



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente al COVID-19 en casa

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

Información sobre el COVID-19

El 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 superior a 100.4 °F (38 °C) o escalofríos
- Tos
- Problemas respiratorios (como dificultad para respirar o presión en el pecho)
- Fatiga (sentirse muy cansado o tener muy poca energía)
- Dolor muscular o corporal
- Dolor de cabeza
- Pérdida del sentido del gusto o el olfato
- Dolor de garganta
- Goteo o congestión nasal
- Náuseas (sensación de que uno va a vomitar) y vómitos
- Diarrea (defecaciones sueltas o aguadas)

Puede comenzar a notar los 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 tenga 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 el 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.

Tipos de pruebas de COVID-19

Actualmente existen 2 tipos de pruebas que se utilizan para diagnosticar el 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 le indiquen que no tiene COVID-19 cuando, en realidad, tiene la enfermedad. Si 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, se 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.

Cómo controlar sus síntomas

Es útil llevar un diario de sus síntomas y los medicamentos que usa 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.

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 el 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 *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (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 el COVID-19 desaparezca más rápido, pero pueden ser de ayuda si tiene tos, dolor de garganta o congestión nasal (la nariz tapada). No use un descongestivo si tiene presión arterial alta.
- Los antibióticos no harán que el 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, acetaminophen (Tylenol) ni medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID) sin receta como ibuprofen (Advil®) y naproxen (Aleve®). Estos medicamentos pueden ocultar los síntomas del COVID-19.

Puede tomar aspirin para niños (81 miligramos (mg) por día) si su proveedor de cuidados de la salud se lo indicó. Si considera 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 a la mañana y una vez a 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. 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.

Cómo evitar propagar el COVID-19

El 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 el COVID-19 se propague a las personas de su hogar y comunidad.

- Si tiene síntomas de COVID-19 y está esperando los resultados de su prueba, siga estas instrucciones hasta que:
 - Obtenga los resultados de la prueba y estos sean negativos. Si se sometió a una prueba rápida y obtiene un resultado negativo, sométase a una prueba PCR para comprobar el resultado. Siga estas instrucciones hasta que obtenga un resultado negativo en la prueba PCR.
- Si no tiene síntomas de COVID-19 y está esperando los resultados de su prueba, siga estas instrucciones hasta que:
 - Obtenga los resultados de la prueba y estos sean negativos.
- 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 y no esté utilizando medicamentos para bajar la fiebre. Ejemplos de estos medicamentos son 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.
 - Hayan pasado 10 días o más desde su primera prueba con resultado positivo de COVID-19.
- Si tiene COVID-19 pero no tiene síntomas, siga estas instrucciones hasta que:
 - Hayan pasado 10 días o más desde su primera prueba con resultado positivo de COVID-19.

Si cualquiera de los síntomas de COVID-19 regresara, retome estas instrucciones inmediatamente y llame a su proveedor de cuidados de la

salud.

Algunas personas pueden contagiar durante mucho tiempo después de tener COVID-19. Esto significa que aún pueden transmitir el virus a otras personas, incluso si no tienen ningún síntoma. Puede contagiar a otras personas si:

- Tuvo un caso muy grave de COVID-19 y estuvo en el hospital.
- Tiene un sistema inmunitario muy débil (por ejemplo, si tiene cáncer de sangre como linfoma o leucemia).
- Recientemente se sometió a un trasplante de células madre.

Si tiene un sistema inmunitario muy débil o recientemente se sometió a un trasplante de células madre, hable con su proveedor de cuidados de la salud. Es posible que deba hacerse un PCR o una prueba rápida para asegurarse de que ya no contagia.

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 otros espacios públicos.
 - Evite usar los medios de transporte público, los servicios de transporte compartido y los taxis.
- Si necesita salir de su casa, use una mascarilla bien ajustada que le cubra la nariz y la boca, si es posible.
- Si necesita atención médica, primero llame a su proveedor de cuidados de la salud para avisarle que va en camino.

Sepárese de las otras personas en su hogar

- Elija una habitación en su hogar. 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 use un desinfectante para el hogar. Siga las instrucciones que vienen en la etiqueta.
- No permita que nadie le visite.
- Si debe estar cerca de personas o mascotas en su casa:
 - Manténgase al menos a 6 pies (2 metros) de distancia tanto como sea posible.
 - Use la mascarilla ajustada correctamente, si es posible.
 - Abra la ventana y encienda un ventilador para que circule el aire.

Cómo elegir un cuidador

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 (de larga duración) ni el sistema inmunitario débil. Lo mejor es que su cuidador esté completamente vacunado contra el COVID-19.

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).

Use una mascarilla ajustada correctamente

- Use una mascarilla bien ajustada que le cubra la nariz y la boca si tiene que estar cerca de otras personas o animales, incluso en casa. No necesita usar una mascarilla cuando esté solo.
- No use una mascarilla si tiene dificultad para respirar cuando la usa o si

no puede quitársela usted mismo.

- Para obtener más información sobre el uso de la mascarilla, lea los artículos y .

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. 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.

Evite compartir objetos domésticos personales

- No comparta dispositivos electrónicos (como el teléfono móvil o la tableta), platos, vasos, tazas, utensilios de cocina, toallas ni sábanas con otras personas o mascotas en su hogar.
- Lave bien platos, vasos, 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.

Sugerencias para hacer frente al estrés

Es normal sentirse estresado por el 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 el COVID-19* (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 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 el COVID-19, visite www.mskcc.org/coronavirus

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Managing COVID-19 at Home - Last updated on January 12, 2022

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