Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Infecciones virales respiratorias

Esta información explica qué son las infecciones virales respiratorias, los signos y síntomas de una infección y cómo se diseminan. También explica cómo prevenir y tratar una infección.

¿Qué son las infecciones virales respiratorias?

Las infecciones virales respiratorias son infecciones de las vías respiratorias superiores. Esto incluye la nariz, la garganta o los senos paranasales. Estas infecciones son causadas por un virus. Es posible que estas infecciones sean peligrosas para personas que sufren otra enfermedad o que tienen un sistema inmunitario debilitado.

Los virus que causan infecciones respiratorias son, entre otros:

- Influenza (la gripe)
- Virus respiratorio sincitial (RSV)
- Rinovirus o enterovirus
- COVID-19 y otros coronavirus

- Rinovirus o enterovirus
- Adenovirus
- Metapneumovirus humano
- Virus parainfluenza

Signos y síntomas de las infecciones virales respiratorias

Si sufre una infección viral respiratoria, es posible que tenga uno o más de los siguientes síntomas:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más.
- Tos.
- Problemas respiratorios, como dificultad para respirar o presión en el pecho.
- Dolor de garganta.
- Goteo o congestión nasal (nariz tapada).
- Pérdida del gusto o el olfato (común en el COVID-19).
- Escalofríos.
- Dolor de cabeza.
- Dolores corporales o musculares.
- Fatiga (sentirse muy cansado o tener poca energía).
- Náuseas (sensación de que va a vomitar) y vómitos (devolver) (más común en el COVID-19).

- Diarrea (defecaciones sueltas o aguadas) (más común en el COVID-19).

Los síntomas de la infección por virus respiratorios pueden comenzar desde 1 día hasta 2 semanas después de estar expuesto al virus. Los síntomas pueden variar de leves a graves. Pueden durar de 1 a 3 semanas.

Algunas personas pueden no presentar síntomas, pero aun así pueden transmitir el virus. Esto es muy común con el COVID-19. También puede ocurrir con otras infecciones virales respiratorias.

¿Cómo se diseminan las infecciones virales respiratorias?

Las infecciones virales respiratorias se diseminan mediante el contacto con gotitas o secreciones provenientes de la nariz y de la garganta de una persona infectada. Las gotitas entran al aire cuando una persona respira, tose, estornuda o habla. Estas gotitas contienen el virus. Es fácil inhalar (aspirar) las gotitas y contraer una infección.

Las infecciones virales respiratorias también pueden diseminarse cuando las gotitas caen sobre superficies que se tocan con frecuencia. Se trata de elementos como perillas y picaportes de puertas, muebles, equipos u otras superficies. Si toca la superficie y luego se toca la nariz, la

boca o los ojos, es posible que se infecte.

Cómo evitar que se disemine una infección viral respiratoria

Mientras esté en el hospital

Las precauciones de aislamiento son medidas que tomamos a fin de evitar que las infecciones se transmitan de persona a persona. Si tiene una infección viral respiratoria mientras está en el hospital, su equipo de atención lo trasladará a una habitación privada.

Personal y acompañantes

Pondremos un letrero en su puerta indicando a todo el personal y a los acompañantes que sigan estos pasos cuando le atiendan:

- Todo el personal y los acompañantes deben usar mascarilla, protección ocular, bata y guantes antes de entrar a su habitación.
- Todo el personal y los acompañantes deben usar estos elementos mientras están en su habitación. Deben desechar estos elementos dentro de su habitación antes de salir.
- Todo el personal y los acompañantes deben lavarse nuevamente las manos después de salir de su habitación.

Puede recibir terapia artística o de masajes en su habitación mientras siga las precauciones de aislamiento.

Al dejar la habitación

Si sale de la habitación para hacerse exámenes, entonces deberá ponerse una mascarilla, una bata y guantes. Mientras deba seguir las precauciones de aislamiento, no utilice otras áreas públicas, como:

- El vestíbulo principal
- La cafetería del hospital
- Salas para acompañantes
- Unidad de pacientes hospitalizados

No podrá caminar por su unidad. Tampoco puede ir a:

- La despensa de su unidad.
- Las áreas de recreación pediátrica en M9.
- El salón para adolescentes (salón TYA) en la M14.

Su proveedor de cuidados de la salud le dirá en qué momento puede dejar de seguir estas precauciones. En general, esto pasa cuando recibe tratamiento y ya no hay posibilidad de transmitir la infección a otras personas.

Mientras esté en casa

Siga las instrucciones de esta sección para ayudar a

prevenir el contagio de infecciones respiratorias a otras personas de su hogar y comunidad.

- Quédese en casa si está enfermo. Evite hacer actividades fuera de su casa, excepto recibir atención médica.
  - No vaya al trabajo, a la escuela ni a otros 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.
  - Evite el contacto cercano o utilice una mascarilla cuando esté cerca de otras personas, en especial aquellas con un alto riesgo de infección grave.
- Lávese las manos con frecuencia. Límpiese las manos de inmediato después de toser, estornudar o si se suena la nariz.
  - 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. Séquese las manos con una toalla de papel y use esa misma toalla para cerrar el grifo. Si no tiene toallas de papel, puede usar toallas de tela limpias. Reemplácela

cuando esté húmeda.
    - Si usa un desinfectante de manos a base de alcohol, asegúrese de cubrir todas las partes de sus manos con él. Frótese las manos hasta que estén secas.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo o el codo cuando tosa o estornude. Evite estornudar en las manos.
- Evite compartir objetos personales, como vasos, utensilios o toallas.
- Limpie y desinfecte las superficies de su casa que se tocan con frecuencia.
    - Al menos una vez al día, limpie y desinfecte los objetos y superficies que toca con frecuencia. Algunos ejemplos de objetos son teléfonos, tabletas, controles remotos y teclados. Algunos ejemplos de superficies incluyen las perillas de las puertas, los accesorios del baño, los inodoros, las encimeras, las mesas y las mesas de noche.
    - Lave bien platos, tazas y utensilios de cocina con agua caliente y jabón o en un lavaplatos.
    - Mantenga la ropa sucia en una bolsa para ropa sucia. No sacuda su ropa sucia. Lávela según las instrucciones de la etiqueta con el programa de agua más caliente posible. Séquela bien. Use el programa de aire caliente, si es posible. Puede mezclar su ropa

sucia con otra ropa sucia.

- Deje entrar aire fresco abriendo las ventanas o utilizando purificadores de aire.
- Pida a sus familiares y contactos cercanos que estén al día con las vacunas recomendadas, incluidas las de la gripe y el COVID-19.

Cómo controlar sus síntomas en casa

Es útil llevar un diario de sus síntomas y los medicamentos que toma para controlarlos. Este registro le ayudará a observar cómo cambian sus síntomas con el tiempo. Puede serle útil si necesita contactar o visitar a su proveedor de cuidados de la salud.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud si utiliza una máquina CPAP, otro dispositivo para la apnea del sueño o un nebulizador de uso doméstico. Estas cosas pueden diseminar los virus que causan las infecciones respiratorias. Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud para su uso mientras tenga una infección.

Tome medicamentos sin receta

Los medicamentos sin receta son aquellos que puede comprar sin presentar una receta médica.

- 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. A veces, no se escribe el nombre completo del acetaminophen. Podría escribirse como PAP, AC, N-acetyl-para-aminophenol o paracetamol.

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

Información sobre tomar medicamentos si no tiene síntomas

Si tiene una infección respiratoria, pero no tiene síntomas, no tome:

- Medicamentos para el resfriado
- Acetaminophen
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID) sin receta, como el ibuprofen (Advil®) o el naproxen (Aleve®)

Estos medicamentos pueden ocultar los síntomas de una infección.

Puede tomar aspirin para niños (aspirin de baja dosis) si su proveedor de cuidados de la salud se lo indicó. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre cuánto debe tomar cada día. Siga las instrucciones que reciba de su proveedor.

Lleve un registro de su temperatura

Mídase la temperatura 2 veces por día. Realice este procedimiento una vez por la mañana y otra por la noche.

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Recibe quimioterapia (quimio) y tiene fiebre de aparición reciente de 100.4 °F (38 °C) o superior.
- Tiene fiebre de 102 °F (38.9 °C) o más que dura 24 horas y no mejora después de tomar acetaminophen.

Comidas y bebidas

- Coma alimentos livianos. Por ejemplo, haga 6 comidas pequeñas durante el día, en lugar de 3 comidas grandes. Esto ayudará con las náuseas y la pérdida de apetito (no sentir hambre).
- Trate de beber de 6 a 8 vasos (de 8 onzas o 240 ml) de líquidos todos los días. Esto le ayudará a permanecer hidratado y ayudará a aflojar la mucosidad en la nariz y los pulmones. El agua, las bebidas deportivas, los refrescos carbonatados (gasificados) sin cafeína, los jugos, el té y la sopa son buenas opciones.

Información importante sobre el COVID-19

COVID-19 puede causar una tos que dura varias semanas. Mientras la tos mejore, en general, no es preocupante.
Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- La tos empeora.
- Comienza a toser sangre o grandes cantidades de mucosidad.

Cómo acudir a una cita para pacientes ambulatorios mientras tiene una infección viral respiratoria

Cuando se registra para una cita, dígale al personal de recepción si tiene síntomas de una infección viral respiratoria. Estos incluyen fiebre, tos, dolor de garganta,

goteo nasal o estornudos. Le llevarán a una habitación privada. Un enfermero le hará más preguntas sobre sus síntomas.

Si tiene algún síntoma de una infección respiratoria no haga lo siguiente:

- Sentarse en la sala de espera.
- Comer en la cafetería.
- Visitar a personas que estén internadas en el hospital.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

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

- 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 fiebre de aparición reciente 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.

Más recursos

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
- Departamento de Salud del Estado de Nueva York

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

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