

Patient Education

Instrucciones para el alta hospitalaria después de la COVID-19

Debe leer la siguiente "Información para uso del consumidor y renuncia de responsabilidad" para comprender esta información y utilizarla correctamente.

Acerca de este tema

La enfermedad del coronavirus 2019 también se conoce como COVID-19. Es una enfermedad viral que infecta los pulmones. Es causada por un virus llamado coronavirus asociado al SARS (SARS-CoV-2).

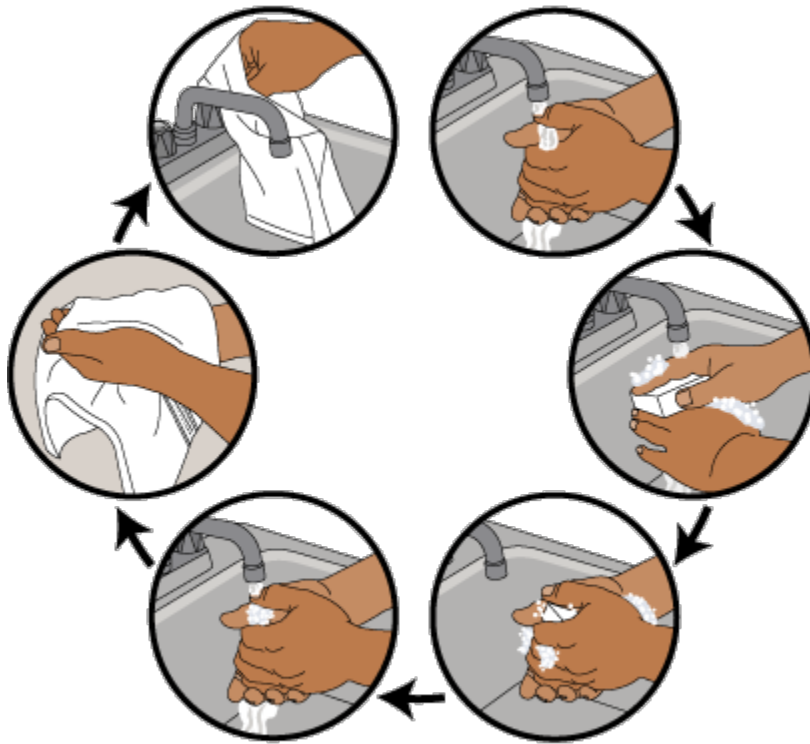
Los síntomas de COVID-19 a menudo aparecen a los pocos días de haberse contagiado. En algunas personas los síntomas aparecen más tarde. Otras nunca presentan síntomas de la infección. Puede presentar tos, fiebre, escalofríos con temblores y puede tener dificultad para respirar. Puede sentirse muy cansado, tener dolor muscular, dolor de cabeza o dolor de garganta. Algunas personas pueden tener malestar estomacal o diarrea. Otras pierden el sentido del gusto o del olfato. Quizás no tenga estos síntomas todo el tiempo y pueden aparecer y desaparecer mientras está enfermo.

El virus se propaga con facilidad mediante las gotitas que expulsa cuando habla, estornuda o tose. Puede transmitir el virus a otras personas cuando habla cerca de ellas, canta, se abraza, comparte una comida o se da la mano. Los gérmenes también sobreviven en superficies como mesas, perillas de puertas y teléfonos. Sin embargo, esta no es una forma común de propagación de COVID-19. Los médicos creen que las personas también propagan la infección aun cuando no tienen ningún síntoma, pero no saben cómo sucede. Es por eso que el distanciamiento entre las personas es una de las mejores maneras de disminuir la propagación del virus.

Algunas personas tienen un caso leve de COVID-19 y pueden permanecer en sus casas y lejos de los demás hasta que se sientan mejor. Es posible que otras necesiten estar en el hospital si están muy enfermas. Algunas personas con COVID-19 pueden tener algunos síntomas durante semanas o meses. Las personas con COVID-19 deben aislarse. Pueden empezar a estar cerca de otras personas cuando el médico le indique que es seguro hacerlo.

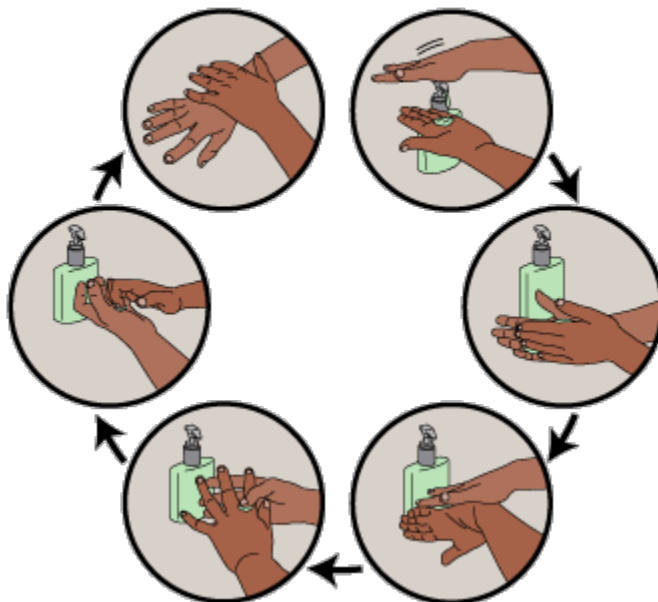
Image Filename

Lavado de manos



Restriéguelas
durante
20 segundos

Desinfectante para manos



¿Qué cuidados se necesitan en casa?

- Pregúntele a su médico qué debe hacer cuando regrese a casa. Asegúrese de hacer preguntas si no entiende lo que explica el médico.
- Beba mucha cantidad de agua, jugo o caldo para reemplazar los líquidos que pierde con la fiebre.
- Puede usar un humidificador de aire frío para aliviar la congestión y la tos.
- Use 2 o 3 almohadas para elevarse cuando se acueste para facilitar la respiración y el sueño.
- No fume y no beba cerveza, vino ni bebidas mixtas (alcohol).
- Para reducir la posibilidad de contagio de la infección a otros:
 - **Use una mascarilla que cubra la boca y la nariz si está cerca de otras personas** que no están enfermas. Las mascarillas de tela funcionan mejor si tienen más de una capa de tela.
 - Lávese las manos con frecuencia.
 - Quédese en su casa en una habitación separada, alejado de los demás. Solo salga para recibir atención médica.
 - Use un baño separado, de ser posible.
 - No prepare alimentos para los demás.

¿Qué cuidados se necesitan en la etapa de seguimiento?

- Es posible que los médicos le soliciten que visite el consultorio para evaluar su progreso. No falte a estas citas. Asegúrese de usar una mascarilla durante estas visitas.
- De ser posible, comunique con anticipación al personal que tiene COVID-19 para que se tomen las medidas necesarias para evitar el contagio de la enfermedad.
- Puede llevar algunas semanas que su salud vuelva a la normalidad.

¿Qué medicamentos pueden ser necesarios?

Es posible que el médico le recete medicamentos para lo siguiente:

- Ayudar con la respiración
- Ayudar con la fiebre
- Aliviar la hinchazón de las vías aéreas y los pulmones
- Controlar la tos
- Aliviar el dolor de garganta
- Aliviar el goteo nasal o la nariz tapada

¿Estará restringida la actividad física?

Es posible que deba restringir la actividad física. Hable con el médico acerca de la cantidad adecuada de actividad que puede realizar. Si ha estado muy enfermo con la COVID-19, es posible que le tome un tiempo recuperar la fuerza.

¿Será necesario algún otro cuidado?

Los médicos no saben cuánto tiempo puede pasar el virus a otras personas después de enfermarse. Por eso es importante permanecer en una habitación separada, si es posible, cuando esté enfermo. Por ahora, los médicos le están dando pautas generales que debe seguir después de haber estado enfermo. Antes de estar cerca de otras personas, debe:

- No tener fiebre durante 3 días sin tomar ninguna medicación para bajarla
- No presentar síntomas de tos o falta de aire
- Esperar al menos 10 días después de haber presentado síntomas por primera vez o tener un examen positivo, y no tener síntomas como se indica más arriba. Algunos expertos sugieren esperar 14 días. La cantidad de tiempo que debe evitar a otras personas puede basarse en la gravedad de sus síntomas o si tiene problemas con su sistema inmunitario.

Algunos médicos también querrán que tenga 2 exámenes negativos de COVID-19 con un intervalo de al menos 1 día. Los médicos tampoco saben si podrá contagiarse del virus de nuevo. Los expertos recomiendan que se ponga la vacuna contra la COVID-19 cuando esté disponible.

¿Qué problemas podrían surgir?

- Pérdida de líquidos. Esto se denomina deshidratación.
- Daño a corto plazo o a largo plazo en los pulmones
- Problemas del corazón
- Muerte

¿Cómo puede prevenirse este problema de salud?

- Utilice una mascarilla o un cubrebocas hecho con más de una capa de tela sobre la boca y la nariz:
 - Cuando salga de su casa. Lo mejor es quedarse en casa lo más que pueda. Solo salga para comprar alimentos o medicamentos. Si tiene que estar cerca de otras personas, intente mantenerse a 1,8 metros (6 pies) de distancia.
 - Si es COVID-19 positivo y tiene que estar en la misma habitación con otras personas. Es mejor estar en una habitación alejado de los demás cuando tiene COVID-19
 - Cuando cuida a alguien con COVID-19 en su casa. También puede usar guantes.
 - Si tiene síntomas de COVID-19 y está cerca de otras personas. Es mejor estar en una habitación alejado de los demás.

- Si es un paciente de riesgo de COVID-19 y está cerca de otras personas.
- Lávese las manos en cuanto se quite la mascarilla o el tapabocas. Tenga cuidado de no tocarse los ojos, la nariz, o la boca cuando se quite la mascarilla.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para las manos a base de alcohol que tengan al menos 60 % de alcohol también funcionan para eliminar el virus. Frótese las manos con el desinfectante durante al menos 20 segundos.
- Evite las multitudes. Aun los grupos pequeños pueden ser peligrosos. Procure quedarse en su casa tanto como pueda. Si tiene que estar en un grupo con otras personas, lávese las manos con frecuencia. Estar al aire libre es probablemente menos peligroso que las reuniones en espacios cerrados. Intente permanecer al menos a 1,8 metros (6 pies) de distancia. Evite los apretones de manos, los abrazos y los choques de manos. Evite tocarse la cara.
- Los líderes municipales y estatales pueden limitar la cantidad de personas que pueden reunirse. Se le podrá solicitar que se quede en casa y es importante que cumpla con esta información lo mejor que pueda.
- Si debe viajar, compruebe las alertas sobre qué países y lugares están afectados por COVID-19 y no vaya a esas áreas. Algunos lugares solicitan que se aisle antes de la visita. Esto significa no salir en público o estar cerca de otras personas durante al menos 14 días antes de viajar.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo al toser y estornudar. También puede toser en dirección al codo. Deseche los pañuelos en la basura y lávese las manos después de tocar pañuelos usados.
- Evite tocarse la cara, especialmente alrededor de la nariz y la boca, con las manos.
- Limpie los objetos y las superficies de contacto frecuente con una toallita o rociador de limpieza doméstica. Revise la etiqueta para asegurarse de que elimine los virus.
- Use una bata, mascarilla y guantes si entrará en contacto con sangre, moco u otros fluidos corporales de alguien que tiene COVID-19. Esto incluye estar cerca de una persona con COVID-19 ya que los gérmenes se pueden transmitir al hablar o toser.

¿Cuándo debo llamar al médico?

- Signos de infección. Estos incluyen fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más alta, escalofríos, tos, aumento del esputo o cambio en el color del esputo.
- La respiración empeora, más difícil o rápida que antes o siente que tiene menos aire
- Problemas para respirar mientras está acostado boca arriba en posición plana
- Necesita inclinarse para ayudar a la respiración cuando está sentado
- Las puntas de los dedos, las uñas, la piel o los labios están azules

Repita la enseñanza con sus propias palabras (Teach Back): Ayudándolo a comprender

El método de enseñanza recíproca ayuda a comprender la información que se le está proporcionando. Después de hablar con el personal, cuente con sus propias palabras lo que acaba de aprender. Esto le asegura que el personal ha descrito todos los aspectos necesarios de forma clara. También ayuda a explicar ciertas cosas que pueden haber sido confusas. Antes de irse a su casa, asegúrese de poder hacer lo siguiente:

- Hablar sobre mi afección.
- Decir qué me puede ayudar a respirar mejor.
- Decir cómo evitar contagiar a otras personas.
- Decir qué haré en caso de tener dificultad para respirar; si me siento somnoliento o confundido; o si tengo las puntas y uñas de los dedos de las manos, la piel o los labios de color azulado.

Exención de responsabilidad y uso de la información del consumidor:

Esta información no constituye asesoramiento médico específico y no reemplaza la información que usted recibe de su proveedor de atención médica. Es solamente un breve resumen de información general. NO incluye toda la información sobre afecciones, enfermedades, lesiones, pruebas, procedimientos, tratamientos, terapias, instrucciones para el alta hospitalaria u opciones de estilo de vida que puedan ser pertinentes para usted. Debe hablar con el proveedor de atención médica para obtener la información completa sobre las opciones de tratamiento que posee y sobre su salud. No se debe utilizar esta información para decidir si debe o no aceptar los consejos, instrucciones o recomendaciones del proveedor de atención médica. Solamente su proveedor de atención médica tiene el conocimiento y la capacitación para aconsejarle sobre lo que es adecuado para usted.

Last Updated 7/14/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.