

COVID-19: Guía para mantenerse seguro en casa

La COVID-19 es una enfermedad respiratoria (pulmonar) que se propaga al toser y estornudar. Algunas personas con COVID-19 se mejoran en el hospital. Otras personas con síntomas leves pueden mejorarse en casa.

Sea cual sea el caso, hay muchas cosas que puede hacer para disminuir el riesgo de infectarse con el virus o de contagiar a otras personas. También hay síntomas a los que les debe prestar atención para asegurarse de obtener atención médica cuando la necesite.

Protéjase a usted mismo y a los demás

Si su prueba de COVID-19 ha dado positivo o si está esperando sus resultados, es importante que se aisle de las demás personas que vivan en su casa, incluidas las mascotas. A continuación presentamos algunos puntos a tener en cuenta al cuidarse en casa:



Mantenga su distancia. La COVID-19 suele propagarse entre personas que están en contacto cercano unas de otras. De ser posible, quédese en una habitación separada del resto y lejos de las otras personas que vivan en su casa. Use también un baño diferente al que usen los demás, de haber uno disponible.



Límpiese las manos con frecuencia. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño. En caso de no contar con agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol (que contenga 60% de alcohol como mínimo).



Use una mascarilla. Use una mascarilla cuando esté cerca de otras personas. Las personas que viven con usted no deben estar en la misma habitación que usted. En caso de tener que entrar a su habitación, deberán usar una mascarilla.



Evite el contacto con mascotas. Han habido informes de una pequeña cantidad de casos de mascotas cuyas pruebas de COVID-19 han dado positivo. De ser posible, pídale a otra persona que cuide a su(s) mascota(s). En caso de tener que cuidar a una mascota, evite el contacto tanto como sea posible. No toque ni abraze a la mascota, ni comparta comida con ella. Lávese las manos antes y después de interactuar con una mascota, y use una mascarilla.



Cúbrase al toser o estornudar. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Arroje los pañuelos usados a un cesto de basura que tenga una bolsa de plástico.



Evite compartir artículos del hogar y personales. No comparta platos, vasos de bebidas, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su casa. Después de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón o en el lavavajillas.



Limpie las superficies de "alto contacto" con frecuencia. Las superficies de alto contacto (es decir, que se tocan a menudo) incluyen encimeras, mesas, manijas de puertas, artículos del baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesas de noche. Limpie también todas las superficies que puedan haber entrado en contacto con sangre, heces o fluidos corporales.

Preste atención a sus síntomas

Síntomas de la COVID-19*

- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de garganta
- Pérdida reciente del gusto o del olfato

Preste atención a sus síntomas

Llame a su médico inmediatamente

Llame al 911 inmediatamente si tiene cualquiera de los siguientes signos de advertencia de emergencia (y dígame al operador que tiene o podría tener COVID-19):

- Dificultad para respirar
- Dolor continuo o presión continua en el pecho
- Confusión reciente
- Problemas para despertarse o para permanecer despierto
- Coloración azulada en los labios o en el rostro

*Al 13 de mayo de 2020. Ingrese a [CDC.gov](https://www.cdc.gov) para ver la actualización más reciente

Más consejos para mantenerse seguro en casa

Guía para curarse en casa

Si usted es el cuidador principal de una persona con COVID-19, ingrese al sitio web de los CDC para aprender [cómo atenderla](#). Si usted tiene COVID-19 y también es un cuidador principal (p. ej., un padre de familia con hijos pequeños), converse con su médico para obtener consejos sobre cómo proteger mejor a las personas que cuida. Las personas que vivan con usted y que tengan COVID-19 deberán seguir las guías de los CDC sobre qué hacer cuando está enfermo y [cuándo es seguro estar cerca de otras personas](#).



Al esperar los resultados de su prueba de COVID-19

Si usted se hizo una prueba en un hospital o clínica de Texas Health, un enfermero de Texas Health lo llamará cuando los resultados estén disponibles. Si usted tiene una cuenta de MyChart, sus resultados también serán publicados ahí una vez que estén disponibles. Los resultados pueden demorar hasta una semana o más tiempo.

En caso de necesitar atención médica

Si usted tiene COVID-19 o está esperando los resultados de su prueba, quédese en casa (salvo para obtener atención médica). Si sus síntomas empeoran, llame a su proveedor de atención médica. Si está teniendo una emergencia médica, llame al 911.

Si tiene una cita médica, llame al proveedor y dígame que tiene (o podría tener) COVID-19. Esto ayudará a que el consultorio del proveedor tome las medidas necesarias para su protección y la de otras personas.

El regreso a la rutina diaria

Póngase en contacto con su médico o con el departamento de salud local para obtener más información sobre cuándo podrá dar por finalizado el aislamiento en casa. Los CDC también ofrecen directrices que especifican [cuándo es seguro estar cerca de otras personas](#). Incluso cuando ya se esté sintiendo mejor, continúe priorizando su protección y la de los demás:



Minimice el contacto con otros, incluidas las mascotas.



Use una mascarilla o un cobertor facial.



Ponga en práctica el distanciamiento seguro.



Lávese las manos con frecuencia y desinfecte los artículos y las superficies que se toquen a menudo.



Cúidese

Dese cuenta de cómo se siente y acéptelo. Es normal tener sentimientos de estrés, enojo, preocupación, tristeza, etc. Las personas responden a la presión de diferentes maneras, así que tenga paciencia consigo mismo y con los demás.



Cuide su cuerpo. Coma a horas regulares, manténgase hidratado, tome sus medicamentos y vitaminas con regularidad, duerma lo suficiente y manténgase activo.



Apoye a sus seres queridos y reciba el apoyo que le brinden. Recuérdeles a sus familiares y amigos que no olviden comer, beber y dormir. Esté atento en caso de que presenten señales de estrés. Anímense unos a otros y estén listos para escuchar a los que necesiten hablar. Permítalos hacer lo mismo por usted.



Controle el estrés de manera activa. Tenga un plan para controlar su estrés. Manténgase activo, medite, ore o hable con un amigo o terapeuta. Haga lo que funcione mejor para usted antes de que el estrés se vuelva más difícil de controlar.



Limite su exposición a los medios de comunicación. Si bien es importante mantenerse informado, pasar demasiado tiempo viendo cosas preocupantes aumentará sus niveles de estrés. Elija unas cuantas fuentes de información confiable y establezca un límite de tiempo.



Evite automedicarse. Durante una crisis, puede ser tentador fumar, tomar mucho alcohol o usar otras sustancias para controlar el estrés. Evite los mecanismos para lidiar con la situación que puedan afectar negativamente su sistema inmunológico. Dele a su cuerpo la mejor oportunidad para mantenerse saludable.



Manténgase conectado. Pase tiempo con sus familiares y amigos a través de llamadas telefónicas o videollamadas. El aislamiento puede amplificar los sentimientos de preocupación y ansiedad, por lo que es importante mantenerse conectado a las personas que le brindarán su apoyo en estos tiempos. Estamos juntos en esto.

Estamos aquí para brindarle nuestra ayuda

**¿Necesita un proveedor?
Llame al 877-THR-WELL (847-9355)**

**¿Preguntas sobre la COVID-19?
Llame al 682-236-7601 de lunes a viernes de
7 a.m. a 7 p.m. para hablar con un enfermero.**

¿Necesita más información? Ingrese a [TexasHealth.org](#)

