

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19): ¿cómo cuidarse y cuidar a otros?

Si usted o algún miembro del núcleo familiar tiene síntomas de COVID-19, siga las siguientes pautas para prevenir la propagación del virus y controlar los síntomas.

¿Qué hacer si piensa que tiene los síntomas de la COVID-19?

- Quéedese en su casa. Llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene los síntomas de la COVID-19. Haga esto antes de ir al hospital o a la clínica. Siga las instrucciones de su proveedor. Es posible que le aconsejen que se aíse en su casa. A esto se lo llama autoaislamiento. Es posible que también le indiquen que mantenga una distancia de, al menos, 2 metros (6 pies) de otras personas para prevenir la propagación de la COVID-19. Esto se conoce como “distanciamiento social”.
- No vaya al trabajo, a la escuela ni a lugares públicos. Limite el contacto físico con sus familiares. Limite las visitas. No bese a nadie ni comparta utensilios para comer o beber. Limpie las superficies que toque con un desinfectante. Eso es para ayudar a prevenir que el virus se propague.
- Si necesita toser o estornudar, hágalo en un pañuelo desechable. Luego arroje el pañuelo desechable a la basura. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en el pliegue del codo.
- Use barbijos de tela con dos o más capas de tela lavable y transpirable en lugares públicos o al estar en espacios cerrados con personas que no viven con usted. También puede usar una mascarilla de papel descartable debajo del barbijo de tela. Usted mismo puede confeccionar un barbijo de tela. Los CDC cuentan con [instrucciones sobre cómo hacer un barbijo](#). Use un barbijo que le cubra la nariz y la boca.
- No comparta comida ni artículos personales con gente de su entorno. Eso incluye elementos como utensilios para comer y beber, toallas y ropa de cama.
- Si tiene que ir a una clínica o a un hospital, tenga en cuenta que el personal de atención médica podría usar equipos de protección, como barbijos, trajes, guantes y protección ocular. Es posible que le indiquen que espere o que ingrese por un área separada. Eso es para evitar que el posible virus se propague.
- Informe al personal de atención médica sobre sus viajes recientes. Esto incluye los viajes locales en transporte público. Quizás el personal médico necesite averiguar acerca de otras personas con las que usted haya tenido contacto.
- Siga todas las instrucciones que le dé el personal de atención médica.

¿Qué hacer si le diagnosticaron COVID-19?

- Quéedese en su casa y comience el autoaislamiento. No salga de casa, salvo que necesite atención médica. No vaya al trabajo, a la escuela ni a lugares públicos. No use transporte público ni taxis.

- Siga todas las instrucciones que le haya dado su proveedor de atención médica. Llame al consultorio del proveedor de atención médica antes de ir, así pueden prepararse y darle instrucciones. Eso ayudará a prevenir que el virus se propague.
- Si tiene que ir a una clínica o a un hospital, tenga en cuenta que el personal de atención médica podría usar equipos de protección, como barbijos, trajes, guantes y protección ocular. Es posible que le indiquen que espere o que ingrese por un área separada. Esto es para evitar que el posible virus se propague.
- Use barbijo con dos o más capas. Use un barbijo con varias capas de tela de tejido cerrado y transpirable, o una mascarilla de papel descartable debajo del barbijo de tela. Esto es para proteger a otras personas de los microbios. Si no le es posible usar barbijo, quienes lo cuidan deberían hacerlo. Usted mismo puede confeccionar un barbijo de tela. Los CDC cuentan con [instrucciones sobre cómo hacer un barbijo](#). Use el barbijo de forma tal que cubra la nariz y la boca.
- Manténgase alejado de las demás personas en su casa.
- Evite el contacto con mascotas y con otros animales.
- No comparta comida ni artículos personales con gente de su entorno. Eso incluye elementos como utensilios para comer y beber, toallas y ropa de cama.
- Si necesita toser o estornudar, hágalo en un pañuelo desechable. Luego arroje el pañuelo desechable a la basura. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en el pliegue del codo.
- Lávese las manos con frecuencia.

Cuidados personales en su casa

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por su sigla en inglés) aprobó vacunas para prevenir la COVID-19 en personas mayores de 18 años (por ahora, se aprobó solo una vacuna para jóvenes mayores de 16 años). Las embarazadas o las personas en período de lactancia pueden elegir si quieren recibir la vacuna. Los grupos de expertos, incluidos el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por su sigla en inglés) y los CDC, aconsejan que las personas embarazadas que quieran aplicarse la vacuna consulten primero con su proveedor de atención médica acerca de la vacunación.

Las vacunas se están implementando en fases. Consulte en el departamento de salud local los planes de implementación en su comunidad. Las vacunas se administran mediante inyección en el músculo del brazo. Es posible que le apliquen una vacuna de una dosis o de dos dosis. Si le aplican la vacuna de dos dosis, la segunda dosis se administra varias semanas después de la primera.

Actualmente, el tratamiento consiste en ayudar al cuerpo mientras combate el virus. Esto es lo que se conoce como tratamiento de apoyo. Si la enfermedad es grave, quizás deba permanecer en el hospital. La atención de apoyo puede incluir lo siguiente:

- **Descanse.** Esto ayuda al cuerpo a combatir la enfermedad.
- **Manténgase hidratado.** La mejor manera de prevenir la deshidratación es beber líquidos. Intente beber de 6 a 8 vasos de líquido al día o lo que le aconseje su proveedor. Hable también con su proveedor para saber qué líquidos son los más adecuados para usted. No tome bebidas que contengan cafeína o alcohol.

- **Use analgésicos de venta libre.** Estos ayudan a aliviar el dolor y a bajar la fiebre. Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica sobre qué medicamentos de venta libre consumir.

Si estuvo en el hospital por COVID-19, ya sea por una sospecha o por la enfermedad confirmada, siga todas las instrucciones del equipo de atención médica. Le informarán cuándo puede suspender el autoaislamiento. También es posible que le den indicaciones sobre los cambios de posición que pueden ayudarlo a respirar, como acostarse boca abajo (decúbito prono). Si estuvo hospitalizado y fue dado de alta, es posible que lo envíen a su casa con un pulsioxímetro. Este es un dispositivo electrónico pequeño que se sujeta en la punta del dedo. Mide la cantidad de oxígeno en el cuerpo. Siga las instrucciones del equipo de atención médica acerca del uso del dispositivo, el modo en el que se contactarán con usted, y cuándo los debe llamar.

La FDA aprobó recientemente el tratamiento de anticuerpos monoclonales para uso de emergencia en aquellas personas que tienen una prueba viral de COVID-19 positiva y presentan síntomas leves a moderados, pero que no están hospitalizadas. No está ampliamente disponible y aún se está investigando. Está aprobado para personas mayores de 12 años que pesan más de 88 libras (40 kg) y tienen un alto riesgo de COVID-19 grave con internación. Esto incluye a personas de 65 años o más y personas con determinadas afecciones crónicas. La terapia de anticuerpos monoclonales **no** está aprobada para las siguientes personas:

- pacientes hospitalizados con COVID-19, **o**
- pacientes que necesitan terapia de oxígeno para tratar la COVID-19, **o**
- pacientes que requieren terapia de oxígeno para tratar una afección crónica y necesitan un incremento del flujo de oxígeno debido a la COVID-19

Si se confirma que tiene la COVID-19, su equipo de atención médica puede pedirle que considere donar plasma. Esto se denomina donación de plasma de convaleciente de COVID-19. El plasma de las personas recuperadas por completo de la COVID-19 puede contener anticuerpos que ayuden a combatir la COVID-19 en personas que se encuentren gravemente enfermas en la actualidad. Los expertos no conocen la seguridad del tratamiento con plasma de convaleciente de COVID-19 o qué tan bien funciona. Las investigaciones continúan. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por su sigla en inglés) lo aprobó para su uso en caso de emergencia en determinadas personas con casos graves de COVID-19 o con riesgo de muerte.

Cuidados en el hogar para una persona enferma

- Siga todas las instrucciones que le dé el personal de atención médica.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Use ropa que lo proteja, según le hayan recomendado.
- Asegúrese de que la persona enferma use barbijo. Si no puede hacerlo, no se quede en la misma habitación con esa persona. Si debe estar en la misma habitación, use barbijo. Cuando use barbijo, asegúrese de que cubra la nariz y boca.
- Lleve un registro de los síntomas de la persona enferma.

- Limpie con frecuencia las superficies de la casa con un desinfectante. Esto incluye teléfonos, mesadas de la cocina, la manija de la heladera, superficies en el baño y otras superficies.
- No permita que nadie comparta artículos domésticos con la persona enferma. Esto incluye utensilios para comer y beber, toallas, sábanas y mantas.
- Limpie meticulosamente las telas y la ropa.
- Mantenga a las demás personas y mascotas alejadas de la persona enferma.

¿Cuándo puede suspender el autoaislamiento?

Cuando está enfermo de la COVID-19, debe mantenerse alejado de otras personas. A esto se lo llama autoaislamiento.

Sus restricciones son diferentes si tuvo COVID-19 **en los últimos 3 meses**, pero está completamente recuperado, sin síntomas, y estuvo expuesto a una persona con COVID-19. Si no presenta síntomas, no tiene que quedarse en casa asilado de otras personas ni volver a hacerse la prueba. Los CDC no recomiendan repetir la prueba a menos que presente síntomas de COVID-19 y estos síntomas nuevos no puedan vincularse a otra enfermedad. Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta. Si comienza a presentar síntomas, quédese en casa. Si tuvo COVID-19 hace más de 3 meses y volvió a estar expuesto, trate el caso como si nunca hubiese tenido COVID-19 y quédese en casa, limite el contacto con los demás, llame a su proveedor y esté atento a los síntomas.

Si su estado de salud es normal, desde los CDC se aconseja no repetir el análisis de COVID-19 por medio de un hisopado nasofaríngeo. Puede suspender el autoaislamiento cuando se cumplan las 3 condiciones siguientes:

1. No ha tenido fiebre en las últimas 24 horas. Es decir que no tiene fiebre sin haber usado medicamentos para bajarla, como el paracetamol, durante al menos 24 horas.
2. Se aliviaron los síntomas, como la tos y la dificultad para respirar.
3. Transcurrieron al menos 10 días desde que los primeros síntomas comenzaron.

Consulte a su proveedor de atención médica antes de salir su casa. Coméntele si las 3 condiciones antes mencionadas se cumplen. Podría decirle que es aceptable salir de su casa. En algunos casos, el estado donde vive o su área local pueden tener algún consejo específico. Su proveedor de atención médica le dará más información sobre esto.

Si tiene un sistema inmunitario debilitado y tiene COVID-19, o si tuvo un cuadro grave de COVID-19, las instrucciones sobre cuándo suspender el aislamiento serán algo diferentes. Algunas afecciones y tratamientos pueden debilitar el sistema inmunitario, como el tratamiento contra el cáncer, los trasplantes de órganos o de médula y las afecciones como el VIH u otros trastornos que afectan al sistema inmunitario. Es posible que le aconsejen permanecer en su casa entre 10 y 20 días después de la aparición de los síntomas. Puede que su proveedor de atención médica quiera volver a realizarle la prueba de detección de COVID-19. Siga las instrucciones de su proveedor.



El regreso a los lugares públicos

Cuando se sienta lo suficientemente bien como para salir de su hogar, tenga en cuenta las recomendaciones de los CDC sobre el uso de barbijos de tela:

- Los CDC aconsejan el uso de barbijos de dos o más capas de tela en lugares públicos a toda persona mayor de 2 años que se encuentre rodeada de personas que no pertenezcan al núcleo familiar, en especial, cuando sea difícil mantener el distanciamiento físico. Por ejemplo, debe usar barbijo en lugares públicos como el transporte público, las marchas y las manifestaciones públicas, y en comercios, bares y restaurantes donde haya aglomeración de gente. También es recomendable el uso de barbijo en espacios cerrados con personas que no viven con usted.
- El uso de barbijos puede ayudar a evitar que las personas con COVID-19 propaguen el virus a otros.
- Mediante el uso de barbijos, hay una mayor probabilidad de reducir la propagación de la COVID-19 si la mayoría de las personas los utiliza en público.

Determinadas personas no deberían usar barbijo. Por ejemplo:

- Niños menores de 2 años.
- Toda persona con alguna afección médica, del desarrollo o mental que pueda empeorar con el uso del barbijo.
- Toda persona que se encuentre inconsciente o incapacitada para quitarse el barbijo por sus propios medios. Vea las [recomendaciones de los CDC sobre cómo usar un barbijo](#).

Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Llame enseguida a su proveedor de atención médica si alguna persona enferma presenta alguna de las siguientes situaciones:

- Dificultades para respirar
- Dolor o presión en el pecho

Si alguien que está enfermo presenta alguno de los siguientes síntomas, **llame al 911**:

- Dificultad para respirar que empeora
- Dolor o presión en el pecho que empeora
- Coloración azulada en los labios o la cara
- Ritmo cardíaco irregular o acelerado
- Confusión o problemas para despertarse
- Desmayos o pérdida del conocimiento
- Tos con sangre

¿Cómo regresar a casa desde el hospital?



Si le diagnosticaron COVID-19 y fue dado de alta de un hospital recientemente:

- Siga las instrucciones antes mencionadas para cuidado personal y aislamiento.
- Siga las instrucciones específicas del equipo de salud del hospital.
- Haga preguntas si algo no está claro. Anote las respuestas para no olvidarse.

Fecha de la última modificación: 03/08/2021