

# COVID-19: Cómo cuidar en el hogar de una persona enferma

Muchas personas con COVID-19 solo tienen síntomas leves, como los de una gripa, presentando algunas de estas señas: fiebre, escalofríos, tos seca, fatiga o debilidad, falta de apetito, dolor de músculos o articulaciones, dolor de garganta, congestión de la nariz o dolor de cabeza. A veces hay diarrea o vómitos. A menos que haya señas de peligro, la persona debe descansar, beber muchos líquidos y recuperarse en el hogar.

Con el coronavirus las señas de la enfermedad a menudo empiezan de entre 3 a 5 días después de infectarse y los problemas serios pueden aparecer de entre 2 a 7 días después de tener síntomas leves. Los síntomas pueden durar de entre 2 a 3 semanas. Puede tomar más tiempo para que sus niveles de energía regresen a lo normal.

## Señas de peligro del COVID-19:

- fiebre alta (39° C ó 102° F) que no baja
- una respiración poco profunda, rápida o dificultada que causa que los labios o la cara se vuelven azules o la persona se cansa solo al cruzar el cuarto
- dolor o presión en el pecho que no desaparece
- la persona parece confundida o no la puede despertar.



Toda persona con estas señas de peligro debe ir a una clínica u hospital para recibir atención de urgencias. Sin embargo, las personas de mayor riesgo – mayores a los 55 años, con problemas del corazón, enfermedades respiratorias, diabetes o cáncer – que tienen síntomas leves deben hablar con una trabajadora o trabajador de salud, tal vez por teléfono. Si tienen tos seca, dolor de pecho leve o señas de que la respiración se ha dificultado, es posible que necesiten exámenes y tratamiento. El mayor peligro del COVID-19 es una neumonía severa, que puede convertirse en síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA), donde la persona no puede respirar y puede fallecer.

Siempre llame a su doctor, clínica y autoridad de salud antes de ir a recibir atención. Pueden decirle como cuidarse al ir y cómo prevenir infectarse o infectar a otros.

Para cuidar en el hogar de una persona que puede tener coronavirus lo más importante es asegurar que ella pueda descansar y dormir, ofrecer bastante agua, té o caldos para aflojar la congestión y prevenir la deshidratación, y tener paracetamol o aspirina a la mano para bajar la fiebre. Si la persona puede comer, ofrezca alimentos sencillos y nutritivos. Los antibióticos no se toman para el coronavirus porque solo matan las bacterias no los virus. Mantenga a la persona separada del resto de la familia lo más que pueda, para prevenir que otros se enfermen también.



## Para ayudar con problemas específicos:

**Fiebre:** Una fiebre de alrededor de 38° C ó 101° F es seña de que el cuerpo está combatiendo la infección. Use trapos fríos cuando sienta calor y una cobija cuando sienta frío. Dé paracetamol (acetaminofén) para el malestar o para bajar la fiebre. Para una persona adulta, dé 1000 mg cada 6 horas. No dé más de 4000 mg en un día.

**Tos:** Toser es una forma en que el cuerpo trata de deshacerse de la infección. Las medicinas para la tos no curan la tos y es mejor no usarlas. Hacer gárgaras con agua tibia con sal varias veces al día ayuda a calmar la tos. Respirar vapor de un baño caliente, un humidificador o cubriéndose la cabeza con una toalla encima de una olla de agua caliente también ayudan a calmar la tos.



**Dolor de pecho:** Una almohadilla térmica o una compresa caliente (un trapo que se mete en agua caliente y se escurre antes de usar) ayudan a reducir el dolor de pecho.

**Dolores y achaques:** Tome paracetamol (acetaminofén) para el dolor (la misma dosis que para la fiebre), en especial si el dolor dificulta descansar o dormir.

**Para la dificultad de respirar:** Inhalar vapor (vea Tos, arriba) y tomar líquidos calientes pueden ayudar a aflojar la mucosidad en los pulmones y así abrir las vías respiratorias. Tomar una taza de café o té negro también puede ayudar porque contienen cafeína. No fume ni esté cerca de humo, incluso el humo de otras personas fumando o el humo de una estufa de leña o la quema de basura.

## Para prevenir que otras personas en su hogar se infecten:

- La persona que está enferma debe descansar y dormir en un cuarto separado, si es posible. Si no lo es, debe de usar una cama separada y no usar las áreas comunes que se comparten con los demás. Mantenga por lo menos 1 metro de distancia con la persona enferma al ayudarlo. Todas las personas en el hogar deben de lavarse las manos seguido con agua y jabón.
- La persona que está enferma debe de usar una mascarilla o tapaboca lo más posible, para no esparcir sus fluidos al respirar, hablar, estornudar o toser.
- La persona que está enferma debe de comer y beber sola, y no hacerlo con el resto de los integrantes del hogar. Debe tener sus propios platos, vasos y utensilios, que deben de lavarse con jabón después de cada uso.
- Si es posible, solo una persona debe ser la encargada de cuidar a la persona enferma. Esta persona debe de usar una mascarilla o tapaboca cuando esté cuidando de la persona enferma y debe de lavarse las manos muy bien después de brindar cuidados. Use guantes para tocar fluidos corporales y cámbiese la mascarilla o tapabocas o lave el tapabocas seguido. Los guantes reusables pueden lavarse con agua y jabón. Siempre lávese las manos después de quitarse la mascarilla o tapabocas o los guantes.
- Sin dejar que toquen su ropa o piel expuesta, ponga la ropa sucia de la persona enferma en una bolsa y ciérrela hasta que la vaya a lavar. Lave la ropa, ropa de cama, toallas y tapabocas con detergente regular y agua caliente, si está disponible. Deje todo a secar al sol o seque en la secadora.
- Tenga un contenedor cubierto en el cuarto de la persona enferma para poner las cosas desechables tales como guantes, mascarillas y batas junto con los trapos que use para limpiar hasta que los pueda desechar de forma segura. Tocar estos desechos puede esparcir el virus.
- Una o dos veces al día limpie y desinfecte todas las superficies y objetos dentro del cuarto de la persona enferma, en especial los más utilizados. Limpie también las perillas de las puertas, los apagadores de luz, y el baño que usen la persona enferma y la persona que la cuida.
- Mantenga abiertas las ventanas en los espacios comunes al igual que en el cuarto de la persona enferma. El aire fresco reduce la cantidad del virus en el aire.