

Patient Education

Instrucciones para el alta hospitalaria después de la COVID-19

Debe leer la siguiente "Información para uso del consumidor y renuncia de responsabilidad" para comprender esta información y utilizarla correctamente.

Acerca de este tema

La enfermedad del coronavirus 2019 también se conoce como "COVID-19". Es una enfermedad viral que infecta los pulmones. Es causada por un virus llamado "coronavirus" asociado al SARS (SARS-CoV-2).

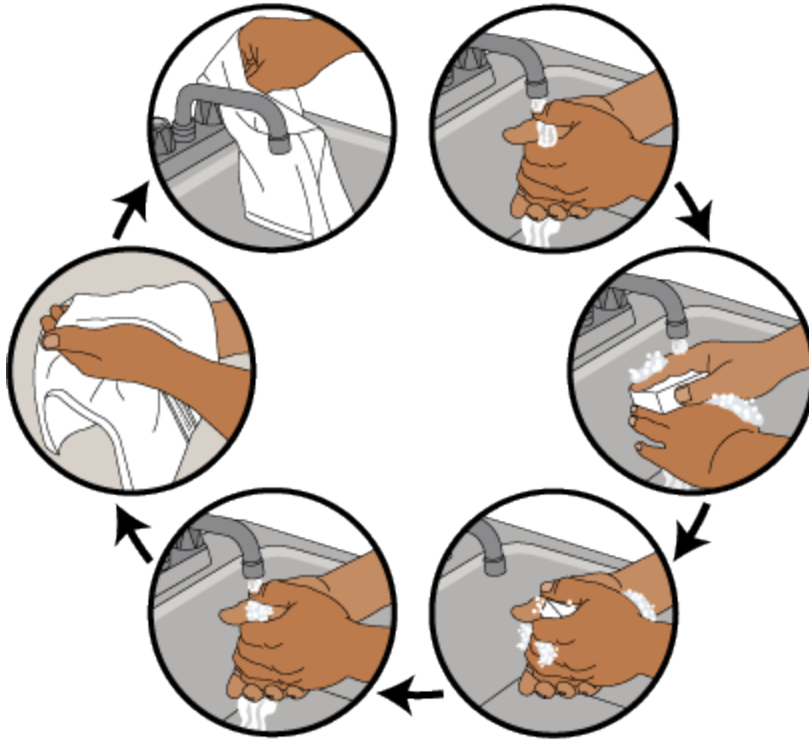
Los síntomas de la COVID-19 a menudo aparecen a los pocos días de haberse contagiado. En algunas personas los síntomas aparecen más tarde. Otras nunca presentan síntomas de la infección. Puede presentar tos, fiebre, escalofríos con temblores y puede tener dificultad para respirar. Puede sentirse muy cansado, tener dolor muscular, dolor de cabeza o dolor de garganta. Algunas personas pueden tener malestar estomacal o diarrea. Otras pierden el sentido del gusto o del olfato. Quizás no tenga estos síntomas todo el tiempo y pueden aparecer y desaparecer mientras está enfermo.

El virus se propaga con facilidad mediante las gotitas que expulsa cuando habla, estornuda o tose. Puede transmitir el virus a otras personas cuando habla cerca de ellas, canta, se abraza, comparte una comida o se da la mano. Los gérmenes también sobreviven en superficies, como mesas, perillas de puertas y teléfonos. Sin embargo, esta no es una forma común de propagación de la COVID-19. Los médicos creen que las personas también propagan la infección aun cuando no tienen ningún síntoma, pero no saben cómo sucede. Es por eso por lo que vacunarse es una de las mejores maneras de disminuir la propagación del virus y mantenerse sano.

Algunas personas tienen un caso leve de COVID-19 y pueden permanecer en sus casas y lejos de los demás hasta que se sientan mejor. Es posible que otras necesiten estar en el hospital si están muy enfermas. Algunas personas con COVID-19 pueden tener algunos síntomas durante semanas o meses. Las personas con COVID-19 deben aislarse. Pueden empezar a estar cerca de otras personas cuando el médico le indique que es seguro hacerlo.

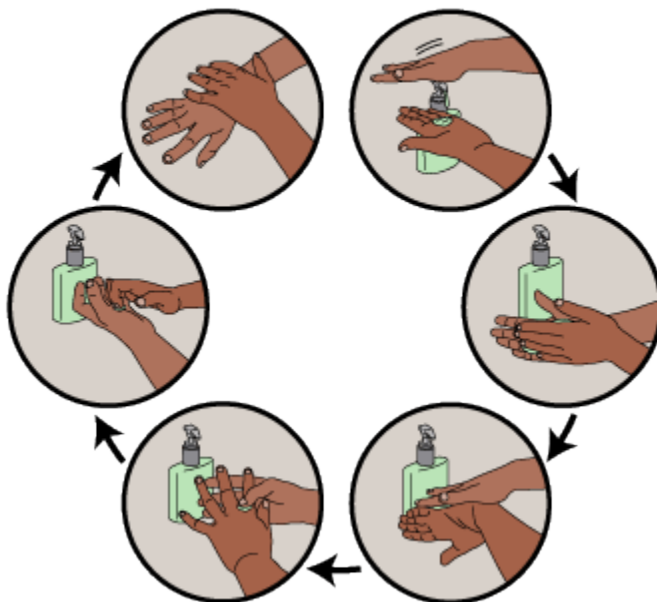
Image Filename

Lavado de manos



Restriéguelas
durante
20 segundos

Desinfectante para manos



¿Qué cuidados se necesitan en casa?

- Pregúntele a su médico qué debe hacer cuando regrese a casa. Asegúrese de hacer preguntas si no comprende lo que dice el médico.
- Beba mucha cantidad de agua, jugo o caldo para reemplazar los líquidos que pierde con la fiebre.
- Puede usar un humidificador de aire frío para aliviar la congestión y la tos.
- Use 2 o 3 almohadas para elevarse cuando se acueste para facilitar la respiración y el sueño.
- No fume y no beba cerveza, vino ni bebidas mixtas (alcohol).
- Para reducir la posibilidad de contagio de la infección a otros, reciba la vacuna contra la COVID-19 una vez que no tenga más la infección.
- Si no está completamente vacunado:
 - **Use una mascarilla que cubra la boca y la nariz si está cerca de otras personas** que no están enfermas. Las mascarillas de tela funcionan mejor si tienen más de una capa de tela.
 - Lávese las manos con frecuencia.
 - Quédese en su casa en una habitación separada, de ser posible, alejado de los demás. Solo salga para recibir atención médica.
 - Use un baño separado, de ser posible.
 - No prepare alimentos para los demás.

¿Qué cuidados se necesitan en la etapa de seguimiento?

- Es posible que los médicos le soliciten que visite el consultorio para evaluar su progreso. No falte a estas citas. Asegúrese de usar una mascarilla durante estas visitas.
- De ser posible, comunique con anticipación al personal que tiene COVID-19 para que se tomen las medidas necesarias para evitar el contagio de la enfermedad.
- Puede llevar algunas semanas que su salud vuelva a la normalidad.

¿Qué medicamentos pueden ser necesarios?

Es posible que el médico le recete medicamentos para lo siguiente:

- Ayudar con la respiración
- Ayudar con la fiebre
- Aliviar la hinchazón de las vías aéreas y los pulmones
- Controlar la tos
- Aliviar el dolor de garganta

- Aliviar el goteo nasal o la nariz tapada

¿Estará restringida la actividad física?

Es posible que deba restringir la actividad física. Hable con el médico acerca de la cantidad adecuada de actividad que puede realizar. Si ha estado muy enfermo con la COVID-19, es posible que le tome un tiempo recuperar la fuerza.

¿Será necesario algún otro cuidado?

Los médicos no saben cuánto tiempo puede pasar el virus a otras personas después de enfermarse. Por eso es importante permanecer en una habitación separada, si es posible, cuando esté enfermo. Por ahora, los médicos le están dando pautas generales que debe seguir después de haber estado enfermo. Antes de estar cerca de otras personas, debe hacer lo siguiente:

- No tener fiebre durante 24 horas sin tomar ninguna medicación para bajarla.
- No presentar síntomas de tos o falta de aire
- Esperar, al menos, 10 días después de haber presentado síntomas por primera vez o tener un examen positivo, y no tener síntomas, como se indica más arriba. Algunos expertos sugieren esperar 20 días si ha tenido una infección más grave.

Hable con su médico sobre las vacunas contra la COVID-19.

¿Qué problemas podrían surgir?

- Pérdida de líquidos. Esto se denomina deshidratación.
- Daño a corto plazo o a largo plazo en los pulmones
- Problemas del corazón
- Muerte

¿Cuándo debo llamar al médico?

- Le cuesta tanto respirar que solo puede decir una o dos palabras a la vez.
- Necesita sentarse en posición vertical en todo momento para poder respirar o no puede acostarse.
- Está muy confundido o no puede permanecer despierto.
- Sus labios o piel comienzan a ponerse azules o grises.
- Cree que podría estar teniendo una emergencia médica. Algunos ejemplos de emergencias médicas son los siguientes:
 - Dolores de pecho graves.
 - No puedo hablar ni moverse con normalidad.
- Tiene dificultad para respirar al hablar o quedarse sentado.

- Sufre de falta de aire reciente.
- Se siente débil o mareado.
- Tiene una orina muy oscura o no orina durante más de 8 horas.
- Tiene síntomas de COVID-19 nuevos o que empeoran como los siguientes:
 - Fiebre
 - Tos
 - Sentir mucho cansancio
 - Escalofríos
 - Dolor de cabeza
 - Dificultad para tragar
 - Vómitos
 - Heces blandas
 - Manchas de color púrpura rojizo en los dedos de las manos o de los pies

Repita la enseñanza con sus propias palabras (Teach Back): Ayudándolo a comprender

El método de enseñanza recíproca ayuda a comprender la información que se le está proporcionando. Después de hablar con el personal, cuente con sus propias palabras lo que acaba de aprender. Esto le asegura que el personal ha descrito todos los aspectos necesarios de forma clara. También ayuda a explicar ciertas cosas que pueden haber sido confusas. Antes de irse a su casa, asegúrese de poder hacer lo siguiente:

- Hablar sobre mi afección.
- Decir qué me puede ayudar a respirar mejor.
- Decir cómo evitar contagiar a otras personas.
- Decir qué haré en caso de tener dificultad para respirar; si me siento somnoliento o confundido; o si tengo las puntas y uñas de los dedos de las manos, la piel o los labios de color azulado.

Exención de responsabilidad y uso de la información del consumidor:

Esta información no constituye un asesoramiento médico específico y no reemplaza la información que usted recibe del proveedor de atención médica. Es solamente un breve resumen de información general. NO incluye toda la información sobre afecciones, enfermedades, lesiones, pruebas, procedimientos, tratamientos, terapias, instrucciones para el alta hospitalaria u opciones de estilo de vida que puedan ser pertinentes para usted. Debe hablar con el proveedor de atención médica para obtener la información completa sobre las opciones de tratamiento que posee y sobre su salud. No se debe utilizar esta información para decidir si debe o no aceptar los consejos, instrucciones o recomendaciones del proveedor de atención médica. Solamente su proveedor de atención médica tiene

el conocimiento y la capacitación para aconsejarle sobre lo que es adecuado para usted. <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>.

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.