



CUIDADOS DEL ENFERMO DE COVID EN CASA

Pauta principal



Estamos en fase 3. Si usted o algún miembro de su familia presenta alguna combinación de estos síntomas:

- Tos seca
- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Dolor de garganta
- Escurrimiento nasal
- Dolor en músculos o articulaciones
- Pérdida reciente del gusto o del olfato

Es muy probable que tenga COVID y debe ser tratado como tal.



IMPORTANTE

COVID no tiene un
tratamiento
farmacológico
curativo o preventivo
específico, por tu
seguridad NO te
automediques.



La mayoría de la gente que se enferma con COVID-19, solo presentará una enfermedad leve y puede recuperarse en casa. Los síntomas tienen una duración variable. El tratamiento tiene como objetivo aliviar los síntomas, e incluye reposo, aislamiento en domicilio, tomar líquidos y analgésicos.

1. CUIDADOS BÁSICOS DEL ENFERMO CON SÍNTOMAS LEVES





Debe permanecer en reposo en casa por 14 días.


Si es posible, el paciente debe estar en un cuarto solo y permanecer ahí incluso para comer. Conservar solo el mobiliario básico para facilitar la limpieza y desinfección. Si hay mas de un enfermo, pueden compartir cuarto.

Debe extralimitar la salida a los espacios comunes del hogar, y cuando lo haga debe lavar sus manos y usar cubrebocas de manera correcta.

Si hay más de un baño, debe tener su baño propio. De no ser posible este debe limpiarse y desinfectarse después de cada uso de la persona enferma (utilizando cubrebocas).

Utilizar correctamente el cubrebocas al estar en los espacios comunes y cuando esté en contacto con su cuidador. Cambiar el cubrebocas al menos una vez al día.

El cuarto del enfermo debe estar bien ventilado e iluminado por luz solar (abrir la ventana).



De ser posible, el enfermo debe limpiar las superficies que toca con frecuencia, como manijas, interruptores de luz y mueble de cama.

Debe tener su propia toalla, vaso y cubiertos. También debe contar con su propio bote de basura con tapa y este con una bolsa de basura de plástico y para desechar pañuelos y cubrebocas del cuidador y del enfermo.

Debe lavarse frecuentemente las manos (aún si parecen limpias).

Su cuidador debe revisar al menos 3 veces al día la temperatura (de preferencia con un termómetro digital para disminuir los errores de medición) y vigilar el consumo de alimentos y bebidas

A white box of Paracetamol tablets with blue and red curved accents on the left side. The text on the box includes 'Paracetamol' in large blue letters, 'Tabletas' in blue, '500 mg' in red, 'Caja con 20 Tabletas' in black, and 'Farmac m' in blue at the bottom right.

Paracetamol

Tabletas

500 mg

Caja con 20 Tabletas

Farmac m

MEDICAMENTOS

El único medicamento que recomendamos iniciar es **paracetamol tabletas de 500 mg cada 8 horas.** Si los síntomas son SEVEROS o te incomoda la tos o el escurrimiento nasal acude al médico.

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus light blue.

HIDRATACIÓN

→ La fiebre causa pérdida de líquidos. El enfermo debe tomar al menos 2.5 litros de agua al día en caso de fiebre. Se sugiere tener líquidos disponibles cerca del enfermo (junto a su cama). Incluya bebidas variadas preferentemente bajas en azúcar. En caso de sudoración excesiva o vómito puede incluir vida suero oral o sueros con electrolitos.



A photograph of a middle-aged man with grey hair, wearing a light blue hospital gown, sitting up in a hospital bed. He is looking down at a table in front of him. To his left, on a white bedside table, is a white bowl filled with various fruits including oranges, bananas, and grapes. A vase with green and yellow flowers is also visible on the table. The background is a plain white wall.

ALIMENTACIÓN

- Intente comer 6 veces al día, inclusive si no tiene hambre.
- Si está enfermo no es momento de restringir calorías.
- Incluya buenas fuentes de proteína como son: pescado, pollo, lácteos, huevo, etc. No olvide las frutas y verduras



SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Considere su uso en caso de disminución del apetito y mientras persistan los síntomas, tómelos entre comidas y use diferentes sabores o licúelos con alguna fruta.

Si padece alguna enfermedad crónica pregunte a su médico tratante cual es el mas adecuado para usted.

NO OLVIDAR

Vigilar y preguntar al enfermo la presencia de datos de alarma:

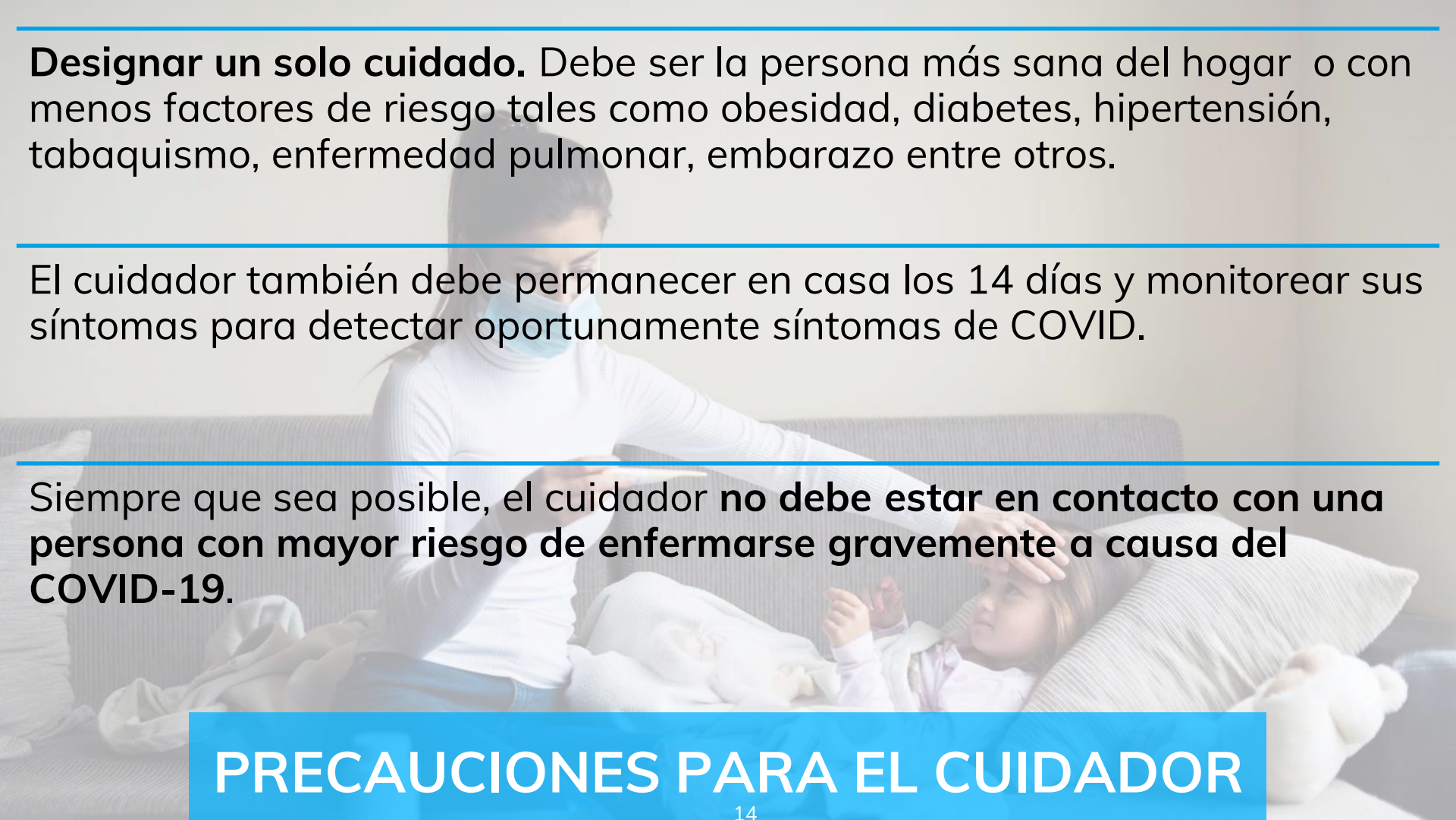
- Fiebre superior a 38 °C que no cede con el analgésico
- Dificultad para respirar.
- Sensación de opresión en el pecho.
- Coloración azul o morada de boca
- Somnolencia excesiva y confusión en adultos mayores.

ANTE CUALQUIERA DE
ESTOS SÍNTOMAS NO
DEMORES Y ACUDE A

URGENCIAS.

2. LA SALUD DEL CUIDADOR ES IMPORTANTE



A woman wearing a light blue face mask and a white long-sleeved shirt is sitting on a grey couch. She is leaning forward, attending to a young child who is lying down, partially covered by a white blanket. The child is wearing a light purple long-sleeved shirt. The background is a plain, light-colored wall.

Designar un solo cuidado. Debe ser la persona más sana del hogar o con menos factores de riesgo tales como obesidad, diabetes, hipertensión, tabaquismo, enfermedad pulmonar, embarazo entre otros.

El cuidador también debe permanecer en casa los 14 días y monitorear sus síntomas para detectar oportunamente síntomas de COVID.

Siempre que sea posible, el cuidador **no debe estar en contacto con una persona con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.**

PRECAUCIONES PARA EL CUIDADOR

A close-up photograph of a hand wearing a blue nitrile glove. The hand is holding a white surgical mask by its white elastic straps. The background is a solid yellow color.

PRECAUCIONES PARA EL CUIDADOR

No debe acercarse a menos de un metro al enfermo y cuando esté en la habitación de este, tanto el enfermo como el cuidador deben usar correctamente el cubrebocas.

El cuidador debe lavarse la manos antes y después de tocar al enfermo y después de tocar objetos en contacto con el enfermo (mesa, sábanas, ropa, platos etc).

El cuidador debe evitar el contacto directo con los fluidos corporales de la persona enferma (fluido nasal, saliva, heces, orina, vómito). Es recomendable utilizar guantes desechables y lavar las manos antes de colocarlos y después de retirarlos en estos casos.

3. SALUD DE LA FAMILIA Y CUIDADOS DEL HOGAR





Todos los miembros del hogar deben lavar frecuentemente sus manos y evitar tocar su cara.

Limpiar la casa diario y al menos 2 veces al día las superficies que se tocan con frecuencia: manijas, mesas, interruptores de luz, etc.

Abre las ventanas, es igualmente importante mantener la casa bien ventilada. Mejorar la ventilación ayuda a eliminar las gotitas respiratorias.

El baño y cambio de ropa debe ser diario en todos los integrantes de la familia.

Evite compartir artículos de uso personal o electrónicos, por ejemplo el celular.



Lavar los platos y utensilios de comida de la persona enferma utilizando guantes, agua tibia y jabón. Lave sus manos después de quitarse los guantes.

No mezclar la ropa de la persona aislada así como sábanas con la de otros miembros de la familia, evitar sacudirla, debe ser manipulada con guantes y lavada con detergente y agua caliente.

No recibir visitas y permanecer en casa el mayor tiempo posible.

¡Gracias por su atención!

Si tienes alguna duda con gusto
la resolvemos, búscanos en los
siguientes correos:

Dra. Claudia Juárez
cjuarez@utsalamanca.edu.mx

LEO. Berenice García
bgarcia@utsalamanca.edu.mx