

## Enfermedad por coronavirus (COVID-19)

### Coronavirus disease (COVID-19)

## Manejo de los síntomas

### (How to manage symptoms)

Si usted tiene COVID-19, o piensa que podría tener esta enfermedad, puede contar con que la enfermedad desaparezca por sí misma al cabo de unos 10 a 14 días. La mayoría de las personas (aproximadamente el 80 %) se recupera de la COVID-19 sin necesidad de tratamiento especial. Sin embargo, la COVID-19 puede provocar un cuadro grave. Las personas de edad avanzada y las personas con otros problemas médicos tienen una mayor probabilidad de enfermarse gravemente. Esto puede incluir dificultad para respirar y neumonía.

En los casos graves de COVID-19, existe el riesgo de muerte.

Los síntomas de la COVID-19 son muy similares a los de la gripe (influenza) u otras enfermedades que afectan a los pulmones y las vías respiratorias (llamadas enfermedades respiratorias). Estos síntomas incluyen:

- fiebre
- tos
- falta de aire
- dificultad para respirar
- dolor de garganta
- goteo nasal
- pérdida del sentido del gusto o del olfato

Si tiene cualquiera de estos síntomas y tiene 18 años o más, **debe** aislarse. Si desea saber más, visite [Requisitos de aislamiento y cuarentena | Alberta.ca](https://www.alberta.ca/requisitos-de-aislamiento-y-cuarentena.aspx).

Si es menor de 18 años o asiste a la escuela secundaria, siga los consejos de autoaislamiento que se indican en la [lista de control diario](#).

Si le realizan la prueba, siga las instrucciones que se indican en [ahs.ca/results](https://www.ahs.ca/results) teniendo en cuenta los resultados que obtenga.

Otros síntomas pueden ser:

- congestión nasal
- dolor al tragar
- dolor de cabeza
- escalofríos
- dolor muscular o articular
- malestar generalizado
- sentirse más cansado que lo habitual o falta total de energía



- sentir ganas de vomitar (náusea), vómito, diarrea (deposiciones o heces acuosas) y no tener hambre
- pérdida del sentido del gusto o del olfato
- enrojecimiento de los ojos (conjuntivitis)

Si tiene cualquiera de los síntomas antes mencionados, quédese en casa y limite su contacto con otras personas hasta que los síntomas hayan desaparecido.

Mientras esté en aislamiento con síntomas de COVID-19, puede hacer algunas cosas en su casa que lo ayudarán a sentirse mejor.

- Quédese en su casa y haga todo el reposo posible. Quedarse en su casa ayudará a evitar que contagie la enfermedad a otras personas. Descansar y hacer todo el reposo posible ayudará a que se sienta mejor.
- Tome abundante cantidad de líquidos, para recuperar el líquido que perdió por la fiebre. Los líquidos también ayudan a aliviar la garganta cuando está irritada y ayudan a que la mucosidad no se espese. Agua, sopa, jugo de frutas y té caliente con limón, todas son buenas opciones. Beba una cantidad de líquidos suficiente para que su orina sea de color amarillo pálido.
- Para descongestionar la nariz, inhale aire húmedo; para generarlo, puede hacer correr el agua caliente en la ducha o llenar el lavabo con agua caliente.
- Si la piel alrededor de la nariz o los labios se le reseca por soplarse muy seguido la nariz, huméctela aplicando un poco de vaselina en la zona. Lávese siempre las manos antes de tocarse la cara.
- Mantenga la cabeza elevada con ayuda de una almohada extra si la tos le impide dormir durante la noche.
- Para aliviar los dolores corporales y el dolor de cabeza, o para bajar la fiebre, puede probar con paracetamol (p. ej., Tylenol). Lea y siga atentamente todas las instrucciones del prospecto. Los medicamentos para la tos y el resfriado pueden no ser seguros para los niños o las personas que padecen ciertos problemas de salud.
- No fume ni respire el humo ambiental de otros fumadores. Esto es siempre un buen consejo, pero es especialmente importante si tiene una enfermedad que puede afectar la respiración, como es el caso de la COVID-19.
- Si tiene tos seca y ronca, también conocida como “tos perruna”, puede tomar algún medicamento para la tos (antitusígeno) para neutralizar el reflejo de la tos. Consulte a su farmacéutico cuál sería el indicado en su caso. Los niños menores de 6 años no deben tomar medicamentos para la tos.
- Para aliviar el dolor de garganta, puede probar con pastillas para la garganta o comer caramelos duros comunes. Este consejo no aplica a los menores de 6 años.
- No tome antihistamínicos. Los antihistamínicos no sirven para tratar la COVID-19 ni los síntomas gripales, y podrían hacer que se espese la mucosidad de la nariz.
- Si tiene molestias por la fiebre, puede humedecerse el cuerpo con una esponja con agua templada para bajar la temperatura. No use agua fría ni hielo. Bajar la fiebre no va a hacer que sus síntomas desaparezcan más rápido, pero puede servir para que usted se sienta más cómodo.

- Si tiene congestión nasal, puede usar enjuagues o gotas nasales de solución salina (solución fisiológica) para aflojar la mucosidad seca.
- Siga al pie de la letra las instrucciones para la toma o el uso de los medicamentos de venta con receta.

Aprenda cómo protegerse y proteger a los demás al cuidar a una persona con COVID-19 en el hogar. Vea [COVID-19: Cómo cuidar a un paciente con Covid-19 en el hogar | Alberta Health Services](#).

En el sitio web [AHS.ca/covid](https://AHS.ca/covid), se brindan recursos con información completa sobre la COVID-19.

## Cuándo debe buscar atención médica

(When to get medical advice)

Si cree que podría tener COVID-19, realice la [Autoevaluación de COVID-19](#). Esta evaluación en línea le permitirá saber si necesita una prueba de detección de COVID-19.

Comuníquese con **Health Link** al **811** tan pronto tenga síntomas. Antes de ir a un centro de salud, como un consultorio médico o clínica de atención sin cita previa, comuníquese telefónicamente desde su casa.

Llame al **911** si está muy enfermo y necesita recibir atención médica inmediata. Informe que posiblemente tenga COVID-19.

Por ejemplo, **debe llamar al 911** si:

- Tiene una marcada dificultad para respirar o un dolor intenso en el pecho.
- Está muy confundido o no puede pensar con claridad.
- Se desmaya (pierde el conocimiento).
- **Llame a su médico o a Health Link al 811** o solicite asistencia médica inmediata si:
- Tiene dificultad para respirar nueva o que se ha agravado.
- Sus síntomas empeoran.
- Empieza a sentirse mejor pero luego empeora.
- Tiene síntomas de deshidratación, por ejemplo:
  - tener la boca muy seca;
  - orinar muy poco;
  - sentirse muy mareado o débil, como si fuera a desmayarse.

## Información relacionada con la forma de manejar los síntomas

(Related to How to manage your symptoms)

- [COVID-19: Alberta Health Services](#)
- [Información de la COVID-19 para los habitantes de Alberta: Alberta Health](#)
- [Autoevaluación de la COVID-19](#)

**Llame a Health Link al 811 para recibir consejos del personal de enfermería e información médica general las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**

**Última revisión:** 19 de julio de 2022

**Autor:** Adaptado de Healthwise

Este material no reemplaza el consejo de un profesional médico calificado. Este material se ofrece solo con fines informativos generales únicamente y "tal cual se encuentra" y "donde se proporciona". Aunque se realizaron esfuerzos razonables para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no hace ninguna declaración o garantía, expresa, implícita ni reglamentaria sobre la exactitud, fiabilidad, exhaustividad, aplicabilidad o idoneidad de dicha información para un propósito particular. Alberta Health Services rechaza explícitamente toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamación, acción, demanda o litigio resultantes de su uso.