

# **PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN LA REAPERTURA DE LA ACTIVIDAD ASISTENCIAL EN LAS CONSULTAS/CENTROS DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN EN CASTILLA LA MANCHA**

DOCUMENTO ELABORADO POR EL COLEGIO OFICIAL DE DIETISTAS-  
NUTRICIONISTAS DE CASTILLA LA MANCHA



## INDICE DE CONTENIDOS

1. JUSTIFICACIÓN.....	3
2. OBJETIVOS DEL DOCUMENTO .....	3
3. MEDIDAS HIGIÉNICAS GENERALES	
a. Lavado y desinfección de manos.....	3
b. Higiene respiratoria.....	4
c. Higiene personal.....	4
4. PREPARACIÓN DE LA CONSULTA; MEDIDAS PREVENTIVAS, HIGIÉNICAS Y DE LIMPIEZA .....	5
5. SOLICITUD DE CITA Y RECEPCIÓN DEL PACIENTE	
a. Proceso de cita.....	5
b. Recepción del paciente .....	6
6. MEDIDAS DE CONTROL EN LAS DIFERENTES ESTANCIAS	
a. Área de recepción del paciente .....	7
b. Consultas .....	7
c. Aseos.....	7
7. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL.....	7
8. REFERENCIAS.....	9
9. ANEXOS.....	10
ANEXO 1: CLAVES PARA EVITAR LA PROPAGACIÓN DEL VIRUS.....	11
ANEXO 2: LAVADO DE MANOS CORRECTO.....	12
ANEXO 3: USO CORRECTO DE LAS MASCARILLAS.....	13

## 1.-JUSTIFICACIÓN

El pasado 14 de marzo del 2020 se decretó el estado de alarma por la pandemia del Covid-19 que llevó a la proclamación de órdenes gubernamentales y/o recomendaciones en el ámbito sanitario. Todas ellas sin excepción abogaron por una limitación de la actividad clínica de nutrición y dietética exclusivamente al tratamiento de las urgencias.

En mayo, y tras una mejoría de los datos en torno al Covid-19, se podrá recuperar de manera paulatina cierta “normalidad laboral”.

En este momento no se dispone de protocolos específicos oficiales nacionales ni internacionales, que aborden de manera clara cómo debe proceder el dietista-nutricionista en su práctica diaria en la etapa posterior al confinamiento.

El contenido del presente procedimiento de actuación ha sido desarrollado en base a las informaciones proporcionadas, hasta la fecha, por distintas fuentes del Gobierno de España y el Ministerio de Sanidad y podrá sufrir modificaciones atendiendo a futuras directrices establecidas por las autoridades sobre la emergencia sanitaria Covid-19, modificaciones que se comunicarán y que complementarán o anularán en todo o en parte el presente protocolo.

Estas recomendaciones deben utilizarse como una guía que proponemos para ayudar a nuestro colectivo a iniciar su actividad asistencial, pero nunca deben sustituir las recomendadas por las autoridades competentes en materia de sanidad.

## 2.-OBJETIVOS DEL DOCUMENTO

Diseñar las líneas maestras de protección y reducción de riesgos de transmisión en cualquier establecimiento sanitario de dietética y nutrición privado a efecto de minimizar los efectos de la pandemia por Covid-19 en los profesionales y pacientes que acudan a las consultas/centros.

Aportar al dietista-nutricionista, en un formato práctico y realista, la evidencia científica disponible hasta el momento sobre el Covid-19, dirigida a trabajar con seguridad y a mantener protegidos tanto a los pacientes como al profesional.

## 3.-MEDIDAS HIGIÉNICAS GENERALES

- a. LAVADO Y DESINFECCIÓN DE MANOS; Lavado frecuente de las manos, preferiblemente con agua y jabón (durante 40-60 segundos). Si no hay agua y jabón, desinfectar las manos usando un limpiador de manos a base de alcohol (20-30 segundos), como mínimo:
  - Después de toser o estornudar o sonarse la nariz.

- Después de un contacto con alguien que estornuda o tose (Si la persona se encuentra a menos de 2m de distancia).
- Después de tocar documentos u otro tipo de materiales o superficies que puedan haber sido tocadas por otras personas.
- Después de usar el baño.
- Antes de comer.
- Al finalizar su jornada de trabajo.

#### b. HIGIENE RESPIRATORIA:

- Cubrir la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos. Lavado de manos inmediatamente después.
- Evitar tocarse ojos, boca o nariz, ya que las manos facilitan la transmisión por contacto directo.
- Si se toca los ojos, boca o nariz o se cubre al toser con la mano, lavarse las manos inmediatamente después.
- Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, boca o nariz.

#### c. HIGIENE PERSONAL

- Evitar llevar anillos, pulseras, cadenas, etc. Llevar el pelo recogido. Uñas cortas y sin esmalte de uñas. No usar maquillaje.
- Aquellos profesionales que utilicen gafas de corrección desinfectarlas de manera frecuente con agua y jabón.
- Usar la mano no dominante para abrir puertas, etc., ya que es más difícil que con esta mano nos toquemos la cara. Realizar inmediatamente lavado de manos.
- Procurar evitar los contactos innecesarios con las superficies que se encuentran próximas a usuarios o trabajadores para prevenir la contaminación de las manos limpias.
- Realizar limpieza y desinfección frecuente de la superficie de trabajo y equipos.
- Ventilar frecuentemente las dependencias.
- Minimizar el uso de efectos personales en el lugar de trabajo. Todos los artículos personales deben retirarse.

#### 4.- PREPARACIÓN DE LA CONSULTA; MEDIDAS PREVENTIVAS, HIGIÉNICAS Y DE LIMPIEZA

- Una vez finalizado es estado de alarma, se podrá reanudar la actividad con cita previa y atendiendo a la prioridad asistencial.
- Antes de empezar a recibir pacientes debemos asegurarnos de una correcta limpieza y desinfección de la consulta, superficies y los espacios de trabajo, mesas, sillón, taburetes, etc... con los productos que habitualmente utilizamos en la consulta, ya que todos los que utilizamos tienen capacidad germicida, bactericida y viricida
- Los productos de limpieza y desinfección que contienen alcohol o cloro tienen capacidad suficiente para eliminar el coronavirus, pudiéndose utilizar también una dilución de hipoclorito sódico (lejía), 20 ml diluido en 1000 ml, o alcohol de 70°.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente, interruptores, pomos de puertas, teléfonos, bolígrafos, grifos, inodoros, mandos, botones, cajas registradoras, datáfonos, evitar utilizar el aspirador, preferible mopa, etc.
- Retirar todos los objetos innecesarios de la sala de espera, revistas, artículos decorativos, así como otro material que puede retener la presencia del virus, libros, fuentes de agua, tablets, juguetes, etc.
- Disponer de toallas de papel en cuarto de baño (en caso de secador de manos, anularlo o retirarlo) y colocar jabón líquido en dispensador.
- La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias.
- En cuanto a los sistemas de aire acondicionado, se recomienda no conectarlos, aunque si es conveniente airear el espacio clínico después de cada paciente no debiéndose producir corrientes de aire.

#### 5.- CITACIÓN Y RECEPCIÓN DEL PACIENTE

##### a. Proceso de cita

- Los pacientes acudirán a la consulta siempre previa cita.
- En el momento de darle cita al paciente tras recibir una llamada telefónica, deberemos de hacerle un pequeño cuestionario:
  - ¿Ha tenido contacto reciente con algún paciente COVID?
  - ¿Ha presentado fiebre, tos, mialgias o algún síntoma compatible con el proceso COVID?
  - ¿Pertenece a alguna de las poblaciones de riesgo?
  - ¿Tiene o ha tenido fiebre en los últimos 14 días?
  - Si fue positivo: al menos 21 días desde ausencia de síntomas o prueba negativa PCR

- En el caso que todas las preguntas realizadas telefónicamente hayan sido negativas, se le citará con las siguientes recomendaciones:
  - Debe acudir a la clínica sólo sin acompañante (a no ser que se trate de un menor o persona con necesidad de ayuda, en cuyo caso se aceptará a un único acompañante).
  - Debe retirarse pulseras, collares o pendientes al haberse demostrado que el coronavirus permanece sobre superficies metálicas durante días.
  - Debe llegar a la hora pactada (no mucho antes para evitar esperas innecesarias).
  - Debe saber que, al llegar a la clínica se le dará una serie de instrucciones y se le pedirá que se frote las manos con un gel hidroalcohólico durante 20 segundos.
  - Debe conocer que, en el hipotético caso de cruzarse con otro paciente en la consulta, debe mantener una distancia de al menos 2 metros.
  - Debe ser informado de la conveniencia de abonar preferentemente con tarjeta y no en efectivo (menor probabilidad de contaminación viral).

#### b. Recepción del paciente

- En la consulta y sala de espera deberán permitir una separación mínima de 2 metros entre personas en un mismo espacio o sala.
- Se recomienda evitar "saludos cercanos".
- Cuando pase el paciente, la puerta de la clínica debe cerrarse para evitar las corrientes de aire y la posible difusión viral
- En la recepción o registro de pacientes, deberá respetarse igualmente dicha distancia, mediante una identificación que lo delimite o pantalla de protección.
- Solicitar que desinfecten las manos con gel hidroalcohólico. Solicitar que se coloquen de una mascarilla
- Se recomienda colocar cubre-zapatos desechables antes de entrar o colocar una alfombra desinfectante
- Si el paciente viene acompañado, deberá pasar a la consulta únicamente el paciente, pudiendo quedarse el acompañante en la sala de espera respetando la distancia de seguridad.
- Es preceptivo el uso de guantes y mascarilla para todo el personal y pacientes, así como a las visitas que se encuentren en los espacios

## 6.- MEDIDAS DE CONTROL EN LAS DIFERENTES ESTANCIAS

### a. Área de recepción del paciente:

- Colocar envase de gel hidroalcohólico disponible para la llegada del paciente. Eliminar material ornamental y superfluo.

- Eliminar televisión, revistas, mesitas, cuadros. Prescindir del mobiliario que no se utilice.
  - Tener un bolígrafo para cada trabajador y otro para los pacientes, y desinfectar después de cada uso
  - Limpiar datafono y teléfono antes y después de cada uso. El pago telemático se considera la mejor opción
  - Se recomienda la señalización, información e instalar en la clínica carteles informativos con la información relevante a la epidemia de Covid-19
- b. Consulta:
- Mantener entre pacientes el tiempo necesario para desinfectar todas las zonas que hayan sido utilizadas
  - Preparar con antelación el material que se utilizará durante la sesión para evitar tocar otras cosas una vez iniciado el tratamiento.
  - No realizar sesiones grupales
  - Desinfectar el material que entre en contacto con el paciente (cintas métricas, básculas...) antes y después de cada uso, consultar con los fabricantes para confirmar el uso de productos de limpieza y desinfección más adecuados para cada aparato.
- c. Aseos:
- Sustituir las toallas de tela por las de papel
  - Anular secadores de aire
  - Revisar el baño después de cada uso y usar medidas de higiene descritas con anterioridad

## 7.- PREPARACIÓN Y MANEJO DEL MATERIAL DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL-EPIs

Los EPIs y otros materiales recomendados para la consulta/centro de dietética y nutrición son: mascarillas médicas (mascarilla FFP2, FFP3 o equivalentes), gel hidroalcohólico, productos de limpieza, desinfectantes y viricidas.

Sólo en el caso que se entre en contacto físico con el paciente para tomar pliegues, perímetros o llevar a cabo impedancias con electrodos (actuaciones que se recomienda aplazar) será necesario el uso de guantes desechables y de un sólo uso.

### Especificaciones de uso de las mascarillas

- Reutilización de las mascarillas. Todos los protocolos actuales recomiendan el uso de mascarillas con filtro tipo FFP2 o FFP3 sin válvula (norma UNE-EN 149:2001 +A1:2009), en caso de no disponer de sin válvulas, proteger con una mascarilla quirúrgica encima. Estas mascarillas poseen una eficacia de filtrado del 92%. El Ministerio de Sanidad autoriza también usar las denominadas media máscara con filtro de partículas P2 (norma UNE-EN 140:1999). Las FFP2 están diseñadas para un sólo uso, pero muchas asociaciones médicas las utilizan hasta un máximo de 4 horas. En fecha muy

reciente se ha publicado la eficacia de su esterilización mediante varios métodos ensayados (esterilización con vapor de peróxido de hidrógeno, mediante calor seco a 70°C durante 30 minutos, o con calor húmedo a 121°C y meseta de esterilización de 15 minutos). Serían posibles 2 o 3 esterilizaciones (por lo tanto 3-4 usos de la mascarilla) siempre que ésta se encuentre limpia y sin rotura. Para mantenerla limpia se recomienda colocar una mascarilla quirúrgica externa. La media máscara con filtro es susceptible de ser limpiada y desinfectada después de su uso (ver instrucciones del fabricante para no dañarla y reducir la eficacia). No existen estudios definitivos que permitan afirmar que las mascarillas FFP3 (eficacia de filtrado del 98%) protegen mejor frente al coronavirus

- Colocación de la mascarilla FFP2: Colocarse la mascarilla. Apretar y ajustar a nivel de la nariz y debajo del mentón. Comprobar el ajuste. Comprobar que esté bien sellada. Recordar que una vez puestos los guantes no será posible tocarla para rectificar o ajustar su posición.
- Retirada de la mascarilla: Retirla desde la zona posterior, nunca tocándola en la parte que cubre la cara. Si es reutilizable, pulverizar sobre ella spray desinfectante y dejarlo actuar.



## 8.- REFERENCIAS

- Ministerio de Sanidad (Gobierno de España). Recomendaciones para la prevención de la infección por coronavirus COVID-19 en los profesionales sanitarios. Información para profesionales sanitarios del Sistema Nacional de Salud. España.  
[https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/recomendaciones\\_sanitarias\\_06\\_COVID-19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/recomendaciones_sanitarias_06_COVID-19.pdf)
- Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación, Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias, Ministerio de Sanidad (Gobierno de España). Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto de COVID-19. Documento técnico. España: 20 de abril de 2020.  
[https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Recomendaciones\\_uso\\_mascarillas\\_ambito\\_comunitario.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Recomendaciones_uso_mascarillas_ambito_comunitario.pdf)
- Ministerio de Sanidad (Gobierno de España). Limpieza y desinfección de Mascarillas higiénicas reutilizables. España: 15-abril-2020.  
[https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Limpieza\\_y\\_Desinfeccion\\_mascarillas\\_higienicas\\_reutilizables.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Limpieza_y_Desinfeccion_mascarillas_higienicas_reutilizables.pdf)
- Ministerio de Sanidad (Gobierno de España). Medidas Higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19. Documento técnico. España; 6 abril 2020.  
[https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Medidas\\_higienicas\\_COVID-19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Medidas_higienicas_COVID-19.pdf)
- Secretaría General de Sanidad; Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación, Subdirección General de Sanidad Ambiental y Salud Laboral, Ministerio de Sanidad (Gobierno de España). Productos virucidas autorizados en España. España; 28 de abril de 2020.  
[https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Listado\\_virucidas.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Listado_virucidas.pdf)
- Sociedad Española de Sanidad Ambiental. Posicionamiento de la Sociedad Española de Sanidad Ambiental sobre el uso de biocidas, túneles y arcos desinfectantes de pulverización sobre personas con la pandemia del COVID-19. España: 24 de abril de 2020.  
<https://www.sanidadambiental.com/wp-content/uploads/2020/04/POSICIONAMIENTO-SESA-SOBRE-EL-USO-DE-BIOCIDAS.pdf>
- Ministerio de Sanidad (Gobierno de España). Nota sobre el uso de productos biocidas para la desinfección del COVID-19. España; 27 de abril de 2020.  
[https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Nota\\_sobre\\_el\\_uso\\_de\\_productos\\_biocidas\\_27.04.2020.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Nota_sobre_el_uso_de_productos_biocidas_27.04.2020.pdf)
- Ministerio de Sanidad (Gobierno de España). Guía de actuación frente a COVID-19 en los profesionales sanitarios y socio-sanitarios. Documento técnico. España: 13 de abril de 2020. [https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Protocolo\\_Personal\\_sanitario\\_COVID-19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Protocolo_Personal_sanitario_COVID-19.pdf)

- Consejería Sanidad de la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha, información para ciudadanos, enfermedades infecciosas, coronavirus: [https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/documentos/pdf/20200505/aaff\\_prevenion\\_250x340\\_sincorte.pdf](https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/documentos/pdf/20200505/aaff_prevenion_250x340_sincorte.pdf)

## 9.-ANEXOS

## ANEXO 1: CLAVES PARA EVITAR LA PROPAGACIÓN DEL VIRUS

# EL LAVADO DE MANOS LA DISTANCIA DE SEGURIDAD EL USO CORRECTO DE LA MASCARILLA Son clave para evitar la propagación del virus

### CÓMO SE DEBE USAR LA MASCARILLA



Antes de ponerte la mascarilla, debes lavarte las manos



Cógelala por las gomas laterales, colocando el alambre arriba



Cubre la nariz, boca y barbilla



Evita tocar la mascarilla, mientras la lleves puesta

### PARA RETIRARLA



Retírala tomando las gomas, sin tocar la parte frontal



Si es de un solo uso deséchala en un recipiente cerrado



Lávate las manos después

**Un uso incorrecto de la mascarilla puede generar más riesgo de contagio  
Sigue las medidas de prevención indicadas por las autoridades sanitarias**

## ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS



Castilla-La Mancha

Consulta más información en:



## ANEXO 2: LAVADO DE MANOS CORRECTO

# Cómo realizar un correcto lavado de manos



Aplicando jabón y frotando las palmas entre si

Frotando la palma de una mano contra el dorso de la otra, entrelazando los dedos.

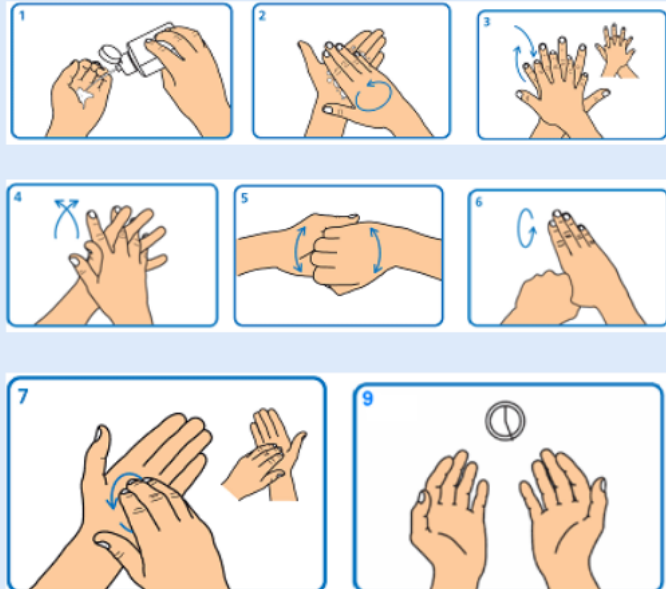
Frotando las palmas con los dedos entrelazados

Frotando el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta

Rodeando los pulgares con la palma y frotando con un movimiento de rotación

Frotando la punta de los dedos contra la palma, haciendo un movimiento de rotación

Mojando las muñecas  
Utilizando una toalla desechable para cerrar el grifo





## ANEXO 3: USO CORRECTO DE LAS MASCARILLAS





### Uso correcto de mascarillas


Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:


- 


Si tienes síntomas, quédate en casa y aislate en tu habitación
- 

1-2 m  
Mantener 1-2 metros de distancia entre personas
- 

Lavar las manos meticulosamente
- 

Evitar tocarse ojos, nariz y boca
- 

Cubrir boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar
- 

Usar pañuelos desechables
- 

Trabajar a distancia siempre que sea posible



**Haz un uso correcto para no generar más riesgo:**



**Lávate las manos antes** de ponerla

Durante todo el tiempo la mascarilla debe **cubrir la boca, nariz y barbilla**

**Evita tocar la mascarilla** mientras la llevas puesta

Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y **no reutilices las mascarillas** a no ser que se indique que son reutilizables

**Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás**, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos