber sido contaminadas. Salúdese sin darse la mano ni besarse, respete una distancia de al menos un metro (3 pies). Evite tocarse la cara con las manos sin haberse las lavado antes si ha estado fuera. En caso de síntomas respiratorios nuevos e inusuales, póngase una máscara quirúrgica para proteger a las personas que lo rodean y respete las medidas de higiene durante 14 días (ver más abajo).

No interrumpa sus medicamentos inmunosupresores o biológicos, excepto en caso de signos de infección (fiebre, tos, dificultades respiratorias, mialgias, anosmia...) y solo después de consultar con su especialista o médico de cabecera.

No interrumpa su prednisona (o colchicina para enfermedades autoinflamatorias). No interrumpa la hidroxicloroquina o la cloroquina si la toma para su enfermedad reumática musculoesquelética. Pida su hidroxicloroquina en su farmacia un par de días antes de acabar su caja (las instrucciones de prescripción específicas pueden depender de cada país).

No tome AINEs ni esteroides para tratar la fiebre o la infección. Tome paracetamol en su lugar.

Si está en tratamiento con medicamentos inmunosupresores a largo plazo, biológicos o corticosteroides en dosis superiores a 10-15 mg equivalentes de prednisona/día, **es usted más vulnerable.** Quédese en casa tanto como sea posible y pida a aquellos que le rodean que hagan sus compras y limiten el contacto, respetando las medidas de higiene. Las personas vulnerables deben permanecer imperiosamente en casa tanto como sea posible, teletrabaje si es posible. Póngase en contacto con su asistente social. Para los padres con niños que reciben tratamiento con biológicos o inmunosupresores, generalmente no hay razón para que los padres dejen de trabajar, pero se recomienda que las medidas de higiene se respeten lo mejor posible. En situaciones especiales, comuníquese con el departamento médico de su empleador.

Si ha estado en contacto con alguien que dio positivo en COVID-19 o si experimenta síntomas de COVID-19 (fiebre, tos, anosmia (pérdida del olfato), dificultad para respirar...)

- Quédese en casa, no salga para nada
- Respete las medidas de higiene
- Si tiene síntomas, llame a su médico de cabecera o a su especialista
- Controle su temperatura dos veces al día durante los siguientes 14 días
- Si es posible, duerma solo. Las áreas comunes (por ejemplo, el baño), si se comparten, deben limpiarse y desinfectarse con frecuencia (use lejía verificando las recomendaciones de uso). No comparta toallas ni productos de higiene.
- Evite tocar pomos, interruptores y superficies planas, limpie y desinfecte con frecuencia para proteger a los miembros de su familia cercanos
- Abra las ventanas para ventilar su casa / apartamento / habitación varias veces al día

Estas recomendaciones están avaladas por ERN ReCONNET, la Red Europea de Referencia en Enfermedades Raras y Complejas del Tejido Conectivo y Musculoesqueléticas : <https://reconnet.ern-net.eu>