

## Patient Education

---

### **Instrucciones para 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).

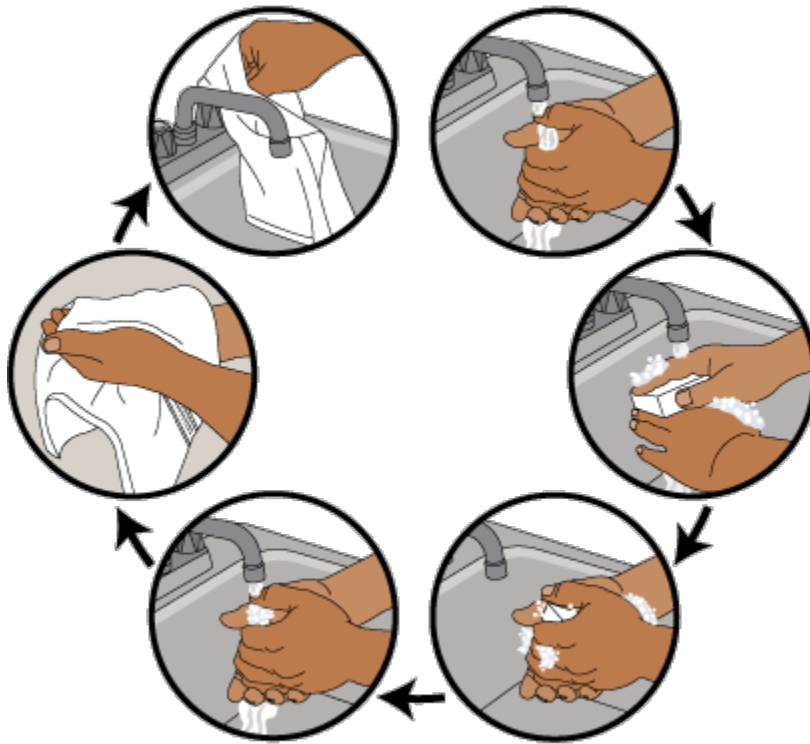
Los síntomas de COVID-19 a menudo aparecen a los pocos días de haberse contagiado. En algunas personas los síntomas aparecen más tarde. Otras nunca presentan síntomas de la infección. Su hijo puede tener tos, fiebre, escalofríos con temblores y dificultad para respirar. Su hijo puede sentirse muy cansado, tener dolor muscular, dolor de cabeza o dolor de garganta. Algunos niños pueden tener malestar estomacal o diarrea. Otros pierden el sentido del gusto o del olfato. Los bebés pueden tener problemas para alimentarse. Algunos niños con COVID-19 tienen manchas de color púrpura rojizo en los dedos de las manos o de los pies. Su hijo quizás no tenga estos síntomas todo el tiempo y pueden aparecer y desaparecer mientras están enfermos.

El virus se propaga con facilidad mediante gotitas cuando una persona con la infección habla, estornuda o tose. Las personas pueden transmitir el virus a otras cuando hablan cerca, cantan, se abrazan, comparten comida o se dan 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.

Algunos niños presentan un caso leve de COVID-19 y pueden ser atendidos en su hogar y estar alejados de los demás hasta que se sientan mejor. Es posible que otras necesiten estar en el hospital si están muy enfermas. Algunos niños también tienen inflamación en todo el cuerpo. Los niños con COVID-19 deben estar aislados de los demás. Pueden empezar a estar cerca de otros cuando el médico les indique que es seguro hacerlo.

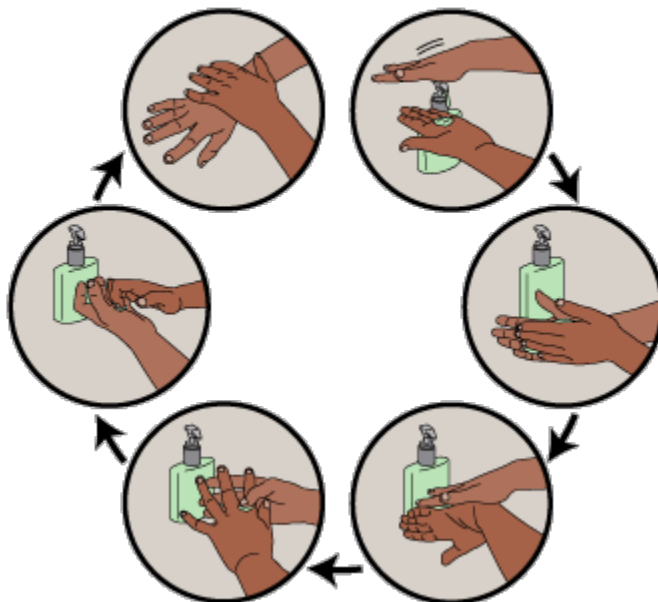
### **Image Filename**

## 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 comprende lo que dice el médico.
- Haga que su hijo beba mucha agua, jugo o caldo para reemplazar los líquidos que pierde con la fiebre.
- Puede usar un humidificador de aire frío en la habitación de su hijo para aliviar la congestión y la tos.
- Otros niños quizás quieran usar 2 o 3 almohadas para apoyarse cuando se acuestan. Esto puede facilitar la respiración y el sueño.
- No fume cerca de su hijo.
- Para reducir la posibilidad de contagio de la infección a otros:
  - Los niños mayores de 2 años deben **usar una mascarilla que cubra la boca y la nariz si están cerca de otras personas** que no están enfermas. Las mascarillas de tela funcionan mejor si tienen más de una capa de tela.
  - Ayude a su hijo a lavarse las manos con frecuencia.
  - Mantenga a su hijo en una habitación separada del hogar, alejado de los demás. Limite el número de cuidadores. Solo saque a su hijo para recibir atención médica.
  - Haga que su hijo use un baño separado, de ser posible.
  - Haga que su hijo use platos, utensilios, ropa de cama, toallas y dispositivos electrónicos separados.
  - Limpie los objetos que se tocan con frecuencia con un desinfectante. Estos incluyen cosas como picaportes de puertas, interruptores de luz, controles remotos, teléfonos, teclados, encimeras y mesas.
  - Evite el contacto con las mascotas.
  - Evite recibir visitas en la casa.

### ¿Qué cuidados se necesitan en la etapa de seguimiento?

- Es posible que el médico le solicite acudir con su hijo al consultorio para evaluar su progreso. No falte a estas citas. Asegúrese de que usted y los niños mayores de 2 años usen una mascarilla en estas visitas.
- De ser posible, comunique con anticipación al personal que su hijo tiene COVID-19 para que tome las medidas necesarias para evitar el contagio de la enfermedad. Puede que lo asignen a una habitación separada o le pidan que espere en su automóvil hasta que lo llamen.
- Puede llevar algunas semanas que la salud de su hijo vuelva a la normalidad.

### ¿Qué medicamentos pueden ser necesarios?

El médico puede ordenar medicamentos para:

- Ayudar con la fiebre
- Ayudar con la respiración

### **¿Estará restringida la actividad física?**

Es posible que su hijo deba limitar su actividad física. Hable con el médico acerca de cuál es la cantidad adecuada de ejercicio que debe hacer su hijo. Si su hijo ha estado muy enfermo con COVID-19, puede pasar algún tiempo hasta que recupere su fuerza.

### **¿Será necesario algún otro cuidado?**

Los médicos no saben por cuánto tiempo una persona puede pasar el virus a los demás después de estar enferma. Por eso es importante mantener a su hijo en una habitación separada, si es posible, cuando está enfermo. Por ahora los doctores dan pautas generales para que las cumpla después de que su hijo haya estado enfermo. Antes de que su hijo se acerque a otras personas, el niño debería:

- 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.

Algunos doctores también querrían que tengan 2 exámenes negativos de COVID-19 con un intervalo de al menos 1 día. Los doctores no saben si las personas podrán contagiarse del virus de nuevo.

### **¿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 que cubra la boca y la nariz hecho con más de una capa de tela si tiene más de 2 años:
  - Cuando salga de su casa. Lo mejor es quedarse en casa lo más que pueda. Solo salga para comprar alimentos o medicamentos. Si su hijo tiene que estar cerca de otras personas, intente mantenerlo 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 quedarse 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 y las de su hijo en cuanto se quiten las mascarillas o los tapabocas. Recuérdelo a su hijo que no debe tocarse los ojos, la nariz o la boca cuando esté usando la mascarilla. Esto también es importante cuando se quitan la mascarilla.
- Manipule las mascarillas solo por las sujeciones. Lávelas inmediatamente después de usarlas o tírelas si son desechables.
- Ayude a su hijo a aprender a lavarse las manos correctamente. Lávese las manos **a menudo** 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. Evite los parques infantiles y las citas para jugar. Procure quedarse en su casa tanto como pueda. Estar al aire libre es probablemente menos peligroso que las reuniones en espacios cerrados.
- Si su hijo necesita estar en un grupo de otras personas, enséñele sobre el distanciamiento social. Intente permanecer al menos a 1,8 metros (6 pies) de distancia. Evite los apretones de manos, los abrazos y los choques de manos. Los niños deben evitar tocarse la cara y lavarse las manos con frecuencia.
- Enséñele al niño a cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. También puede toser en dirección al codo. Haga que el niño tire en la basura los pañuelos desechables y se lave las manos después de tocar los pañuelos usados.

### ¿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: es más difícil o más rápida que antes o el niño siente que tiene menos aire
- Problemas para respirar mientras está acostado boca arriba en posición plana
- Su hijo necesita inclinarse hacia adelante para respirar cuando está sentado
- Su hijo tiene manchas de color púrpura rojizo en los dedos de las manos o de los pies
- Su bebé tiene problemas para alimentarse
- 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 la afección de mi hijo.
- Decir qué podría ayudar a mejorar la respiración de mi hijo.
- Decir cómo evitar contagiar a otras personas.
- Decir qué haré en caso de que mi hijo tenga problemas para respirar; se sienta somnoliento o confundido; o si tiene 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 un asesoramiento médico específico y no reemplaza la información que recibe del 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.