



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 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 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 al COVID-19 en casa* (<http://cdn.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 gotículas 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 otras personas de su hogar y comunidad.

Tipos de pruebas de COVID-19

Actualmente existen 2 tipos de pruebas que se utilizan para diagnosticar la COVID-19.

- Una prueba PCR, también llamada prueba molecular. Las pruebas PCR son muy exactas, pero el resultado puede demorar varios días.
- Una prueba rápida, también llamada prueba de antígenos. Por lo general, los resultados de la prueba rápida se obtienen en menos de una hora. No obstante, existen más posibilidades de que las pruebas rápidas tengan un resultado falso negativo en comparación con las pruebas PCR. Esto significa que es más probable que las pruebas rápidas indiquen que una persona no tiene COVID-19 cuando, en realidad, tiene la enfermedad. Si el paciente tiene síntomas de COVID-19 y el resultado de la prueba rápida es negativo, es mejor someterse a una prueba PCR para estar seguro.

Con ambos tipos de pruebas, el paciente obtiene un resultado positivo o negativo. Un resultado positivo significa que la prueba indicó que tiene COVID-19. Un resultado negativo significa que la prueba indicó que no tiene COVID-19.

Cuándo se deben seguir estas instrucciones

- Si el paciente está aguardando los resultados de la prueba de COVID-19 y presenta síntomas, siga estas instrucciones hasta que:
 - Obtenga los resultados de la prueba y sean negativos. Si se sometió a una prueba rápida y obtuvo un resultado negativo, debería someterse a una prueba PCR para comprobar el resultado. Debería seguir estas instrucciones hasta que obtenga un resultado negativo en la prueba PCR.
- Si el paciente está aguardando los resultados de la prueba de COVID-19 y no presenta síntomas, siga estas instrucciones hasta que:
 - Obtenga los resultados de la prueba y sean negativos.
- Si el paciente 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 10 días o más después de su primera prueba con resultado positivo o que hayan pasado 4 semanas o más tras su primera prueba con resultado positivo de COVID-19.
- Si el paciente tiene COVID-19 pero no presenta síntomas, siga estas instrucciones hasta que:
 - Haya tenido un resultado negativo en la prueba de COVID-19 10 días o más después de su primera prueba con resultado positivo o que hayan pasado 4

semanas o más tras su primera prueba con resultado positivo de COVID-19 (y no haya tenido ningún síntoma).

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.

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.

Evite el contacto con el paciente tanto como se pueda

- Haga que el paciente permanezca en una habitación alejado de otras personas y de mascotas tanto como se pueda.
- Haga que el paciente use un baño diferente, si puede.
- No comparta con el paciente toallas, sábanas, platos, vasos, tazas, utensilios para comer ni dispositivos electrónicos (como un teléfono celular o una tableta).
- Si debe estar en la misma habitación que el paciente:
 - Use una mascarilla que le cubra la nariz y la boca, si es posible.
 - Abra la ventana y encienda un ventilador para que circule el aire.

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 que le cubra la nariz y la boca cuando esté en la misma habitación que el paciente. Para sacarse la mascarilla:
 1. Desátela sin tocar el frente.
 2. Póngala con la ropa sucia. Si está usando una mascarilla desechable (una mascarilla que se usa una sola vez), tírela en un cesto de basura con bolsa y tapa.
 3. Lávese las manos de inmediato.
- Use guantes desechables cuando toque los platos sucios, los utensilios de cocina o la ropa sucia del paciente, o cuando manipule o deseche la basura. Tire los guantes en un cesto de basura con bolsa y tapa. Luego, 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. Primero sáquese los guantes. Tírelos en un basurero con bolsa y tapa.
 2. Lávese las manos.
 3. Quítese la mascarilla. Desátela sin tocar el frente, luego, póngala con la ropa sucia. Si está usando una mascarilla desechable, tírela en un cesto de basura con bolsa y tapa.
 4. Lávese las manos otra vez.

No reutilice mascarillas ni guantes desechables. Ponga las mascarillas usadas, los guantes y otros desechos en un cesto de basura con bolsa y tapa.

Limpieza y desinfección

- Solo limpie y desinfecte las superficies que el paciente toca (como las de su

habitación o su baño) cuando sea necesario. Espere lo máximo posible después de que el paciente haya tocado la superficie. Use un tapabocas y guantes.

- Si comparte el baño con el paciente, límpielo y desinfectelo cada vez que este lo use. Espere lo máximo posible después de que lo use.
- 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.
 - Si la superficie está sucia, use agua y jabón o un aerosol de limpieza para el hogar o límpielo con una toallita. Luego limpie con un desinfectante para el hogar. Siga las instrucciones que vienen en la etiqueta.
- Lave los platos usados, las tazas, los vasos y los utensilios de cocina del paciente con jabón y agua caliente o en un lavaplatos.
- No sacuda la ropa sucia del paciente. Lávela según las instrucciones de la etiqueta con el programa de agua más caliente posible. Seque la ropa por completo. Use el programa de aire caliente, si es posible. Puede mezclar la ropa sucia del paciente con otra ropa sucia.

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 el recurso *Cómo hacer frente al estrés y la ansiedad causados por la COVID-19* (<http://cdn.mskecc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19>).

Otros recursos

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 las novedades sobre cómo MSK se ha preparado para actuar ante la COVID-19, visite www.mskcc.org/coronavirus

Si tienes preguntas, contacta a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si eres paciente de MSK y necesitas comunicarte con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llama al 212-639-2000.

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

Managing COVID-19 at Home: Information for Caregivers - Last updated on January 19, 2021

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