

Coronavirus (COVID-19): Instrucciones de cuidado

Generalidades

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es causada por un virus. Los síntomas pueden incluir fiebre, tos y falta de aire. Se transmite principalmente de persona a persona a través de las gotitas de la tos y los estornudos. El virus también puede transmitirse cuando las personas están en contacto cercano con alguien que tiene la infección.

La mayoría de las personas tienen síntomas leves y pueden cuidarse en su casa. Si sus síntomas empeoran, podrían necesitar atención en un hospital. No hay ningún medicamento para combatir el virus.

Es importante no transmitir el virus a otras personas. Si usted tiene COVID-19, use una cubierta facial toda vez que esté en presencia de otras personas. Usted necesita aislarse mientras está enfermo. Su médico o las autoridades locales de salud pública le dirán cuando ya no necesite estar aislado. Salga de su casa solamente si necesita obtener atención médica.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Descanse más de lo habitual. Puede ayudarle a sentirse mejor.
- Beba mucho líquido. Esto ayuda a reponer los líquidos que se han perdido debido a la fiebre. Beber líquido también ayuda a aliviar la irritación en la garganta. El agua, la sopa, el jugo de frutas y el té caliente con limón son buenas opciones.
- Tome acetaminofén (como Tylenol) para reducir la fiebre. También podría aliviar los dolores musculares. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta.
- Pásele una esponja por todo el cuerpo con agua entre tibia y fresca para aliviar la fiebre. No use agua fría ni hielo.
- Use vaselina en la piel adolorida. Esto puede ayudar si la piel de alrededor de la nariz y los labios le arde por frotársela demasiado con pañuelos de papel.

Consejos para el aislamiento

- Use una cubierta facial de tela cuando esté en presencia de otras personas. Esto puede ayudar a detener la propagación del virus cuando tose o estornuda.
- Limite el contacto con las personas en su hogar. Si es posible, quédese en una habitación separada y use un baño separado.
- Si tiene que salir de casa, evite las multitudes y trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de otras personas.
- Evite el contacto con mascotas y otros animales.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Luego tírelo a la basura de inmediato.
- Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de toser o estornudar. Use agua y jabón, y fróteselas durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No comparta artículos personales en el hogar. Estos incluyen ropa de cama, toallas, tazas y vasos, y utensilios para comer.
- Lave la ropa en el agua más caliente permitida para el tipo de tela y séquela por completo. Está bien lavar la ropa de otras personas junto con la suya.
- Limpie y desinfecte su hogar todos los días. Use limpiadores domésticos y toallitas o aerosoles desinfectantes. Tenga especial cuidado de limpiar las cosas que agarra con las manos. Estas incluyen perillas de puertas, controles remotos, teléfonos y manijas del refrigerador y microondas. Y no olvide las encimeras, mesas, baños y teclados de computadora.

¿Cuándo debe pedir ayuda?

Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si tiene síntomas potencialmente mortales, por ejemplo:

- Tiene grave dificultad para respirar. (No puede hablar en absoluto).
- Tiene dolor o presión constante en el pecho.
- Está seriamente mareado o aturdido.
- Está confuso o no puede pensar con claridad.
- Tiene un tinte azulado en la cara y en los labios.
- Se desmaya (pierde el conocimiento) o tiene muchas dificultades para despertarse.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Tiene dificultad moderada para respirar. (No puede decir una frase completa).
- Tose con sangre (más de alrededor de 1 cucharadita).
- Tiene señales de presión arterial baja. Estas incluyen sentirse mareado; estar demasiado débil para estar de pie; y tener la piel fría, pálida y húmeda.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Sus síntomas empeoran.
- No mejora como se esperaba.

Llame antes de ir al consultorio médico. Siga sus instrucciones. Y use una cubierta facial de tela.

Revisado: 8 mayo, 2020

Autor: [El personal de Healthwise](#)

[Evaluación médica:](#) Heather Quinn MD - Medicina familiar & Lesley Ryan MD - Medicina familiar

©2006-2020 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para cada decisión de la salud, y el logo de Healthwise son marcas de fábrica de Healthwise, Incorporated. Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.