



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cómo hacer frente a la COVID-19 en casa

En esta información se explica qué hacer si está en casa y tiene o podría tener COVID-19.

## Información sobre la COVID-19

La COVID-19 es una enfermedad viral que puede afectar los pulmones y las vías respiratorias. Los síntomas del COVID-19 pueden ser leves o graves. Pueden incluir:

- Fiebre (temperatura superior a 100.4 °F o 38 °C)
- Tos
- Problemas respiratorios (como dificultad para respirar o presión en el pecho)
- Dolores corporales
- Escalofríos
- Fatiga (sentirse muy cansado o tener muy poca energía)
- Pérdida del sentido del gusto o el olfato
- Dolor de cabeza
- Diarrea (heces sueltas o aguadas)

Puede comenzar a notar estos síntomas de 2 a 14 días después de estar expuesto al virus. Los síntomas pueden durar de 1 a 3 semanas. En general, las personas con cáncer no tienen síntomas diferentes a los de otras personas.

Algunas personas que se infectan con COVID-19 no presentan síntomas (son

asintomáticos). Incluso aunque no presente síntomas, usted puede transmitir el virus a otras personas.

Muchas personas tienen una tos que se prolonga durante varias semanas tras haber sufrido alguna enfermedad viral como la COVID-19. Mientras la tos se mantenga igual o mejore, no necesita preocuparse. Tosa en la parte interna del codo o cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa. Si la tos empeora, tiene sangre en el esputo (la mucosidad que expectora) que nunca antes había tenido, o comienza a toser con más esputo, llame a su proveedor de cuidados de la salud.

## Cómo controlar sus síntomas

Si tiene COVID-19, cada mañana le enviaremos preguntas sobre los síntomas que presenta a su cuenta MyMSK (del portal para pacientes de MSK). Esto nos ayudará a llevar un registro de cómo se siente. Lea nuestro recurso *How to Complete Your COVID-19 Symptom Questionnaire* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/covid-19-symptom-questionnaire](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/covid-19-symptom-questionnaire)) para obtener instrucciones sobre cómo completar el cuestionario.

**Si utiliza un dispositivo para la apnea del sueño (como una máquina CPAP) o un nebulizador en su casa, hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de usarlos. Estos dispositivos pueden propagar el virus que causa la COVID-19.**

## Medicamentos

- Puede usar acetaminophen (Tylenol®) para tratar la fiebre, los dolores corporales y los dolores de cabeza.
  - No tome más de 3 gramos (g) de acetaminophen en el plazo de un día. Tomar demasiado puede dañar el hígado.
  - El acetaminophen es un ingrediente bastante común que se encuentra en medicamentos que se venden con y sin receta médica. Siempre lea la etiqueta de todos los medicamentos que tome. No siempre se escribe el nombre completo del acetaminophen. Para obtener una lista de

medicamentos comunes que contienen acetaminophen y las abreviaturas del mismo, lea la sección “Información sobre el acetaminophen” en nuestro recurso *Medicamentos comunes que contienen aspirin y otros fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINE)* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)).

- Los medicamentos sin receta para el resfriado no harán que la COVID-19 se cure más rápido. Pero, le pueden ayudar si tiene tos, dolor de garganta o una congestión nasal (nariz tapada). No use un descongestivo si tiene presión arterial alta.
- Los antibióticos no harán que la COVID-19 desaparezca más rápido. No tome antibióticos, a menos que su proveedor de cuidados de la salud se lo indique.

Si tiene COVID-19 pero no presenta síntomas, no tome medicamentos para el resfriado ni medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID) sin receta como acetaminophen (Tylenol®), ibuprofen (Advil®) y naproxen (Aleve®). Estos medicamentos pueden ocultar los síntomas de la COVID-19. Puede tomar aspirin para niños (81 miligramos (mg) por día) si su proveedor de cuidados de la salud se lo indicó. Si siente que necesita una dosis mayor, consúltelo con su proveedor de cuidados de la salud.

## Lleve un registro de su temperatura

- Tómese la temperatura 2 veces por día, una vez en la mañana y una vez en la noche.
  - Si recibe quimioterapia y tiene una nueva fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, llame a su proveedor de cuidados de la salud.
  - Si tiene una temperatura de 102 °F (38.9 °C) o más, que dure más de 24 horas y no baje después de tomar acetaminophen, llame a su proveedor de cuidados de la salud.

## Comidas y bebidas

- Coma alimentos livianos. Por ejemplo, haga 6 comidas pequeñas durante el día,

en lugar de 3 comidas grandes. Esto le ayudará con las náuseas y la pérdida de apetito.

- Tome de 6 a 8 vasos (de 8 onzas o 236,6 ml) de líquidos todos los días. El agua, las bebidas deportivas, los refrescos sin cafeína, los jugos, el té y la sopa son buenas opciones. Esto le ayudará a permanecer hidratado y ayudará a aflojar la mucosidad en la nariz y los pulmones.

## Cómo evitar propagar la COVID-19

La COVID-19 puede transmitirse fácilmente de una persona a otra. Se puede propagar a través de gotitas en el aire o puede quedar en las superficies cuando una persona enferma tose o estornuda. También se puede propagar si una persona toca a un enfermo y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

**Siga las instrucciones que se encuentran en esta sección para evitar que la COVID-19 se propague a las personas de su hogar y comunidad.** Si no tuvo resultados positivos en la prueba de COVID-19 y aguarda los resultados de una de esas pruebas, puede descartar estas instrucciones en caso de que su prueba resulte negativa. Un resultado positivo en la prueba de COVID-19 indica que la prueba mostró que usted tiene la COVID-19. Un resultado negativo en la prueba de COVID-19 indica que la prueba mostró que usted no tiene la COVID-19.

- **Si tiene COVID-19 y presenta síntomas, siga estas instrucciones hasta que:**
  - No haya tenido temperatura superior a 100.4 °F (38 °C) durante al menos 3 días, sin utilizar medicamentos para bajar la fiebre. Ejemplos de estos medicamentos son el acetaminophen (Tylenol®), ibuprofen (Advil®), naproxen (Aleve®), una dosis completa de aspirin (más de 81 mg diarios), e indomethacin (Tivorbex®).
  - Los problemas respiratorios hayan mejorado o haya vuelto a respirar como de costumbre.
  - Haya tenido un resultado negativo en la prueba de COVID-19 al menos

10 días después de su primer prueba con resultado positivo o que hayan pasado al menos 4 semanas tras su primera prueba con resultado positivo de COVID-19.

- **Si tiene COVID-19 pero no presenta síntomas, siga estas instrucciones hasta que:**

- Haya tenido un resultado negativo en la prueba de COVID-19 al menos 10 días después de su primer prueba con resultado positivo o que hayan pasado al menos 4 semanas tras su primera prueba con resultado positivo de COVID-19 (y no haya tenido ningún síntoma).

Si cualquiera de los síntomas que tuvo cuando se enfermó regresara, retome estas instrucciones inmediatamente y llame a su proveedor de cuidados de la salud.

Puede tomar aspirin para niños (81 mg por día) si su proveedor de cuidados de la salud se lo ha indicado antes. Si siente que necesita una dosis mayor, consúltelo antes con su proveedor de cuidados de la salud.

## **Quédese en casa y no salga, excepto para recibir atención médica**

- Evite hacer actividades fuera de su casa, excepto recibir atención médica.
- No vaya al trabajo, a la escuela ni a espacios públicos.
- Evite usar los medios de transporte público, los servicios de transporte compartido y los taxis.
- Si necesita atención médica, primero llame a su proveedor de cuidados de la salud para avisarle que va en camino.
- Si necesita salir de su casa, use una mascarilla de tela, si es posible.

## **Sepárese de las otras personas en su hogar**

- Elija una habitación en su hogar. Abra las ventanas para que fluya el aire. Permanezca en esa habitación alejado de otras personas y de las mascotas

tanto como sea posible.

- Si tiene más de un baño, no use el mismo baño que usan los demás miembros de su hogar.
- Al menos una vez al día limpie y desinfecte las superficies que toca con frecuencia (como teléfonos, controles remotos, perillas de puertas, accesorios de baño, inodoros, teclados, tabletas, mostradores, mesas, y mesitas de noche). Si la superficie está sucia, use agua y jabón o un aerosol de limpieza para el hogar o límpielo con una toallita primero. Luego limpie con un desinfectante para el hogar. Siga las instrucciones que vienen en la etiqueta.
- Permanezca al menos a 6 pies (2 metros) de distancia de las otras personas y de las mascotas en su hogar tanto como pueda.
- No permita que nadie le visite.

Si necesita ayuda, elija una persona en su hogar para que sea su cuidador. Su cuidador debe ser una persona sana. No debería tener ninguna enfermedad crónica ni el sistema inmunitario débil. Su cuidador debe seguir las instrucciones de nuestro recurso *Cómo hacer frente a la COVID-19 en casa: información para cuidadores* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home-information-caregivers](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home-information-caregivers)).

## Use una mascarilla de tela

- Use una mascarilla de tela (como una bandana, una bufanda o un pañuelo) que cubra la nariz y la boca si tiene que estar cerca de otras personas o animales, incluso en casa.
- No use una mascarilla de tela si tiene problemas respiratorios cuando la usa o si no puede quitársela usted mismo.
- Para hacer sus propias mascarillas de tela, siga las instrucciones de los CDC en <https://bit.ly/3cKkV4a>.

## Cubra la tos y los estornudos

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Ponga los

pañuelos usados en un cesto de basura que tenga una bolsa de residuos y tapa.

- Límpiense las manos de inmediato después de toser o estornudar.
  - Si se está lavando las manos con agua y jabón, mójese las manos y aplíquese jabón. Frótese bien las manos durante al menos 20 segundos, luego enjuáguelas. Séqueselas con una toalla desechable y use la misma toalla para cerrar el grifo. Si no tiene una toalla desechable, está bien usar un paño de tela limpia. Reemplácela cuando esté húmeda.
  - Si usa un antiséptico para manos a base de alcohol, asegúrese de cubrirse bien las manos con el producto y masajéelas hasta que estén secas

## **Evite compartir objetos domésticos personales**

- No comparta platos, vasos, tazas, utensilios de cocina, toallas o sábanas con otras personas o mascotas en su hogar.
- Lave bien platos, vasos, tazas y utensilios de cocina con agua y jabón o en un lavaplatos.
- Mantenga la ropa sucia en una bolsa para ropa sucia. No sacuda su ropa sucia. Lávela con un jabón común para la ropa en la configuración más caliente disponible. Séquela bien.

## **Sugerencias para hacer frente al estrés**

Es normal sentirse estresado por la COVID-19, especialmente si usted o su ser querido está enfermo. Puede cuidarse haciendo actividades como las que se mencionan a continuación:

- Hacer una llamada o videochat con un amigo o un ser querido.
- Comenzar un nuevo pasatiempo o hacer una actividad para la cual normalmente no tiene tiempo.
- Tomarse un descanso de las noticias.

MSK cuenta con varios profesionales, voluntarios y programas de apoyo que le pueden ayudar a sobrellevar esta etapa. Para obtener más información y más

sugerencias sobre cómo hacer frente al estrés, lea nuestro recurso *Cómo hacer frente al estrés y la ansiedad causados por la COVID-19* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19)).

## **Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud**

Llame de inmediato a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Tiene problemas para respirar cuando descansa.
- Tiene problemas para respirar cuando camine distancias cortas. Un ejemplo de una distancia corta es caminar de una habitación a otra, alrededor de 25 pies (7.6 metros).
- Recibe quimioterapia y tiene una nueva fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior.
- Tiene una temperatura de 102 °F (38.9 °C) o más que dure más de 24 horas y no baje después de tomar acetaminophen.
- Tiene sangre en el esputo.
- Tiene dolor de pecho.
- Tiene dolor de cabeza muy fuerte.
- Tiene preguntas o inquietudes.

Para obtener más información sobre qué hacer si usted o una persona en su hogar tiene la COVID-19, visite [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick). Para obtener la información más reciente sobre cómo MSK se prepara para la COVID-19, visite [www.mskcc.org/coronavirus](http://www.mskcc.org/coronavirus).



Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Managing COVID-19 at Home - Last updated on May 21, 2020

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center