

Patient Education

Instrucciones de alta tras enfermedad del coronavirus 2019
(COVID-19)

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Acerca de este tema

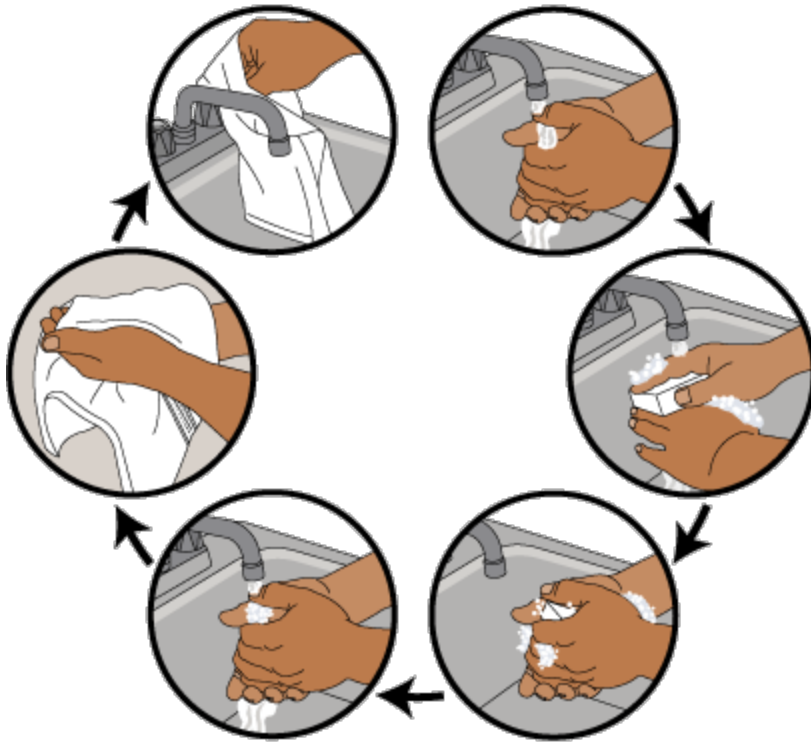
La enfermedad del coronavirus 2019 también se conoce como COVID-19. Es una enfermedad viral que infecta los pulmones. Es causada por un virus llamado coronavirus asociado al SARS (SARS-CoV-2).

Los signos de la COVID-19 suelen aparecer unos días después de haberse infectado. En algunas personas, los signos tardan más tiempo en aparecer. Otras nunca presentan signos de infección. Es posible que tenga tos, fiebre, escalofríos con temblores y problemas para respirar. Puede estar muy cansado, tener dolores musculares, dolor de cabeza o dolor de garganta. Algunas personas presentan malestar estomacal y heces blandas. Otras personas pierden el sentido del olfato o del gusto. Es posible que no presente estos signos todo el tiempo; pueden aparecer y desaparecer mientras está enfermo.

El virus se propaga con facilidad a través de pequeñas gotas cuando habla, estornuda o tose. Puede transmitir el virus a otras personas cuando hablan cerca, cantan, se abrazan, comparten comida o se dan la mano. Los gérmenes también sobreviven en superficies como mesas, picaportes y teléfonos. Esto significa que las demás personas se pueden enfermar si tocan una superficie con el virus y luego se tocan la cara. Los médicos creen que usted también puede propagar la infección incluso si no tiene síntomas, pero no saben cómo sucede. Por eso, mantener a las personas separadas es una de las mejores formas de frenar la propagación del virus.

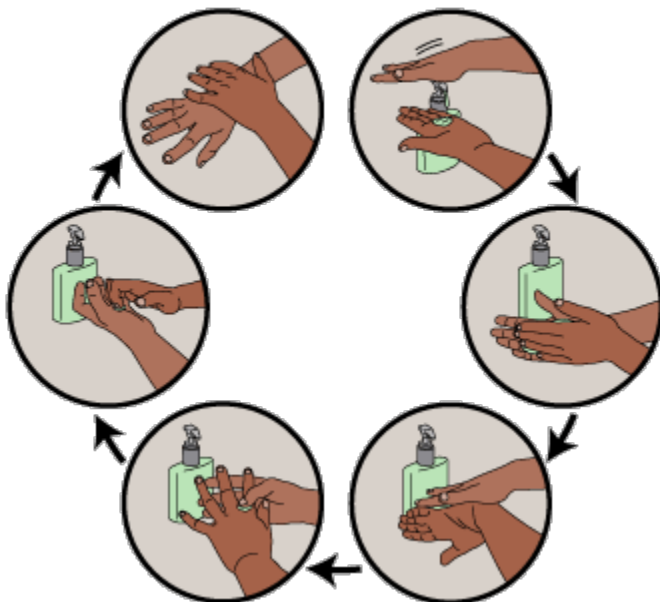
Algunas personas tienen un caso leve de COVID-19 y pueden permanecer en sus casas hasta que se sientan mejor. Es posible que otras necesiten estar en el hospital si están muy enfermas. Las personas con COVID-19 deben permanecer aisladas por su cuenta. Puede juntarse con otras personas cuando el médico determine que es seguro.

Lavado de manos



Restriéguelas
durante
20 segundos

Desinfectante para manos



¿Qué cuidados se necesitan en casa?

- Pregunte a su médico qué debe hacer al llegar 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 si está cerca de 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. Solamente salga para obtener 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 por cuánto tiempo puede transmitir el virus a otras personas después de haber estado enfermo. Por este motivo es muy importante quedarse en una habitación separada cuando está enfermo. Por ahora, los médicos proporcionan pautas generales a seguir luego de haber estado enfermo. Antes de juntarse con otras personas:

- No debe presentar fiebre durante 3 días sin tomar medicamentos para bajar la fiebre
- No debe tener síntomas de tos o falta de aire
- Debe esperar al menos 10 días después de haber presentado los síntomas por primera vez o de su primera prueba de detección positiva, y no debe presentar síntomas como en los puntos anteriores. Algunos expertos sugieren esperar 14 días.

En ocasiones los médicos también querrán que usted presente 2 pruebas de detección de COVID-19 negativas con al menos 1 día de diferencia. Los médicos tampoco saben si puede contraer el virus nuevamente.

¿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?

- Use una mascarilla de tela o una cubierta facial hecha con más de una capa de tela:
 - Cuando salga de su casa. Lo mejor es quedarse en su casa tanto como pueda. Solamente salga para obtener comida o medicamentos. Si tiene que estar cerca de otras personas, trate de mantenerse al menos a 1,8 metros (6 pies) de ellas.
 - Si está enfermo con la COVID-19 y debe permanecer en la misma habitación con otras personas. Lo mejor es quedarse en una habitación alejado de los demás cuando tiene COVID-19.
 - Si cuida a alguien con COVID-19 en su hogar. Es posible que también quiera usar guantes.
 - Si presenta los síntomas de la COVID-19 y está en contacto con otras personas. Lo mejor es quedarse en una habitación alejado de los demás.
 - Si presenta alto riesgo de COVID-19 y está en contacto con otras personas.

- Lávese las manos tan pronto como se retire la mascarilla de tela o el protector facial. Tenga cuidado de no tocarse los ojos, la nariz o la boca cuando se retire la mascarilla.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, en particular luego 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. Procure quedarse en su casa tanto como pueda. Si tiene que estar en un grupo con otras personas, lávese las manos con frecuencia. Reunirse al aire libre es probablemente menos riesgoso que reunirse en el interior. Intente permanecer al menos a 6 pies (1.8 metros) de distancia. Evite los apretones de manos, los abrazos y los choques de manos. Evite tocarse la cara.
- Es posible que los dirigentes de la ciudad o el estado limiten la cantidad de personas que puede reunirse. Es posible que le pidan que se quede en su casa, y es importante respetar esta información de la mejor manera posible.
- Si debe viajar, compruebe las alertas sobre qué países y lugares están afectados por COVID-19 y no vaya a esas áreas. Algunos lugares requieren que se ponga en cuarentena antes de su 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 pueden transmitirse cuando hablan o tosen.

¿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.



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.