

# Preguntas frecuentes sobre aislamiento por COVID-19



## ¿Por qué estoy siendo aislado de otros pacientes y personal?

El virus que causa COVID-19 es muy contagioso (fácil de contraer). Para proteger a otros pacientes y al personal del virus, los pacientes que tienen o han tenido COVID-19 se mantendrán separados de otras personas tanto como sea posible. Por este motivo, ya no se permiten más visitantes en el hospital.

## ¿Por qué el personal usa batas, mascarillas, protección para los ojos y otros equipos?

Para mantener seguras a todas las personas, nuestro personal debe protegerse y evitar que el virus infecte a otros pacientes. El equipo que nuestro personal usa ayudará a evitar que el virus se propague. Es posible que su proveedor de cuidados de la salud también le pida que use una mascarilla mientras se encuentre en su cuarto. Si necesita salir de su cuarto para realizarse una prueba o un procedimiento, usará una mascarilla, una bata de hospital limpia y guantes.

## ¿Por qué mi equipo de atención médica viene a mi cuarto con menos frecuencia que otras veces que estuve en el hospital?

Es posible que sus proveedores de cuidados de la salud ingresen a su cuarto con menos frecuencia y permanezcan menos tiempo que en el pasado. También pueden llamar al teléfono del cuarto o al teléfono celular para ver cómo está. Esto se debe a que cuanto menos tiempo pasan en una sala de aislamiento, menor es el riesgo de que sus proveedores de cuidados de la salud y sus otros pacientes se enfermen a causa del virus.

## ¿Qué puedo hacer para sobrellevar mis sentimientos de aislamiento?

Entendemos que el aislamiento puede darle miedo. Es posible que se sienta solo, con miedo, deprimido, ansioso o frustrado. Estos son algunos consejos útiles:

- **Manténgase conectado con su familia y amigos.** Si bien es posible que no pueda estar con sus seres queridos en persona, puede llamarlos, enviarles mensajes de texto y chatear por video con ellos. Quizás le sea útil planificar llamadas diarias con sus seres queridos y así tiene algo que esperar con ansias. Si siente que puede hacerlo, puede chatear con video mientras participa en juegos con sus amigos y familiares.
- **Pruebe técnicas de relajación.** Las técnicas de relajación, como las respiraciones profundas, el estiramiento y la meditación le pueden ayudar a hacer frente al estrés. Puede escuchar las meditaciones guiadas que ofrece nuestro Servicio de Medicina Integral (Integrative Medicine Service) de forma gratuita en [www.mskcc.org/meditation](http://www.mskcc.org/meditation). También puede encontrar meditación, imágenes guiadas y otros videos de relajación en la sección "My Learning" (Mi aprendizaje) en la pantalla de televisión interactiva en su cuarto.
- **Tómese un descanso de las noticias.** Descanse de ver o leer las noticias, incluidas las de las redes sociales. La pantalla de televisión interactiva en su cuarto cuenta con una categoría llamada "Entertainment & Relaxation" (Entretenimiento y relajación) donde puede encontrar películas, incluidas algunas en español, así como videos de relajación.
- **Intente distraerse.** Las actividades como leer, colorear, hacer crucigramas y sopa de letras pueden ayudarlo a mantener su mente ocupada. Si no tiene nada por el estilo con usted, pídale algunas a un integrante del equipo de atención médica.



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center



## ¿Cómo puedo acceder a un intérprete gratuito?

Marque 1-844-398-6235  
• Presione 1 para español