

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 sin necesidad de ningún 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 síntomas de la gripe (influenza) o de 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

Si es mayor de 18 años y tiene alguno de estos síntomas, **debe** autoaislarse durante 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.

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 hacen la prueba, siga las instrucciones que se indican en [ahs.ca/results](https://www.ahs.ca/results) en función de los resultados que obtenga.

Otros síntomas pueden ser:

- congestión nasal
- dolor al tragar
- dolor de cabeza
- escalofríos
- dolor muscular o articular
- malestar generalizado
- mayor cansancio de lo habitual o falta total de energía
- estómago revuelto (náuseas), vómitos, diarrea (deposiciones o heces acuosas), falta de hambre (inapetencia)
- pérdida del sentido del gusto o del olfato
- infección en los ojos (conjuntivitis)

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



Mientras esté en autoaislamiento con síntomas de COVID-19, hay algunas cosas que puede hacer 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 soplar 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 acetaminofeno (p. ej., Tylenol). Lea y siga atentamente todas las instrucciones del prospecto. Los medicamentos para la tos y el resfrío 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](#). En el sitio web [AHS.ca/covid](https://www.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** ante la primera aparición de síntomas. Antes de concurrir 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 de inmediato. Informe que puede tener 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 una dificultad para respirar que es nueva o que se ha agravado.
- Sus síntomas están empeorando.
- Empieza a sentirse mejor, pero luego empeora.
- Tiene deshidratación severa, cuyos síntomas podrían ser:
 - tener la boca muy seca;
 - orinar muy poco;
 - sentirse muy mareado o débil, como si fuera a desmayarse.

Para recibir asesoramiento del personal de enfermería e información de salud general las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a Health Link al 811.

Vigente a partir del: 2 de noviembre de 2020

Autor: Adaptado de Healthwise

Este material se brinda con fines informativos únicamente. No debe usarse para reemplazar el asesoramiento o las indicaciones de profesionales de la salud ni el tratamiento médico. Si tiene preguntas, consulte a su médico o al profesional de la salud pertinente.