

Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) [Coronavirus Disease (COVID-19)]

Instrucciones de cuidados (Care instructions)

Información general (Overview)

La enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) se debe a un virus. 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). La COVID-19 puede causar:

- fiebre
- tos
- falta de aire
- dificultad para respirar
- dolor de garganta
- escurrimiento nasal

Si es adulto y tiene alguno de estos síntomas, se **debe** autoaislar al menos 10 días, contados a partir del inicio de los síntomas, o bien hasta que los síntomas hayan desaparecido, lo que suceda más tarde.

En el caso de los niños y cualquier persona mayor de 18 años que asista a la escuela secundaria, utilice todos los días la [lista de control diario](#) antes de que asistan a la escuela, a la guardería u otras actividades. Si su hijo tiene síntomas, siga los consejos de la lista de control.

Si le realizan la prueba, siga las instrucciones que se indican en [ahs.ca/results](https://www.ahs.ca/results) con base en 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 usual 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.

La mayoría de las personas (aproximadamente el 80 %) solo tienen síntomas leves o no tienen síntomas en absoluto. Sin embargo, algunas personas están muy enfermas, y en ese caso podría ser necesario que reciban atención en un hospital. En los casos graves, la COVID-19 puede causar neumonía, que puede hacer que sea difícil para el paciente poder respirar sin ayuda e incluso puede causar la muerte.



¿Cómo se transmite?

(How does it spread?)

El virus se transmite de persona a persona a través de las microgotas de saliva que se expulsan al toser y al estornudar. También se podría transmitir al tocar superficies de objetos en las que está presente el virus, como puede ser el picaporte de una puerta o una mesa o un mostrador, y luego tocarse la cara.

¿Cómo se diagnostica?

(How is it diagnosed?)

El virus se diagnostica mediante una prueba en la que se obtiene una muestra del líquido de la nariz o la garganta (de hisopo); en algunos casos se utiliza el esputo (flema) de los pulmones. Tal vez le hagan otras pruebas, como análisis de sangre y una tomografía computarizada (CT) de los pulmones. Sin embargo, incluso si no le realizan una prueba, quizá le digan que está infectado con este virus con base en sus síntomas y sus antecedentes.

Si cree que ha estado expuesto al virus de la COVID-19 y tiene síntomas, realice la [Autoevaluación de la COVID-19](#).

¿Hay algún medicamento para tratar la COVID-19?

(Is there medicine for COVID-19?)

No se tiene ningún medicamento para combatir este virus. Si tiene síntomas leves, puede [cuidarse en su casa](#). Puede tomar paracetamol (Tylenol) contra el dolor o la fiebre, si es seguro en su caso. Consulte a su médico o farmacéutico si tiene dudas. El tratamiento en el hospital en los casos más graves comprende atención de apoyo, como oxígeno y asistencia para facilitar la respiración.

¿Qué debo hacer si tengo COVID-19 o tengo síntomas de COVID-19?

(What should I do if I have COVID-19 or have symptoms of COVID-19?)

Si le diagnosticaron la COVID-19 o tiene síntomas de COVID-19, se **debe** autoaislar durante 10 días contados a partir del inicio de los síntomas y hasta que los síntomas hayan desaparecido (lo que implique el mayor lapso de tiempo). Esto significa que debe quedarse en su casa y mantenerse alejado de otras personas. Obtenga más información sobre este tema en www.alberta.ca/isolation.aspx.

Realice la [Autoevaluación de COVID-19](#) para saber si es necesario que se someta a la prueba de detección de la 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.

La atención médica de seguimiento es parte clave de su tratamiento y de su seguridad. Asegúrese de hacer todas las citas médicas y asistir a ellas; si tiene algún problema, comuníquese con su médico o con Health Link al 811. También es una buena idea que conozca los resultados de sus pruebas y tener a mano una lista de los medicamentos que esté recibiendo.

¿Dónde puedo obtener más información sobre este tema?

(Where can I learn more?)

Puede consultar información actualizada sobre la COVID-19 en las fuentes siguientes:

- [Alberta Health](#)
- [Alberta Health Services](#)
- [Gobierno de Canadá](#)

Me diagnosticaron la COVID-19 o estoy en autoaislamiento porque es posible que tenga COVID-19. ¿Cómo puedo cuidarme en casa?

(I have been diagnosed with COVID-19 or am self-isolating because I might have COVID-19. How can I care for myself at home?)

- No corra riesgos con los medicamentos. Tome los medicamentos exactamente como se los recetaron. Comuníquese con su médico o con Health Link al 811 si considera que tiene algún problema relacionado con sus medicamentos.
- Quédese en casa. No vaya a estudiar o trabajar ni asista a lugares públicos. No use el transporte público (p. ej., autobús o tren). Salga de casa solo para recibir atención médica. Comuníquese telefónicamente con el consultorio médico antes de asistir en persona. Ellos pueden decidir si lo mejor en su caso es su atención en persona o de forma remota (como una llamada telefónica o una videollamada). Si no tiene médico familiar, consulte en [AlbertaFindADoctor.ca](https://www.alberta.ca/AlbertaFindADoctor.ca).
- Use mascarilla (tapaboca) si tiene síntomas de la COVID-19 y no puede mantenerse alejado de otras personas, como podría ser en su propia casa o cuando reciba atención médica. El uso de la mascarilla (tapaboca) ayuda a impedir que el virus se propague cuando estornuda o tose.
- Limite el contacto con las personas que viven con usted. Debe haber una sola persona que lo atienda en su hogar y debe estar sana. Si es posible, permanezca en una habitación y use un baño que usa el resto de las personas que viven con usted.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Tire de inmediato el pañuelo de papel a la basura luego de utilizarlo.
- Lávese las manos con frecuencia, en especial después de toser o estornudar. Use agua y jabón, y frótese bien las manos al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón a su alcance, momentáneamente use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- No comparta objetos domésticos de uso personal. Esto incluye sábanas, frazadas, toallas, tazas, vasos, cubiertos, platos y dispositivos electrónicos (como tabletas y teléfonos).
- Limpie y desinfecte la casa todos los días. Utilice limpiadores y desinfectantes para el hogar en aerosol o en paños. Ponga especial cuidado al limpiar los objetos que toca con las manos. Esto incluye picaportes, controles remotos, teléfonos y manijas del refrigerador y del microondas. No se olvide de la cubierta en la cocina, mesas, baños y teclados de computadora.
- Siga las indicaciones que le dieron respecto a cuándo es seguro salir del aislamiento. En caso de duda, llame a Health Link al 811.

¿Cuándo debo llamar para pedir ayuda?

(When should I call for help?)

Llame al **911** en cualquier momento si cree que necesita atención médica de emergencia. Infórmeles que tiene síntomas de COVID-19.

Por ejemplo, debe llamar si:

- Tiene marcada dificultad para respirar o 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 en ese mismo instante o busque atención médica inmediata si:

- Tiene dificultad para respirar nueva o que se ha agravado.
- Sus síntomas empeoran.

- Empieza a sentirse mejor y luego empeora.
- Tiene síntomas de deshidratación, como podrían ser:
 - tener la boca muy seca;
 - orinar muy poco;
 - sentirse muy mareado o débil, como si fuera a desmayarse.

Independientemente de si tiene síntomas o no, debe llamar al consultorio del médico **antes** de ir en persona. Si tiene síntomas, asegúrese de usar una mascarilla cuando vaya al médico, para ayudar a evitar la propagación del virus.

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

Vigente a partir del: 2 de noviembre de 2020

Autor: Adaptado de Healthwise

Este material se brinda solo con fines informativos. No se debe usar en lugar del consejo o las indicaciones de profesionales de la salud ni del tratamiento médico. Si tiene preguntas, consulte a su médico o al profesional de la salud pertinente.