

NorthShore Guía de cuidado para pacientes adultos con COVID-19

Su recuperación es nuestra prioridad principal.

Seguimos descubriendo nueva información sobre la COVID-19, así que visite [northshore.org/ covid19](https://northshore.org/covid19) o llame al 847-HEALTH9 (847-432-5849) para enterarse de la información y recomendaciones más recientes.

Tómese unos minutos para familiarizarse con la información de esta guía de cuidado y compártala con otros miembros de su familia.



¿Cuáles son los signos de alerta de emergencia y algunos de los síntomas comunes de la COVID-19?

Los pacientes experimentan el virus de la COVID-19 de manera diferente. Algunos presentan síntomas leves y otros, enfermedades respiratorias graves. **Si usted presenta signos de alerta de emergencia de la COVID-19, procure atención médica inmediata.**

Los signos de alerta de emergencia incluyen:

- Dificultad para respirar o falta de aliento, O
- Dolor persistente o presión en el pecho, O
- Nuevos incidentes de confusión o incapacidad para despertar, O
- Labios o rostro azulados

Es común experimentar uno o más de los siguientes síntomas más leves:

- fiebre
- tos
- congestión
- dolor de garganta
- secreción nasal
- dolor muscular con síntomas parecidos a la gripe
- disminución en la sensación del gusto o del olfato
- pérdida del apetito
- escalofríos o temblores
- dolor de cabeza
- diarrea
- náuseas u otro síntoma gastrointestinal

Esta no es una lista completa de los síntomas que puede experimentar. Comuníquese con su proveedor de atención médica si presenta cualquier otro síntoma grave o que le preocupe.

¿Cuáles son algunos productos de venta libre y consejos de cuidado para recuperarse de la COVID-19 en casa?

Recuperarse en casa puede ayudar a detener la propagación de la COVID-19. Si presenta una enfermedad leve de la COVID-19, puede probar los siguientes remedios para aliviar algunos de sus síntomas:

Para fiebres, dolores musculares y de cabeza:

- Tylenol

Para el alivio de la tos y la mucosidad:

- Mucinex-DM, extrafuerte

Para el dolor de garganta y la tos:

- Caramelos para la tos, como Halls o Cepacol

Para el dolor de garganta:

- Agua con sal, haga gárgaras tres veces al día; agregue $\frac{1}{2}$ –1 cucharadita de sal en 8 oz. de agua tibia
- Jengibre fresco + limón + té de miel (agregue una cucharada de cada uno al agua hirviendo, manténgalo a fuego lento por 3–4 minutos, cuele y beba. También puede ajustar la cantidad de cada ingrediente según el gusto)

Para la congestión:

- Vicks VapoRub, aplique en el pecho y debajo de la nariz, con la frecuencia que desee

Para la congestión nasal:

- Aerosol nasal salino, hasta dos veces al día

Para evitar el aire seco:

- Vapor caliente o humidificador

Para evitar la deshidratación:

- Al menos un vaso de agua cada hora (o Pedialyte o Gatorade)

¿Cómo puedo procurar atención médica si mi condición empeora?

- Comuníquese con su médico si sus síntomas empeoran, en especial la dificultad respiratoria o si la lectura del pulsioxímetro es de 93 % o menos.
- Llame al 911 si presenta una emergencia médica, informe al operador que tiene la COVID-19 y, de ser posible, póngase un tapaboca.
- Si decide ir a un Departamento de Emergencia debido al empeoramiento de sus síntomas, elija un lugar de la siguiente lista:

Para pacientes adultos:

NorthShore Glenbrook Hospital
(847) 657-5632

NorthShore Evanston Hospital
(847) 570-2111

Swedish Hospital
(773) 878-8200

Para pacientes pediátricos:

Advocate Children's Hospital
(847) 723-5154

Lurie Children's Hospital
(312) 227-3800

Llame antes al Departamento de Emergencia e informe a la enfermera encargada que tiene la COVID-19 e indique los síntomas que presenta. (En la lista anterior, encontrará los números telefónicos de los Departamentos de Emergencia)

¿Qué puedo hacer para proteger a los demás?

Debido a que le diagnosticaron COVID-19, siga las pautas a continuación para ayudarlo a proteger a otras personas de su hogar y la comunidad:

- **Permanezca en casa, excepto para recibir atención médica**

- No vaya al trabajo, a la escuela o a áreas públicas
- No use el transporte público, taxis ni comparta viajes
- Si debe salir para recibir atención médica, use un tapaboca

- **Sepárese de las demás personas de su casa**

- Manténgase en una ‘habitación para enfermos’ específica, lejos de las demás personas de su casa
- Use un baño separado, si está disponible
- No manipule mascotas



- **Cúbrase al toser o estornudar**

- Use un pañuelo de papel y tírelo en un cubo de basura con bolsa e inmediatamente lave sus manos
- Si no tiene pañuelos de papel, tosa o estornude en la parte interior de su codo



- **Limpié sus manos con frecuencia**

- Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, en especial después de soplarse la nariz, toser, estornudar, tocar su rostro, ir al baño, así como antes de comer o preparar alimentos
- Agua y jabón es la mejor opción, especialmente si sus manos se ven sucias
- En caso de que no haya agua y jabón, use un desinfectante a base de alcohol con al menos 60 % de alcohol, cubra toda la superficie de sus manos y restriéguelas hasta que estén secas



- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, especialmente con las manos sucias



- Siga de cerca las siguientes recomendaciones de limpieza de la casa:

- No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o sábanas con otras personas de su casa
- Lave bien cualquiera de los elementos antes mencionados con agua y jabón o colóquelos en el lavaplatos después de usarlos
- Limpie de forma rutinaria las superficies de mayor contacto de su “habitación para enfermos” y del baño. Las superficies de mayor contacto incluyen teléfonos, controles remotos, encimeras, sobremesas, perillas de puerta, accesorios del baño, sanitarios, teclados, tabletas y mesitas de noche
- Limpie y desinfecte áreas que puedan tener sangre, heces o fluidos corporales usando agua y jabón u otro detergente y luego use un desinfectante doméstico



Para obtener más información sobre desinfectantes domésticos, visite **[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)**

- Use un tapaboca cuando tenga que estar cerca de otros (consulte la página 6 para enterarse de los consejos de seguridad referentes a los tapabocas)



¿Cómo puedo usar un tapaboca para protegerme a mí mismo y a los demás?

Usar un tapaboca es una forma importante para ayudar a prevenir la propagación de infecciones. Debería usarlo cuando tenga que estar cerca de otros (incluyendo las demás personas de su casa). Recuerde, usar un tapaboca no sustituye la necesidad del distanciamiento social.

Algunas de las pautas para el uso seguro del tapaboca incluyen:

- Antes de tocar su tapaboca, lave sus manos con agua y jabón
- Coloque la banda flexible sobre su nariz y el resto del tapaboca debería cubrir su nariz y boca
- Coloque las sujeciones detrás de sus orejas, sin dejar espacio entre su rostro y el tapaboca
- Mientras use el tapaboca, evite tocarlo, porque si hay partículas del virus atrapadas en la parte externa, se pegarán en sus manos cuando lo toque
- Si necesita ajustar su tapaboca mientras lo tiene puesto, limpie sus manos con desinfectante a base de alcohol o agua y jabón antes y después de ajustarlo
- Si siente húmedo el tapaboca, quíteselo y póngase uno nuevo
- Cuando se lo quite, hágalo con cuidado de atrás hacia adelante o por las sujeciones
- Tenga cuidado de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca cuando se lo quite
- Los tapabocas usados deberían desecharse de inmediato en un cubo de basura con bolsa

Si usa un tapaboca de tela, asegúrese de lavarlo después de cada uso. Para instrucciones sobre el lavado adecuado de los tapabocas de tela, visite [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).



Coloque la banda flexible sobre su nariz



Coloque las sujeciones detrás de sus orejas



Limpie sus manos con desinfectante a base de alcohol o agua y jabón antes y después de ajustar su tapaboca



Quite con cuidado el tapaboca de atrás hacia adelante o por las sujeciones

¿Qué debo hacer cuando cuido a alguien que tiene COVID-19?

Si bien la mayoría puede recuperarse de la COVID-19 permaneciendo seguro en casa, los adultos mayores y otras personas, de cualquier edad, con ciertas afecciones médicas subyacentes de gravedad, como enfermedades pulmonares, enfermedades cardíacas o diabetes, corren un riesgo mayor de desarrollar complicaciones más graves de la enfermedad de la COVID-19 y deben procurar atención tan pronto como aparezcan los síntomas. Si está cuidando a alguien con COVID-19 en casa, debe:

- **Vigilar de cerca a la persona enferma**
 - Observe los signos de alerta de emergencia de la COVID-19 (consulte la cubierta interior)
 - Monitóreela con regularidad y registre las lecturas del pulsioxímetro (consulte la página 3)
- **Ayude a tratar los síntomas de la persona enferma**
 - Asegúrese de que beba abundantes líquidos y descanse mucho
 - Use productos de venta libre y aplique los consejos de cuidado en casa para los síntomas leves (consulte la página 1)
- **Procure mayor atención médica si es necesario**
 - Mantenga el número de su médico a la mano
 - Llame al médico si la persona enferma empeora
 - Use la herramienta de autochequeo de los Centros para el Control y Prevención de enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC ([cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)) y el pulsioxímetro de dedo para que ayudarlo a tomar decisiones sobre el momento adecuado de procurar mayor atención médica
- **Llame al 911 en caso de una emergencia médica**
 - informe al operador que el paciente tiene la COVID-19 y, de ser posible, colóquele un tapaboca

¿Cómo puedo protegerme, como cuidador de alguien con la COVID-19, y cómo puedo proteger al resto de mi familia?

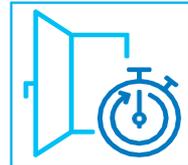
- **Al limpiar y desinfectar la habitación y el baño de una persona enferma**

- Hágalo según sea necesario
- Espere el máximo tiempo posible después de que la persona enferma haya usado el baño
- Use un tapaboca y guantes de goma o látex, si los tiene
- Deseche el tapaboca y los guantes y lave bien sus manos inmediatamente después de la limpieza



- **Al entrar en la habitación de la persona enferma**

- Use tapaboca, si lo tiene
- Deseche el tapaboca y lave bien sus manos inmediatamente después de salir de la habitación
- Permanezca al menos a seis pies de distancia de la persona enferma, especialmente si no está usando tapaboca
- Limite la exposición en la medida de lo posible



- **No se recomiendan las visitas, aparte de los cuidadores**



¿Por cuánto tiempo debo mantener el aislamiento en casa?

Si el resultado de su prueba fue positivo para la COVID-19, debe mantener el aislamiento en casa hasta que se haya recuperado, es decir:

- 10 días después del comienzo de la enfermedad o 7 días después de realizarse la prueba
- Y si no ha tenido fiebre por al menos 3 días sin tomar medicamentos antipiréticos
- Y sus síntomas han mejorado

Si no tenía la COVID-19, pero alguien de su casa sí, debe mantener el aislamiento en casa hasta:

- 14 días después del último contacto que haya tenido con la persona enferma, si no se pudo aislar.
 - El aislamiento significa que la persona enferma mantuvo la distancia social de 6 pies o permaneció en una habitación separada del resto de las personas de la casa
- 14 días a partir de la fecha en que se considere que la persona enferma esté “recuperada”, si no se pudo aislar.

Si necesita un justificativo médico para volver a trabajar, consulte con su departamento de salud para el empleado en el trabajo respecto a las políticas para retomar las actividades laborales. Si requiere el justificativo, puede solicitarlo a su Médico de Cuidados Primarios de NorthShore.

Si no tiene un Médico de Cuidados Primarios, llame al **847-HEALTH9 (847-432-5849)** o use *NorthShoreConnect* para realizar una consulta virtual (evisit).

Este período de aislamiento recomendado está sujeto a cambios; visite **dph.illinois.gov/covid19** para enterarse de la información más actualizada.

La decisión de detener el aislamiento en casa debe tomarse en consulta con el médico de la persona enferma y los departamentos de salud locales y estatales. La decisión local depende de las circunstancias de la localidad.

**POWERED
BY GIVING**



Este kit de cuidado de emergencia fue posible gracias al apoyo de donantes privados al Fondo de Respuesta a la COVID-19 de NorthShore. Agradecemos las contribuciones generosas de nuestra comunidad de donantes y socios, que desempeñan una función vital en la misión de NorthShore “preservar y mejorar la vida humana”.

Si desea contribuir con el Fondo de Respuesta a la COVID-19 de NorthShore, visite [foundation.northshore.org/ covid19](https://foundation.northshore.org/covid19).