

# Enfermedad por coronavirus (COVID-19): Instrucciones de cuidado

**Nuestra familia de médicos está aquí para brindar una atención excepcional y proteger la salud y la seguridad de todos nuestros pacientes y visitantes.**

## GENERALIDADES

La enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) es causada por un virus. Se detectó por primera vez en Wuhan, China, en diciembre de 2019. Desde entonces se ha extendido a otros países. Puede causar fiebre, tos y dificultad para respirar. En casos graves, puede causar neumonía y hacer que sea difícil respirar sin ayuda. Puede causar la muerte.

Este virus se transmite de persona a persona a través de las gotitas de la tos y los estornudos. También puede propagarse al tocar algo que tiene el virus, como el pomo de una puerta o una encimera.

Los síntomas incluyen tos, fiebre y falta de aire. La mayoría de las personas solo tienen síntomas leves o incluso no tienen síntomas. Las personas que están muy enfermas reciben tratamiento en un hospital.

El virus se diagnostica mediante una prueba que usa una muestra de líquido de la nariz o la garganta o, a veces, usa esputo de los pulmones. Se pueden hacer otras pruebas, como análisis de sangre y tomografías computarizadas de los pulmones. Pero incluso si no le hacen una prueba de detección, un médico puede decirle, después de hacerle un reconocimiento y preguntas, que es probable que haya estado expuesto al virus.

No hay ningún medicamento para combatir el virus. Si tiene síntomas leves, puede cuidarse en el hogar. El médico podría indicarle que tome acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Advil) para la fiebre. El tratamiento en el hospital para casos más graves incluye apoyo, como ayuda para respirar.

Si le han diagnosticado COVID-19 o tiene un alto riesgo de haber estado expuesto al virus, debe tomar medidas para evitar contagiárselo a otras personas. Se le pedirá que se aisle durante unos 14 días, probablemente en su casa. Su médico u otro profesional de la salud le dirá cuándo puede salir del aislamiento.

### **Puede obtener la información más reciente de estas fuentes:**

Please be careful about accessing information on social media. We want to ensure your safety, and having updated and reliable information is key.

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés). Visite el sitio web de los CDC en [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) para obtener actualizaciones sobre la enfermedad y conocer maneras de prevenir la propagación de la infección.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Visite el sitio web de la OMS en [www.who.int](http://www.who.int) para obtener información sobre el virus, incluidas actualizaciones sobre el brote epidémico y consejos de viaje.

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?

- **Sea prudente con los medicamentos.** Tome sus medicamentos exactamente como se los recetaron. Llame a su médico si cree que está teniendo un problema con su medicamento.
- **Quédese en casa.** No vaya a la escuela, al trabajo ni a lugares públicos. Y no use el transporte público. Salga de casa solo si necesita atención médica. Pero llame primero al consultorio del médico para que sepan que usted va a venir, y use una mascarilla facial cuando vaya.
- **Use una mascarilla facial si está enfermo y está cerca de otras personas.** Esto puede ayudar a detener la propagación del virus cuando usted 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.
- **Evite el contacto con 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 tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- **No comparta artículos personales en el hogar.** Estos incluyen ropa de cama, toallas, tazas y vasos, y utensilios para comer.
- **Limpie y desinfecte su hogar todos los días.** Use limpiadores domésticos y toallitas o aerosoles desinfectantes. Tenga especial cuidado de limpiar las cosas que agarra con las manos. Estas incluyen perillas de puertas, controles remotos, teléfonos y manijas del refrigerador y microondas. Y no olvide las encimeras, mesas, baños y teclados de computadora.
- **Espere a que su médico u otro profesional de la salud le diga que está bien salir de su aislamiento.** Llámelos cuando llegue ese momento e infórmeles de cómo se siente.

## ¿CUÁNDO DEBE PEDIR AYUDA?

**Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si:**

- Tiene mucha dificultad para respirar.
- Tiene deshidratación grave. Los síntomas de deshidratación incluyen:
  - Ojos secos y boca seca.
  - Orinar muy poco.
  - Sentir más sed de lo habitual.
- Está muy confuso o no puede pensar con claridad.
- Se desmaya (pierde el conocimiento).

**Si tiene un alto riesgo de haber estado expuesto a este virus, o si ha dado positivo pero no tiene síntomas, llame a su médico ahora mismo si presenta síntomas como:**

- Falta de aire.
- Fiebre.
- Tos.

**Si le han diagnosticado la enfermedad por coronavirus y ya tiene tos, fiebre o falta de aire, llame a su médico ahora mismo si sus síntomas empeoran o no mejora como se esperaba.**

Independientemente de que tenga síntomas o no, llame al consultorio médico con antelación antes de ir allí. Asegúrese de usar una mascarilla facial cuando vaya al médico para evitar exponer a otras personas al virus

---

## CREDITOS

Revisado: 13 marzo, 2020

Autor: El personal de Healthwise

Evaluación médica: Heather Quinn MD - Medicina familiar

©1995–2020 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para cada decisión de la salud, y el logo de Healthwise son marcas de fábrica de Healthwise, Incorporated. Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

## Southwestern Health Resources



### ¿Le preocupa que pueda tener coronavirus?

La línea directa de coronavirus de Texas Health Resources, atendida por enfermeras, está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para ayudar a responder tus preguntas. Llame al 682-236-7601 en cualquier momento para hablar con una enfermera. Aprende como protegerte a ti mismo.

Fuente: <https://www.healthwise.org/specialpages/covid-19-resources.aspx>