

Instrucciones del cuidado en el hogar para pacientes con caso sospechoso o confirmado de COVID-19, y sus cuidadores

Home care instructions for patients and their caregivers when COVID-19 is suspected or confirmed, Spanish.

Estas instrucciones son para pacientes con un caso sospechoso o confirmado de COVID-19, y para aquellas personas que los asistan en sus cuidados. Son indicadas para pacientes que regresan a su hogar luego de la hospitalización, o pacientes para los que no es necesaria la atención en hospital.

Instrucciones para pacientes

Usted debe permanecer aislado en casa. Esto significa no salir de su casa y mantenerse alejado de otras personas, incluso integrantes de su propio hogar, tanto como le sea posible.

Quédense en casa, a menos que empeoren sus síntomas y necesite atención médica.

- NO vaya a trabajar, a la escuela, a las tiendas, ni otras áreas públicas.
- Utilice envíos a domicilio (delivery), o la ayuda de amigos y familia, para obtener alimentos y otras necesidades.
- No salga de casa, excepto para recibir atención médica.
 - Si tiene que concurrir en persona a una cita médica importante, llámelos de antemano e infórmeles que tiene, o cree tener, COVID-19.
 - Colóquese una mascarilla o un tapaboca de tela sobre el rostro antes de entrar a cualquier tipo de centro sanitario (incluyendo consultorios médicos, centros de radiografías, centros de análisis de sangre, etc)
- Si le es imprescindible salir de casa por una cita médica, o por otros motivos, NO use transporte público, ni servicios de transporte compartido (Lyft, Uber), ni taxis.
- Si está con problemas para conseguir cosas que necesita, o para acudir a citas importantes, favor llame a nuestra oficina de Trabajo Social al 617-667-3421, y lo podemos guiar.

Pida auxilio de inmediato si empeoran sus síntomas

- Llame al 911 por cualquier emergencia. Tanto usted como su cuidador deben vigilar los siguientes síntomas. Si presenta alguno de ellos, llame al 911 y dígame al operador que Ud tiene, o cree tener, COVID-19. **Llame al 911 si presenta:**
 - Dificultad para respirar
 - Opresión o dolor persistente en el pecho
 - Estado de confusión o dificultades para despertar
 - Labios o rostro de color azulado
- **Llame de inmediato a su médico o enfermera primarios si tiene algún otro síntoma preocupante, pero especialmente los que describimos a continuación.** Recuerde que su médico de cabecera, o el profesional de guardia, están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Llame por:
 - Empeoramiento de la tos o síntomas respiratorios
 - Re-aparición de la fiebre (100.4F/38C o más), luego de no haber hecho fiebre por varios días

Consejos para su recuperación

Aislarse y recuperarse en casa puede resultar difícil, física y emocionalmente. Aquí le brindamos algunos consejos útiles:

- Descanse y beba abundantes líquidos.
- Mantenga una rutina. Vístase todos los días.
- Procure mantenerse activo. Hacer cama no es necesario ni eficaz. Camine por su habitación, o pruebe videos de yoga o ejercicios. Procure no exigirse demasiado.
- Mantenga abiertas vías de contacto con los suyos: teléfono, email, video-llamadas, texto.
- Practique técnicas de autocuidado y cosas que lo ayuden a relajarse: escribir un diario, leer, yoga, música. Práctiquelas a menudo.
- Y siempre recuerde: esto es transitorio.

Manténgase separado de las otras personas en su hogar

- Si puede, permanezca en una habitación separada de los otros. De ser posible, esta habitación debe ser bien ventilada. Abra la ventana si el tiempo afuera lo permite. Use un baño y un dormitorio separados, de ser posible.
- Coma sus comidas en una habitación separada.
- NO reciba ninguna visita.
- Si necesita estar en la misma habitación con otra persona, manténgase por lo menos a 6 pies (aproximadamente 2 metros) de distancia, y use mascarilla (como se instruye más abajo). No toque, bese, o abrace a nadie.
- De ser posible, evite a las personas con enfermedades crónicas (tales como enfermedades cardíacas o pulmonares, y diabetes), personas mayores de 60 años, mujeres embarazadas, o personas con enfermedades supresoras del sistema inmunológico.
- Se desconoce si las mascotas pueden propagar el virus. Por lo tanto, evite el contacto con mascotas y otros animales. Si no puede evitar el contacto, lávese las manos antes y después, y use mascarilla.

Cúbrase el rostro si (usted, la persona enferma) necesita acercarse a otros

- Use una mascarilla quirúrgica bien ajustada, que le cubra nariz y boca, si tiene que estar en la misma habitación con otras personas. Si no tiene mascarilla, cúbrase el rostro con una tela (por ejemplo, una bufanda o bandana, o una mascarilla casera). Este breve video explica como fabricar fácilmente su propia mascarilla: www.bit.ly/3eiyx8g
- Si la persona enferma tiene problemas para cubrirse el rostro, entonces la otra persona presente en la habitación tiene que utilizar mascarilla o tapabocas.
- Si la mascarilla o tapabocas se moja o ensucia, cámbiela por otra seca y limpia. Al quitársela del rostro, no toque la parte que le cubría nariz y boca. No se toque la nariz, la boca, o los ojos.

Lávese las manos con frecuencia

- Lávese las manos con agua y jabón por los menos durante 20 segundos. Asegúrese en particular de usar agua y jabón cuando las manos están visiblemente sucias.
- Utilice toallas de papel descartables para secarse las manos. Si no las tuviera, utilice toallas de tela, limpias y secas, y cámbielas cuando ya estén húmedas por el uso repetido.
- Si no tiene agua y jabón, utilice desinfectante de manos a base de alcohol (idealmente con un contenido mínimo de 60 por ciento de alcohol), aplicándolo en toda la superficie de las manos y frotándolas entre sí hasta secarlas.

Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar

- Tosa o estornude en un pañuelo o en el interior de su codo.
- Descarte los pañuelos usados en un bote de basura y lávese las manos.

Evite compartir objetos de uso personal dentro de su hogar

- NO comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama, ni con las otras personas ni las mascotas en su hogar. Luego de utilizar cualquiera de estos objetos, lávelos minuciosamente con agua y jabón, o en la máquina lavaplatos.

Limpieza y desinfección

- Debe limpiar cualquier área en su baño o habitación personales, si se ensucian.
- Si no cuenta con un baño separado, debe limpiar el baño compartido después de cada uso. Si no le es posible realizarlo por su cuenta, su cuidador debe limpiar y desinfectar todo lo que usted haya tocado. Esta persona debe esperar el mayor tiempo posible antes de entrar a limpiar, pero debe hacerlo antes que alguien más use el baño.

- Su cuidador debe limpiar y desinfectar todos los días, todas las superficies de uso común y frecuente, incluyendo: mesadas, mesas, picaportes, accesorios de baño, toilets, teléfonos, teclados, tabletas, canasto de la ropa, interruptores de luz, y mesitas de noche.
- Para la limpieza, comience utilizando un jabón o detergente de uso doméstico, sobre la superficie sucia. Luego, utilice un desinfectante de uso doméstico. La mayoría de los desinfectantes domésticos registrados con la Agencia de Gobierno “EPA” son efectivos. (Al final de este panfleto, incluimos un enlace a esta información de EPA). Sino, se puede usar una solución de cloro común diluido, utilizando 5 cucharadas de cloro común concentrado, por cada galón de agua. Siempre lea las instrucciones del producto, use guantes, y ventile bien los ambientes al limpiar y desinfectar. Nunca mezcle cloro común con amoníaco, ni con otros productos de limpieza comunes.

Instrucciones para lavar la ropa

- Utilice un detergente común.
- La ropa sucia de la persona enferma puede lavarse con la ropa de otros.
- Limpie y desinfecte los canastos de ropa de acuerdo a las pautas mencionadas más arriba. Si es posible, considere forrar el interior del canasto con una bolsa, que puede botar o lavar cada vez.
- Si otra persona es quien le ayuda a lavar la ropa, debe usar guantes al hacerlo, y lavarse las manos luego de quitárselos.

Descarte guantes, mascarillas y objetos contaminados

- Desheche los guantes, mascarillas, y otros objetos contaminados.
- En lo posible, use guantes descartables para la limpieza, y bótelos luego de cada uso. Si usa guantes reutilizables, úselos exclusivamente para la limpieza y desinfección del COVID-19.
- Lávese las manos luego de quitarse los guantes.

- Coloque todos los objetos usados, como guantes y mascarillas descartables, y otros objetos contaminados, en una bolsa de basura separada, antes de botarlo con la otra basura general.
- Lávese las manos luego de haber manipulado estos objetos.

Cuándo terminar el aislamiento en casa

Debido a que COVID-19 es una enfermedad nueva, las pautas e indicaciones sobre el aislamiento y tratamiento van cambiando a medida que los doctores, alrededor de todo el mundo, adquieren más conocimientos sobre ella. Usted puede salir del aislamiento usando una de dos estrategias. Será su doctor o enfermera de cabecera que le indiquen cuál tendrá que seguir. Favor guíese por los consejos específicos que ellos le den.

1. Estrategia en base al tiempo: Esta se usa con la mayoría de los pacientes. El aislamiento culmina cuando se haya cumplido **todo** lo siguiente:

- Pasaron por lo menos 14 días desde que salió del hospital. O, si no estuvo internado, por lo menos 14 días desde que le comenzaron los síntomas **Y...**
- No hizo fiebre por lo menos durante 3 días, sin haber usado ningún medicamento antifebril **Y...**
- Sus síntomas han mejorado (pero quizás no hayan desaparecido del todo)

2. Estrategia en base a pruebas: En algunos casos, su doctor puede ordenar pruebas adicionales de COVID-19, para ver si Ud todavía tiene el virus. Si su doctor elige esta estrategia, sera él/ella, o su enfermera, que le indiquen cuándo terminar con el aislamiento. Esto ocurrirá cuando se haya cumplido **todo** lo siguiente:

- Desapareció la fiebre sin el uso de medicamentos antifebriles **Y...**
- Mejoraron sus síntomas respiratorios (p.ej: tos, falta de aliento) **Y...**
- Luego de ocurridas estas cosas, Ud pasa dos pruebas negativas de COVID-19, obtenidas por lo menos con 24 horas de diferencia

Instrucciones adicionales para cuidadores y contactos en el hogar

- Idealmente, asigne como su cuidador principal a una persona que goce de buena salud.
- Lea meticulosamente la información que le acabamos de proporcionar.
- Si la persona enferma no puede usar mascarilla, usted debe usar una cuando se encuentren en la misma habitación.
- Lávese las manos con frecuencia, como se le indicó aquí.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.
- Usted (el cuidador) debe limpiar con frecuencia las superficies de contacto. Usted puede ayudar a lavar/limpiar la ropa, platos y el espacio/baño personal del enfermo/a, si ellos no pudieran, y solamente si es necesario, para evitar cualquier contacto indebido con el enfermo/a, o con objetos que hayan tocado. Use guantes desechables. Si usa guantes reutilizables, estos deben ser dedicados solamente a la limpieza y desinfección de superficies y objetos relativos a COVID-19, y no deben ser utilizados para ningún otro propósito. Siempre lávese las manos luego de quitarse los guantes.
- Observe si se presenta un empeoramiento de los síntomas en la persona enferma.
- Contrólese usted también por síntomas, por lo menos durante 14 días después que la persona enferma haya culminado el aislamiento.

Vigile si Ud presenta:

- fiebre (temperatura de 100.4F/38C, o más)
 - tos
 - falta de aliento
 - náusea, vómitos, diarrea
- Llame a su prestador de servicios médicos si desarrolla cualquiera de estos síntomas, e infórmeles que usted es un contacto cercano de alguien con sospecha o confirmación de COVID-19.

This material was developed by BIDMC clinicians and is adapted from information provided by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). For more information from the CDC, please visit:

cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html

cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html

epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2

Puntos claves a recordar

Key points to remember, Spanish



Quédese en casa y manténgase separado de otros

- Quédese en casa hasta terminar su período de aislamiento.
- Permanezca en una habitación alejado de otros integrantes de su hogar, si le es posible. Use un baño separado, si lo tiene.
- No comparta con nadie sus platos/cubiertos, toallas o sábanas.



Cuándo llamar al 911

Llame al 911 si tiene:

- Dificultad para respirar
- Opresión o dolor en el pecho
- Un nuevo estado de confusión o problemas para despertar
- Nota color azul en los labios o el rostro



Use mascarilla o tapabocas si debe estar con otros

- Si no puede evitar compartir la habitación con otros, o si le es imprescindible salir de casa para una cita, cúbrase la nariz y boca con una mascarilla o un tapabocas.



Lávese las manos

- Lávese las manos a menudo, con agua y jabón, por lo menos durante 20 segundos.
- Lávese las manos inmediatamente después de estornudar, toser, o sonarse la nariz, antes de comer, y cuando sus manos parezcan sucias.



Cúbrase la tos & estornudos

- Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo al toser o estornudar.
- Bote los pañuelos usados a la basura y luego lávese las manos.



Limpie & desinfecte

- Usted (el paciente) debe encargarse de limpiar su espacio personal y su baño, si le es posible. Otra persona en su casa debe ser quien se encargue del aseo de otras áreas comunes.
- Limpie con agua y jabón o productos de limpieza domésticos, luego desinfecte
- Para desinfectar, utilice un desinfectante común, o mezcle 5 cucharadas de cloro común en un galón de agua. Use guantes. Nunca mezcle cloro común con amoníaco ni con otros productos de limpieza.

Por favor, llame a su doctor en caso de otros síntomas preocupantes,
o cualquier duda acerca de sus cuidados.

Use tapabocas para ayudarnos a evitar la propagación de COVID-19

¿Quién debe usar tapabocas?

Todas las personas deben usar tapabocas cuando salen a la calle. Las personas enfermas deben usar tapabocas también dentro de la casa, si se encuentran en la misma habitación con otros.

¿Qué es un tapabocas?

Un tapabocas es una tela bien ajustada (por ejemplo, una bufanda o bandana) que cubre la nariz y la boca y permanece ajustado a su rostro mientras lo usa.

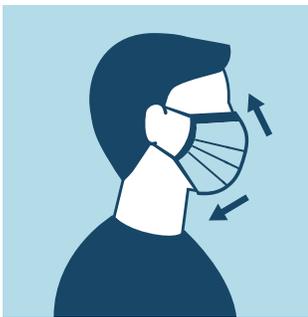
Cómo limpiar un tapabocas de tela

Lave el tapabocas con agua y jabón, o échelo en la lavadora, todos los días

Cómo fabricar un tapabocas

Usted puede hacerse un tapabocas usando una bufanda, una toallita, una bandana, o una camiseta vieja. Tiene que quedarle bien ajustado sobre la boca y nariz. Las telas más gruesas son mejores para contener los gérmenes. Una vez que se asegure un buen ajuste sobre la boca y nariz, puede sujetarlo detrás de las orejas con elásticos, o con un nudo detrás de la cabeza.

Mire este breve video para aprender como fabricar su propio tapabocas: www.bit.ly/3eiyx8g



Tapabocas: lo que debo y no debo hacer

Debe:

- ✓ Asegurarse que puede respirar a través del mismo
- ✓ Usarlo cada vez que deba salir a lugares públicos, o en proximidad con otras personas
- ✓ Asegurarse que le cubra nariz y boca
- ✓ Lavarlo a diario, o cada vez que se moje o se ensucie
- ✓ Secarlo antes de colocárselo

NO debe

- ✗ Tocarse los ojos, la nariz o la boca al quitarse el tapabocas
- ✗ Tocar la parte de adelante del tapabocas al quitárselo
- ✗ Usarlo en niños menores de 2 años de edad
- ✗ Usarlo si ud tiene problemas para respirar