

# Salida del hospital después del tratamiento para COVID-19: Instrucciones de cuidado



Lo van a enviar a casa del hospital después de recibir tratamiento para el COVID-19. Estar en el hospital puede ser duro, especialmente si ha estado en la unidad de cuidados intensivos.

Aunque se va a ir a casa, es probable que aún no se sienta bien. Curarse del COVID-19 lleva tiempo. Es posible que se sienta muy cansado durante semanas o meses, especialmente si ha estado conectado a un respirador. Volver a su antiguo nivel de actividad le llevará tiempo. Algunas personas podrían tener problemas de salud duraderos. Pero la mayoría de las personas pueden esperar sentirse un poco mejor cada día.

Si estuvo conectado a un respirador, puede tener la garganta adolorida y la voz ronca durante un tiempo.

Después de salir del hospital, algunas personas tienen sentimientos de ansiedad y depresión. Pueden tener pesadillas. O, en su mente, pueden revivir eventos que ocurrieron en el hospital (reviviscencias). Usted siempre puede comunicarse con su médico si tiene problemas con estos síntomas.

Su médico le dirá si tiene que aislarse en casa y cuándo puede poner fin al aislamiento.

## 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 lo suficiente. Puede ayudarle a sentirse mejor.
- Sea bondadoso consigo mismo si sentirse mejor le lleva más tiempo de lo esperado. Usted ha pasado por un momento estresante.
- Mientras descansa, levántese y camine cada hora o dos. Aumente poco a poco la actividad a medida que empiece a sentirse mejor.
- Coma alimentos saludables.
- Beba mucho líquido. Si tiene una enfermedad renal, cardíaca o hepática y tiene que restringir los líquidos, hable con su médico antes de aumentar la cantidad de líquido que bebe.
- Tome acetaminofén (como Tylenol) para reducir la fiebre. También puede ayudar a aliviar los dolores musculares. Lea y siga todas las indicaciones de la etiqueta.

## Si está en aislamiento después de volver a casa

- Póngase una cubierta facial de tela cuando esté cerca de otras personas. 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 las 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 hay agua y jabón disponibles, use un gel desinfectante para manos a base de alcohol.
- No comparta artículos domésticos personales. 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 en limpiar las cosas que agarra con las manos. Estas incluyen perillas de puertas, controles remotos, teléfonos, y manijas del refrigerador y el microondas. Y no olvide las encimeras (mostradores), mesas, baños y teclados de computadora.

## ¿Cuándo debe pedir ayuda?

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

- Tiene mucha dificultad para respirar. (No puede hablar en absoluto).
- Tiene dolor o presión constante en el pecho.
- Está muy mareado o aturdido.
- Está confuso o no puede pensar con claridad.
- Tiene la cara y los labios azulados.
- Se desmayó (perdió el conocimiento) o es muy difícil despertarlo.

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

- Tiene dificultad moderada para respirar. (No puede decir una oración completa).
- Tose sangre (más de alrededor de 1 cucharadita).
- Tiene señales de presión arterial baja. Estas incluyen sentirse mareado; estar demasiado débil para ponerse 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.
- Tiene síntomas nuevos o peores de ansiedad, depresión, pesadillas o reviviscencias.

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