

Instrucciones para el alta por la enfermedad del coronavirus

Printed on 2020-04-16

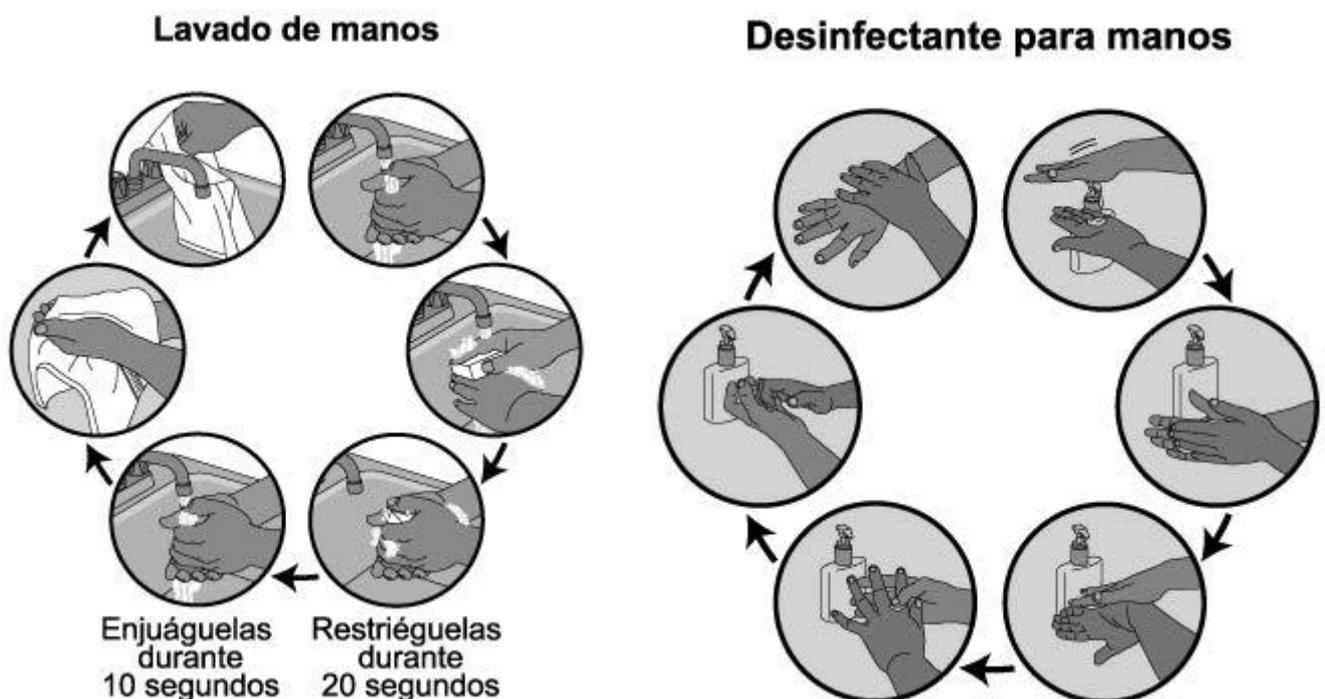
You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

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). Esta enfermedad apareció por primera vez a fines de 2019 en China y se ha extendido por todo el mundo.

Los signos de COVID-19 son como los de la gripe, y usted puede tener tos, fiebre y dificultad para respirar. Se contagia a través de gotas con el virus cuando estornuda o tose. Los gérmenes también sobreviven en superficies como mesas, perillas de puertas y teléfonos. Eso significa que puede contagiarse si toca una superficie con el virus y luego se toca la cara.

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, con mayor frecuencia, tienen que aislarse durante aproximadamente 2 semanas.



¿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:
 - Lávese las manos con frecuencia.
 - No prepare alimentos para los demás.
 - Quédese en su casa en una habitación separada, excepto para recibir atención médica.
 - Use una mascarilla si está cerca de personas que no estén enfermas.
 - Use un baño separado, de ser posible.

¿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 para 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.

¿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?

- 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. Intente permanecer al menos a 6 pies (1.8 metros) de distancia. Evite los apretones de manos, los abrazos y los choques de manos.
- Si debe viajar, compruebe las alertas sobre qué países y lugares están afectados por COVID-19 y no vaya a esas áreas.
- 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.
- Las mascarillas NO SON NECESARIAS si usted:

o No tiene síntomas de COVID-19

o No estuvo en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 o tiene un alto riesgo de contraer dicha afección

- Las mascarillas SON NECESARIAS si usted:

o Tiene COVID-19 y está en la habitación con otras personas

o Está cuidando a alguien con COVID-19

o Tiene síntomas de COVID-19 y estuvo en un lugar de alto riesgo

o Está en contacto cercano con alguien que tiene un alto riesgo de contraer COVID-19

¿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 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 la 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 un asesoramiento médico específico y no reemplaza la información que usted 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.