

Guía de COVID-19 para pacientes a los que se les hace el seguimiento en la casa

Llame al 911 si:	Llame al centro de salud o al médico o personal de enfermería especialista que le esté haciendo el seguimiento si:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• tiene mucha dificultad para respirar o dolor intenso en el pecho;</li> <li>• está muy confundido/a y no piensa con claridad;</li> <li>• se desmaya (pierde el conocimiento).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• empieza a tener problemas para respirar o empeora la dificultad que ya tenía;</li> <li>• empeoran los síntomas;</li> <li>• empieza a mejorar y después empeora;</li> <li>• sufre de deshidratación severa, como:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Boca seca</li> <li>○ Poca orina</li> <li>○ Mareos</li> </ul> </li> </ul>

**Cómo vigilar la enfermedad:**

El médico o el equipo de salud familiar le hará un seguimiento regular (la frecuencia de los controles dependerá del riesgo que tenga de que empeore la COVID), pero usted deberá ayudarlos. Para hacerlo, anote en el calendario el primer signo de enfermedad y haga un seguimiento de los síntomas con el transcurso del tiempo. Anote los síntomas diariamente (incluso si empeoran o mejoran) y las **lecturas del pulsioxímetro**, temperatura (si fuera posible), pulso y frecuencia respiratoria para analizarlo con el profesional de la salud cuando lo llame. Consulte el folleto informativo sobre "**Pulsioximetría: instrucciones de uso para el/la paciente**" para obtener más información sobre cómo utilizar este sencillo dispositivo.

**Recomendaciones generales mientras está enfermo/a de COVID-19**

A menudo, se requiere mucho más tiempo para recuperarse de la COVID-19 que de otros "virus". Generalmente, en los días cinco a diez desde que comenzaron los síntomas es cuando más preocupa que se puedan desarrollar complicaciones respiratorias, especialmente si usted es mayor y tiene patologías subyacentes, como presión alta, obesidad o diabetes. Los síntomas típicos son tos, fiebre y cansancio, pero es posible que también presente dificultad para respirar, dolores musculares, dolor de garganta, dolor de cabeza o pérdida del gusto o del olfato.

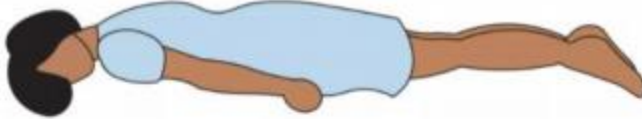
Consejos útiles:

- **Descanse:** el cansancio puede ser un indicador de que tiene niveles bajos de oxígeno. No haga actividades que le aceleren demasiado el corazón ni la frecuencia respiratoria. Si tiene un pulsioxímetro, mídase el nivel de oxígeno después de las diferentes actividades para saber qué grado de actividad es adecuado para usted.
- **Cambie de posición:** cambie de posición a menudo para mover las secreciones y reducir el esfuerzo al respirar. (Vea las imágenes a continuación).
- **Hidrátese:** beba más líquidos de los que bebe normalmente para no deshidratarse. Si no bebe lo suficiente, se oscurecerá la orina la orina.

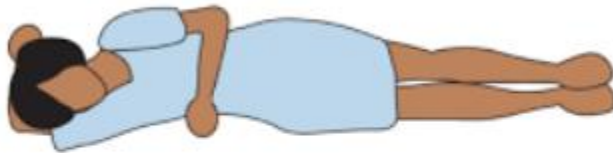
- **Autoaíslese y avíseles a sus contactos:** respete los lineamientos de Salud Pública sobre cómo autoaislarse y comuníquese con las personas con las que haya tenido contacto estrecho (vea los documentos ya traducidos).
- **Solicite atención médica:** ¡no dude en buscar atención médica si siente que la enfermedad empeora!

\* Cambie de posición cada treinta minutos a dos horas. Es mejor estar sentado/a que acostado/a. No pase mucho tiempo acostado/a sobre la espalda.

1. 30 minutos a 2 horas: acostado/a boca abajo



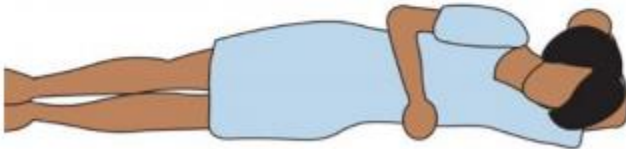
2. 30 minutos a 2 horas: acostado/a sobre el lado derecho



3. 30 minutos a 2 horas: sentado/a



4. 30 minutos a 2 horas: acostado/a sobre el lado



30 minutos a 2 horas: acostado/a boca abajo

