

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · TÓRAX Y RESPIRACIÓN

COVID-19: cuidados en casa

EM Orbit

Usted vino al servicio de urgencias con COVID-19. El médico revisó su respiración y su nivel de oxígeno, y es seguro que se recupere en casa. Esta hoja explica cómo cuidarse y cuándo volver.

¿Qué es?

El COVID-19 es una infección causada por un virus que se transmite por el aire cuando las personas tosen, estornudan o hablan. Puede causar fiebre, tos, dolor de garganta, cansancio, dolores musculares y pérdida del olfato. La mayoría de las personas mejoran solas en 1 a 2 semanas, pero la tos y el cansancio pueden durar más.

Cómo cuidarse en casa

- Descanse y beba muchos líquidos para que su orina se mantenga clara.
- Quédese en casa y lejos de los demás, sobre todo de las personas mayores y de cualquiera que esté enfermo, mientras tenga fiebre.
- Use mascarilla cerca de otras personas, cúbrase al toser y lávese las manos con frecuencia.
- Abra las ventanas para que entre aire fresco en su casa.
- Acostarse boca abajo o de lado puede ayudarle a respirar con más facilidad.
- Compruebe cada día cómo está: ¿va mejorando o empeorando?

Medicamentos

- El paracetamol o el ibuprofeno pueden ayudar con la fiebre y los dolores, a menos que su médico le haya dicho que no. Siga las indicaciones del envase o de su médico.
- Evite el ibuprofeno si tiene úlcera de estómago, enfermedad de los riñones, algunos tipos de asma o está embarazada, a menos que su médico diga que es seguro.
- Si su médico le dio pastillas antivirales, empiece a tomarlas de inmediato y complete el tratamiento.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud si no mejora después de 7 días.
- Acuda a su médico si la tos o el cansancio duran más de 4 semanas.
- Si tiene una enfermedad de larga duración, avise a su médico de que tiene COVID-19 por si hay que cambiar sus medicamentos habituales.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Respiración difícil, rápida o que empeora, incluso en reposo**
- **No puede hablar con frases completas**
- **Dolor o presión en el pecho que no se quita**
- **Labios o cara azulados o grises**
- **Confusión nueva, o es muy difícil despertarlo**
- **No orina en 12 horas, o no puede retener líquidos**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.