



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a la COVID-19 en casa: información para cuidadores

En esta información se explica qué hacer si cuida a una persona que tiene o que podría tener la COVID-19 en casa. En este recurso, la frase “el paciente” significa la persona que está cuidando.

Evite estar al cuidado de alguien que tenga la COVID-19 si usted tiene una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil. Si tiene alguna pregunta sobre si debería cuidar a alguien que tiene o podría tener la COVID-19, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

Ayude al paciente a controlar los síntomas

Puede ayudar al paciente a controlar los síntomas dándole medicamentos sin receta para el resfriado, comidas livianas y mucho líquido. También debe asegurarse de se tome la temperatura 2 veces al día. Para obtener más información sobre cómo hacer frente a los síntomas de la COVID-19, lea el recurso *Cómo hacer frente a la COVID-19 en casa* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home).

Asegúrese de saber cómo contactar al proveedor de cuidados de la salud del paciente. Llame de inmediato al proveedor de cuidados de la salud si el paciente:

- Tiene problemas para respirar cuando descansa.
- Tiene problemas para respirar cuando camina 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 dura más de 24 horas y no baja después de tomar acetaminofén (Tylenol®).
- Tiene sangre en el esputo (la mucosidad que expectora).
- Tiene dolor de pecho.
- Tiene dolor de cabeza muy fuerte.
- Usted o el paciente tiene preguntas o inquietudes.

Evite la propagación de 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 al tocar a un enfermo y luego tocarse 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 otras personas de su hogar y comunidad. Si el paciente 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 la prueba resulte negativa. Si el paciente tuvo resultados positivos en la prueba de COVID-19, el tiempo que deberá seguir estas instrucciones dependerá de su tipo de cáncer, del tratamiento que siga, y de si presenta síntomas de la COVID-19 o no.

Un resultado positivo en la prueba de COVID-19 indica que la prueba mostró que el paciente tiene la COVID-19. Un resultado negativo en la prueba de COVID-19 indica que la prueba mostró que el paciente no tiene la COVID-19.

Si al paciente le han diagnosticado leucemia, mieloma o linfoma, recibe terapia celular (como trasplante de células madre o terapia celular T de CAR) o recibe tratamiento en MSK Kids, siga estas instrucciones (aunque no tenga síntomas) hasta que:

- Hayan pasado al menos 7 días desde que empezaron los síntomas del

paciente.

- Hayan pasado al menos 3 días desde la última vez que el paciente tuvo problemas respiratorios.
- Hayan pasado al menos 3 días desde la última vez que el paciente tuvo una temperatura superior a 100.4 °F (38 °C) sin usar 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®).
- El paciente haya tenido un resultado negativo en la prueba de COVID-19 al menos 14 días después de su último resultado positivo o que hayan pasado al menos 4 semanas tras su última prueba con resultado positivo de COVID-19.

□ Si al paciente le han diagnosticado otro tipo de cáncer que no sea leucemia, mieloma o linfoma, o no le han diagnosticado cáncer, siga estas instrucciones hasta que:

- Hayan pasado al menos 7 días desde que empezaron los síntomas del paciente.
- Hayan pasado al menos 3 días desde la última vez que el paciente tuvo problemas respiratorios.
- Hayan pasado al menos 3 días desde la última vez que el paciente tuvo una temperatura superior a 100.4 °F (38 °C) sin usar 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®).

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

- Hayan pasado al menos 7 días desde la última prueba con resultado positivo de COVID-19 (y el paciente no haya presentado síntomas).

El paciente puede tomar aspirin para niños (81 mg por día) si su proveedor de

cuidados de la salud se lo ha indicado antes. Si el paciente siente que necesita una dosis mayor, consúltelo antes con el proveedor de cuidados de la salud.

Si cualquiera de los síntomas que presentó el paciente al enfermarse regresara, retome estas instrucciones inmediatamente y llame al proveedor de cuidados de la salud.

Evite el contacto con el paciente tanto como se pueda

- Haga que el paciente permanezca en una habitación alejado de otras personas tanto como se pueda.
- Haga que el paciente use un baño diferente, si puede.
- No comparta toallas, sábanas, platos, vasos, tazas o utensilios para comer con el paciente.
 - Lave bien platos, vasos, tazas y utensilios de cocina con agua y jabón o en un lavaplatos.
 - Mantenga la ropa sucia del paciente (como ropa, sábanas, toallones y toallas de mano) en una bolsa. No sacuda la ropa sucia. Lávela con un jabón común para la ropa en la configuración más caliente disponible. Séquela bien.

Lávese las manos con frecuencia

- Lávese las manos antes y después de que toque al paciente, de que toque los objetos que esté directamente alrededor del paciente o entre en la habitación donde está el paciente.
 - 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

Use una mascarilla, guantes o ambos

- Use una mascarilla cuando cuide al paciente. Si no tiene una mascarilla, en su lugar, use un pedazo de tela (como una bandana, un pañuelo, una bufanda o una toalla pequeña). Para sacarse la mascarilla o la tela:
 1. Desátela sin tocarse la frente.
 2. Tírela en un cesto de basura con tapa. Si usa un pedazo de tela, póngala en la bolsa para la ropa sucia.
 3. Lávese las manos de inmediato.
- Use guantes desechables y una mascarilla al manipular los líquidos corporales del paciente, como mucosidad, saliva y heces. Para sacarse los guantes y la mascarilla:
 1. Quítese los guantes. Tírelos en un cesto de basura con tapa.
 2. Lávese las manos.
 3. Quítese la mascarilla. Desátela sin tocarse la frente, luego tírela en un cesto de basura con tapa. Si usa una tela, póngala en la bolsa para la ropa sucia.
 4. Lávese las manos otra vez.
- Use guantes y ropa de protección (como un delantal) cuando limpie y desinfecte las superficies o manipule la ropa sucia.
 - Lávese las manos después de quitarse los guantes.
 - Lave la ropa de protección antes de usarla otra vez.

No reutilice mascarillas o guantes. Ponga las mascarillas usadas, los guantes y otros desechos en el cesto de basura con tapa.

Limpie y desinfecte las superficies

- Limpie y desinfecte las superficies que toca con frecuencia (como teléfonos, controles remotos, mostradores, mesas, perillas de puertas, accesorios de baño, inodoros, teclados, tabletas y mesitas de noche) todos los días. Use agua

y jabón o un aerosol de limpieza para el hogar o una toallita. Siga las instrucciones que vienen en la etiqueta.

- Limpie y desinfecte las superficies del baño y el inodoro al menos una vez por día. Use agua y jabón o un aerosol de limpieza para el hogar o una toallita.
- Solo limpie y desinfecte las superficies que el paciente toque (como en su habitación o baño) cuando sea necesario. Use una mascarilla y espere el mayor tiempo posible después de que el paciente haya tocado la superficie.

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, llame al Centro de Orientación (Counseling Center) al 646-888-0200, al Departamento de Trabajo Social (Social Work Department) al 212-639-7020, o visite www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling. También ofrecemos grupos de apoyo en línea gratuitos por medio de nuestros Programas Virtuales. Visite www.mskcc.org/vp para obtener más información.

Otros recursos

Para obtener más sugerencias sobre cómo hacer frente al estrés, lea el 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).

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.

Para obtener la información más reciente sobre cómo MSK se prepara para la COVID-19, visite 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 y busque en nuestra biblioteca virtual.

Managing COVID-19 at Home: Information for Caregivers - Last updated on April 16, 2020
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center