

## Manejando COVID-19 en Casa



### Si tienes o sospechas que tienes COVID-19:

- **¡Quédate en casa!** Mantente calmado y positivo. *Recuerda:* la mayoría de los pacientes se recuperan.
- **Mantente en contacto con tu médico de cabecera.** Es importante comunicarle regularmente acerca de tus síntomas y tratamiento, de manera que tu doctor te pueda asesorar, monitorear, y determinar que tratamiento es requerido.
- **Consulta:** Pregúntale a tu doctor que suplementos (vitaminas y nutrientes) necesitas. Toma Vitamina D y Zinc en las dosificaciones recomendadas (no más de 400-600 IU y no más de 75mg/diario, respectivamente). Pregunte *cuando* utilizar y *qué* tipo de mascarilla es la más apropiada para usted.
- **Manténgase hidratado:** Beba suficiente agua y fluidos no-carbonados y sin alcohol, como tés herbales y jugos. Los fluidos calientes ayudan a expectorar los pulmones.
- Lea, medite, escuche música y relájese.
- **Coma saludable:** Coma frutas y vegetales; evite reposterías, azúcares y otros carbohidratos finos.
- **Manténgase moviendo:** Haga ejercicios ligeros como caminar, bailar, o estirarse. No se canse, pero evite estar sedentario.
- **Evalúe:** Monitoree su salud y registre sus vitales utilizando un termómetro y un pulso-oxímetro:
  - Termómetro Oral:  $\geq 37.6^{\circ}\text{C}$  (fiebre)
  - Termómetro de Oído:  $\geq 38.1^{\circ}\text{C}$  (fiebre)
  - Saturación normal de oxígeno:  $\geq 94\%$  en manos tibias. Menor de ese nivel, buque ayuda médica.

### Manejando los síntomas leves del COVID:

- **Tratamiento para síntomas:**
  - Fiebre, dolor de cabeza y/o dolor muscular: Acetaminofén es preferido sobre cualquier medicamento a base de aspirina para este propósito.
  - Catarro: Trate un jarabe para la tos libre aspirina, o algún supresor de tos a base de miel.
  - Dolor de Garganta: Chupe cubos de hielo o haga gárgaras en agua tibia salada, de forma que le pueda brindar alivio. Utilice cápsulas de mentol, de ser necesario.
  - Congestión: La inhalación de vapor puede ayudarle a expectorar y drenar sus pulmones. <https://www.healthline.com/health/steam-inhalation#how-to>
- **Proteja a los demás**
  - Aíslese: Manténgase en su cuarto, evite visitar áreas compartidas. Evite tocar objetos comunes, y desinfecte todas las superficies y artículos compartidos.
  - Practique etiqueta respiratoria: Utilice un pañuelo o el interior de su codo cuando tosa o estornude. Descarte los pañuelos utilizados.
  - Lave sus manos regularmente: Utilice agua tibia y jabón por 20 segundos. Cuando no haya agua, utilice desinfectante de manos.
  - Evite transportación pública.
- **¡Pare de fumar o vapear!**
- **Ejercicios respiratorios:** Respire *profundamente*, sostenga el aire por 5 segundos, y luego, tosa. Esto fomenta la expansión pulmonar.
- **Acuéstese boca abajo:** Realice esto por 15 minutos, 6 veces al día para descongestionar y mejorar su respiración



**Prepárese para ir al hospital si es necesario:**

Monitoree estos síntomas de emergencia:

- dificultad respiratoria
- dolor de pecho persistente
- estado súbito de confusión
- incapacidad de mantenerse despierto
- labios azulados o violáceos.
- Busque ayuda si posee fiebres altas persistentes o una saturación de oxígeno baja.

Sea especialmente cauteloso si usted posee o está a riesgo de poseer: enfermedad cardíaca o pulmonar; obesidad; diabetes mellitus o anemia falciforme.

**Cuidadores, atentos:**

- **Emergencia:** Monitoree cualquier síntoma serio y contacte a su médico o servicios de emergencia de ser necesario.
- **Fisioterapia Pectoral:** Si el paciente está congestionado, golpee firmemente la espalda por 3 minutos para ayudar a expectorar al paciente.

**Recomendaciones para los cuidadores:**

- **¡Precaución!** Ser cuidador conlleva riesgos. Si está a un mayor riesgo de contraer COVID severo (i.e. padece de asma, EPOC, enfermedad cardíaca), busque mejor a alguien que esté a menor riesgo para llevar a cabo esta tarea.
- **Cúidese:** Monitoree sus propios síntomas, descanse, y coma bien. Si se enferma, no pueda ayudar a nadie.
- **Ventile:** Mantenga el área lo más abierta posible, con las ventanas abiertas y los abanicos prendidos.
- **Evite compartir espacios con el enfermo:** ¡Siempre mantenga una distancia segura de 6-pies!
- **Lave sus manos frecuentemente.**
- **Póngase mascarillas:** Asegúrese que cubra tanto *su nariz y boca*. Evite tocar la mascarilla una vez se la haya puesto. Descarte la misma, si se moja, ensucia o después de cada uso.
- **Utilice guantes:** Disponga de ellos después de cada uso.
- **No comparta artículos con el enfermo.**
- **Desinfecte:** Mantenga el hogar limpio y desinfectado. Evite limpiar el cuarto de la persona enferma, al menos que sea necesario.
- **Lavandería:** Evite agitar la ropa sucia y utilice guantes cuando maneje la misma. Lave toda su ropa en agua tibia, si es posible.
- **No permita la entrada a visitantes:** Evite la entrada de visitantes, especialmente cuando hay alguien enfermo. *¡Es por su seguridad y la de ellos!*
- **Cuarentena:** Debe de aislarse por 14 días luego del contacto con el paciente para asegurarse que no infecte a otros.

**Para mayor información, visite:**

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

<http://ccrhp.rcm.upr.edu/?q=COVID-19>

<https://www.umms.org/coronavirus/what-to-know/treat-covid-at-home>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/treating-covid-19-at-home/art-20483273>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-what-if-i-feel-sick>

<https://www.healthline.com/health/pulse-oximetry#purpose-and-uses>

**Ejercicios de respiración:**

<https://www.youtube.com/watch?v=sQwheE7wJZY>