



Gobierno de las Islas Falkland

**Folleto de orientación sobre salud pública en
relación al COVID-19**



Gobierno de las Islas Falkland

Dra. Rebecca Edwards OBE (orden del Imperio británico)

Directora del Servicio de Salud

King Edward VII Memorial Hospital (hospital conmemorativo Rey Eduardo VII),

Stanley, Falkland Islands, FIQQ 1ZZ

Teléfono: (500) 28017

Correo electrónico: CMO@kemh.gov.fk

Abril, 2022

Carta de la directora del Servicio de Salud con relación a las personas sumamente vulnerables desde el punto de vista clínico, o que corren gran riesgo

A medida que nos acercamos al momento en el que relajaremos nuestros requisitos fronterizos y comencemos a ver cómo entra el COVID-19 en nuestra comunidad, es entendible que algunas personas sientan ansiedad o miedo con relación a lo que esto significará para ellos. Este miedo podría aumentar si siente que corre un riesgo mayor debido a una enfermedad que tenga, o a un tratamiento que esté siguiendo.

Puede que, anteriormente, haya recibido una carta en la que lo identifican como alguien que es sumamente vulnerable desde el punto de vista clínico, o que corre gran riesgo, y quizá le hayan aconsejado que se aísle al comienzo de la pandemia en los primeros meses del 2020.

La mayoría de las personas que previamente fueron identificadas como una de aquellas que corre gran riesgo están bien protegidas ahora después de haber recibido su dosis primaria de vacunas y la vacuna de refuerzo. Del mismo modo, la mayoría de las personas que el 2020 fueron identificadas como una de aquellas que corre gran riesgo o que son sumamente vulnerables desde el punto de vista clínico ya no se encuentran en riesgo mayor que la población en general, lo que significa que se les aconseja seguir la misma orientación que todos con respecto a protegerse y evitar la propagación del COVID-19.

Ya no existe la orientación separada para las personas que previamente fueron identificadas como una de aquellas que corre gran riesgo o que son sumamente vulnerables desde el punto de vista clínico, aunque recomendamos que aquellos que tengan una enfermedad subyacente traten de evitar la toz y resfríos comunes y otros virus respiratorios. Continúa siendo importante la buena higiene de las manos y el distanciamiento social cuando sea posible.

Se recomienda encarecidamente a todos que se vacunen, y esto incluye a las mujeres embarazadas. Si todavía no se vacuna para el COVID-19, debería hacerlo. Las pruebas indican que completar un esquema básico de vacunación contra el COVID-19 da protección muy eficaz contra la hospitalización. Para mantener este alto nivel de protección, debería agregar a esto una vacuna de refuerzo cuando se la ofrezcan.

Hay un grupo pequeño de personas que, a pesar de estar vacunadas, corren un riesgo mayor de enfermarse gravemente de COVID-19. Por lo general, esto se debe a que tienen un sistema inmunitario debilitado o a otra enfermedad específica. Puede que sea necesario que este grupo se vacune otra vez y que se le pida que se aísle de ser necesario en el futuro. Todas las personas de este grupo serán notificadas en forma directa por el Hospital y se les aconsejará con respecto a lo que deben hacer cuando el COVID-19 llegue a la comunidad. **A menos que el Hospital lo haya contactado y que lo hayan identificado en forma directa como parte de este grupo, debería continuar siguiendo la misma orientación para la comunidad en general con respecto a protegerse y prevenir la propagación del virus.**

Si todavía le inquieta algo, o si tiene problemas o alguna preocupación sobre su salud física o mental, le solicitamos que se ponga en contacto con el Hospital.

Doctora Rebecca Edwards



Gobierno de las Islas Falkland
Orientación sobre salud pública, abril 2022

El Covid-19 continúa siendo un riesgo

El COVID-19 será parte de nuestras vidas en el futuro previsible, por lo que es necesario aprender a vivir con el virus y a controlar los riesgos para nosotros y otros. También es posible contagiarse y propagar el COVID-19, incluso si se está completamente vacunado.

Si tiene cualquiera de los síntomas principales del COVID-19 o su prueba da positivo, el consejo de salud pública es quedarse en casa y evitar el contacto con las personas.

Es necesario que todos cumplamos nuestro papel de entender dónde y cuándo es probable que los riesgos de infección y transmisión del COVID-19 sean mayores, y lo qué podemos hacer para reducir estos riesgos.

Seguir esta orientación de salud pública le ayudará a identificar las situaciones en las cuales hay un riesgo mayor de infectarse o de propagar el COVID-19, y qué pasos puede tomar para permanecer seguro y proteger a otros. **Toda acción positiva que haga ayudará a reducir la propagación del virus.**

1. Entender los riesgos del COVID-19

El COVID-19 es una enfermedad sumamente infecciosa, y el riesgo de infectarse o de transmitirla depende en gran medida de la forma en la que actuamos cuando nos dedicamos a hacer nuestra vida diaria. La forma más importante en la que se transmite el virus es por vía aérea, aunque la enfermedad también se puede propagar por contacto estrecho o con una superficie. También es posible que lo infecte alguien con quien no ha tenido contacto estrecho, en especial si se encuentra en un espacio lleno de gente o con mala ventilación.

Cuando alguien con COVID-19 respira, habla, tose o estornuda, expulsa partículas que contienen el virus que lo causa. Luego, estas partículas pueden entrar en contacto con los ojos, la nariz o la boca de otra persona, o puede que las inhale; las partículas también pueden caer en una superficie y pasar de persona a persona con el tacto.

En general, el riesgo de contraer o transmitir el COVID-19 es mayor en espacios llenos de gente o cerrados, en los que haya más personas que podrían ser contagiosas, y con poco aire fresco. En las situaciones en las que haya un riesgo mayor de contraer o transmitir el virus, debería seguir en forma especialmente cuidadosa la orientación sobre cómo protegerse, y a los demás también.

2. Sobre cómo protegerse, y a los demás también

Pronto tendremos casos de COVID-19 en la comunidad de las Islas Falkland, lo que significa que hay un riesgo de que se contagie o que transmita el virus, incluso si está completamente vacunado. Esto significa que es importante que entienda y considere los riesgos de contraer y propagar el virus en todas las situaciones para que se proteja, y a los demás también.

Aun cuando no hay situaciones sin riesgos, hay acciones fáciles y efectivas que puede realizar para protegerse, y también a otros que se encuentren a su alrededor. Puede:

- usar una mascarilla en espacios públicos,
- continuar con las buenas prácticas higiénicas, por ejemplo, lavarse las manos en forma regular, taparse con la parte interna del codo al estornudar, etc.,
- tener las ventanas abiertas cuando esté en una habitación con otros,
- quedarse en casa si tiene síntomas parecidos a los de la gripe o da positivo en COVID-19,
- considerar no asistir a eventos en los que sabe que habrá muchas personas, si no se siente bien.

Muchas personas se preocuparán por el hecho de volver a una vida más “normal”, lo que es completamente natural y entendible. Puede que sienta gran ansiedad o miedo por el hecho de que los controles fronterizos cambiarán, y puede que tema que el COVID-19 “entre en la comunidad”. Está bien sentirse así, y el personal del hospital se encuentra a disposición para ayudar y apoyarlo con respecto a estos sentimientos. Si tiene problemas para hacer frente a la situación y necesita hablar con alguien, le solicitamos que, por favor, se ponga contacto con el hospital llamando al 28000. Otra alternativa a considerar sería el buscar apoyo en línea, como por ejemplo, en *Every Mind Matters* (todo estado importa), <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/coronavirus/mental-wellbeing-while-staying-at-home/>

3. Vacunarse

A todos los grupos que cumplen los requisitos de vacunación aquí en las Islas Falkland les han ofrecido al menos 2 dosis de una vacuna para el COVID-19, y a todos los adultos que cumplen con los requisitos les han ofrecido una vacuna de refuerzo. **Las vacunas son seguras y eficaces, y contar con un esquema completo de vacunación es la mejor forma de protegerse, y también a los demás, contra el COVID-19.**

Si todavía no le han administrado dos dosis de una vacuna para el COVID-19, le recomendamos encarecidamente que lo haga. Las pruebas indican que 2 dosis de la vacuna dan buena protección para no enfermarse seriamente, y esto incluye la protección contra la variante ómicron de la enfermedad, pero esta protección disminuye lentamente con el tiempo. Las dosis de refuerzo también dan un nivel alto de protección contra ómicron, por lo que se le aconseja que se administre una dosis de refuerzo contra el COVID-19, si todavía no lo ha hecho.

Aun cuando las vacunas, en especial las dosis de refuerzo, entregan un nivel alto de protección para no enfermarse seriamente, y contra la hospitalización y la muerte, aun así, es posible contraer el COVID-19 y transmitirlo. **Todos tenemos que hacer lo que podamos para reducir su propagación, para proteger a los demás y reducir el riesgo de que se desarrollen variantes nuevas.**

4. Dejar que entre aire fresco si se van a juntar dentro de un lugar; juntarse al aire libre es más seguro

Cuando una persona infectada con el COVID-19 tose, habla o respira expulsa gotitas y aerosoles, los que pueden ser inhalados por otra persona. El reunirse al aire libre reduce en gran medida el riesgo de transmisión aérea. Sin embargo, si se encuentra al interior de un lugar, asegúrese de que entre aire fresco para reducir el riesgo de contagio o propagación del virus. Esto es especialmente importante antes, durante y después de juntarse con personas que no viven con usted.

5. Considerar la posibilidad de usar cobertores faciales (vea también la página 8)

El COVID-19 se propaga por el aire en gotitas y aerosoles que son espirados de la nariz y boca de una persona infectada. Aun cuando no existe el requisito legal de usar una mascarilla, lo que sugiere el consejo de salud pública es que sería una buena idea que considere usar una en espacios llenos de gente o cerrados, en especial en los que entre en contacto con personas con las que no se reúne generalmente y cuando la tasa de transmisión sea alta. La mayoría de las tiendas en Stanley venden mascarillas, y estarán disponibles para cualquiera que asista al Hospital.

6. Hacerse las pruebas y quedarse en casa si tiene síntomas

Si tiene cualquiera de los síntomas principales del COVID-19, o el resultado de su prueba es positivo, el consejo de salud pública es que se quede en casa y que evite el contacto con otras personas.

Los síntomas principales del COVID-19 son el comienzo reciente de cualquiera de estos:

- tos nueva y continua,
- temperatura alta,
- pérdida del, o cambio en, su sentido normal del gusto o del olfato (anosmia),
- dolor de garganta,
- diarrea, vómitos o molestias musculares.

Si tiene cualquiera de estos síntomas, debería llamar al hospital al 28000 para pedir que le hagan una prueba; esto no solo le dará tranquilidad, sino que también nos ayudará a rastrear una posible propagación de la enfermedad. También se le aconseja que se quede en casa, evite el contacto con otras personas y que siga la orientación para las personas con COVID-19 y sus contactos, mientras espera que le entreguen el resultado de su prueba.

Existen diferentes pruebas que se puede hacer para verificar si tiene COVID-19. La que necesite depende de la razón por la que se la está haciendo. Las dos pruebas principales son:

- las pruebas PCR; principalmente para personas **con síntomas**, son enviadas al laboratorio del hospital para ser analizadas,
- las pruebas con dispositivos de flujo lateral; que generalmente son para personas **que no tienen síntomas**, dan un resultado rápido con el uso de un dispositivo parecido al de la prueba de embarazo.

7. Si tiene COVID-19, quédese en casa y evite el contacto con otras personas

Si tiene COVID-19 puede infectar a otras personas desde 2 días antes del comienzo de sus síntomas, y hasta 10 días después. Puede transmitir la infección incluso si tiene síntomas leves o ningún síntoma en lo absoluto. Por lo tanto, si tiene COVID-19 debería quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas; también debería seguir este consejo si da positivo, incluso si no tiene síntomas.

- No debería ir al trabajo; si no puede trabajar desde su casa, debería hablar con su empleador sobre las opciones que tiene a su disposición.
- Debería pedirles a la familia, amigos o vecinos que le hagan las compras de la comida y de otros productos básicos.
- No debería invitar a personas a socializar en su casa; esto incluye a los amigos y la familia.
- Debería posponer todos los servicios y reparaciones que no sean esenciales, y para los que se necesite que alguien vaya a su casa.
- Debería cancelar las horas rutinarias al doctor y al dentista. Si está preocupado por su salud, o le han pedido que vaya a una hora al hospital, entonces le pedimos que converse sobre esto con personal del hospital y nos diga sus síntomas o el resultado de su prueba.
- Debería contarles a las personas con las que ha tenido contacto estrecho sobre el resultado positivo de su prueba para que puedan seguir esta orientación.

Muchas personas no serán más contagiosas después de 5 días. Podría hacerse una prueba de flujo lateral desde 5 días después del comienzo de los síntomas (o el día en el que se hizo la prueba, si no tenía síntomas), y después otra prueba más el próximo día. Si **ambos** resultados son negativos y no tiene

temperatura alta, el riesgo de que todavía sea contagioso es mucho menor, y puede volver de forma segura a su rutina normal. De ser positivo, informe de su resultado al hospital escribiendo al correo electrónico surveillance@kemh.gov.fk o llamando al 28000.

Día	Cómo volver a su rutina normal en forma segura antes de 10 días	
0*	quédese en casa	
1-4	quédese en casa	
5	↙ hágase una prueba de flujo lateral ↘	
	Si el resultado es negativo , quédese en casa.	Si el resultado es positivo , quédese en casa.
6	hágase una prueba de flujo lateral.	hágase una prueba de flujo lateral
	Si el resultado es negativo, vuelva a su rutina normal.**	Si el resultado es negativo , quédese en casa.
7	*Día en el que empezaron los síntomas, o cuando se hizo la prueba, si no tiene síntomas.	hágase una prueba de flujo lateral
	Puede volver a su rutina normal si no tiene temperatura alta.	Si el resultado es negativo, vuelva a su rutina normal.

Si no está seguro de qué hacer, le solicitamos que se ponga en contacto con el hospital al 28000.

8. Si no tiene otra opción más que salir de su hogar

La manera más eficaz de evitar transmitir la infección del COVID-19 es quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas. Sin embargo, entendemos que en algunos casos esto no siempre es posible, pero aun así debería seguir la orientación lo más que pueda. Si tiene COVID-19 y realmente necesita salir de su casa mientras todavía sea contagioso, debería seguir los pasos que aparecen a continuación para reducir la posibilidad de transmitir la infección:

- usar un cobertor facial que le quede bien ajustado y esté hecho con múltiples capas, o una mascarilla quirúrgica,
- evitar el contacto estrecho con las personas que sepa que tienen riesgo mayor de enfermarse seriamente, en especial, aquellos con sistema inmunitario sumamente débil,
- evitar los lugares llenos de personas y el usar taxis,
- evitar las reuniones sociales y los eventos grandes, o cualquier lugar que tenga mala ventilación, esté lleno de gente o sea cerrado,
- limitar lo más que pueda el contacto estrecho con otras personas que no sean parte de su hogar, reúnanse al aire libre y trate de mantenerse al menos a 2 metros de ellos,
- haga ejercicio al aire libre en lugares en los que no estará en contacto con otros,
- tenga especial cuidado con la higiene de sus manos y la respiratoria.

En el fondo, todos somos responsables por hacer todo lo que podamos para detener la propagación de la enfermedad; la mejor forma de hacerlo es quedarse en casa y estar lejos de otras personas.

9. Quedarse en casa si no se siente bien

Si no se siente bien, pero no tiene síntomas del COVID-19, o el resultado de su prueba es negativo, puede que todavía tenga una enfermedad que podría transmitir. Muchas enfermedades comunes como la gripe, el resfrío común o los gérmenes que causan la diarrea o el vómito, se pueden transmitir rápidamente de persona a persona. Esto puede pasar:

- cuando una persona que tiene una infección respira, habla, tose o estornuda expulsando partículas respiratorias que pueden causar una infección en otra persona,
- por contacto con superficies y pertenencias que se pueden contaminar cuando las personas infectadas con una enfermedad tosen o estornudas cerca, o si las tocan, y después la siguiente persona que toca esa superficie puede infectarse.

Quedarse en casa hasta que se sienta mejor reduce el riesgo de transmitir una enfermedad a otras personas en nuestra comunidad, y también ayudará a reducir la carga a nuestros servicios de salud.

10. Considerar la opción de hacerse una prueba, incluso si no tiene síntomas

Aproximadamente 1 de cada 3 personas con COVID-19 no tiene síntomas. Esto significa que esas personas podrían estar propagando el virus sin saberlo. Se pueden usar las pruebas rápidas de flujo lateral para detectar el COVID-19 cuando uno es contagioso, pero no muestra síntomas, lo que le ayuda a asegurarse de no transmitir la enfermedad evitando el contacto con otros, en especial con aquellos que se encuentran en riesgo mayor.

Las pruebas están disponibles en el hospital y son gratis. Quizá sea una buena idea que se haga una de estas pruebas como forma de controlar su riesgo personal y el riesgo a los que se encuentren cerca. Esto podría ser especialmente importante antes de visitar a personas que se encuentran en riesgo mayor de enfermarse gravemente si les da el COVID-19, por ejemplo, los adultos mayores, las mujeres embarazadas, las personas que no están vacunadas, y aquellos que tienen ciertas enfermedades, o que están tomando ciertos medicamentos que causan una debilitación del sistema inmunitario.

Si da positivo, informe al hospital sobre su resultado enviando un correo electrónico a surveillance@kemh.gov.fk, quédese en casa y evite el contacto con otros. Ciertos lugares, tales como el hospital o *Hillside House* tendrán sus reglas y orientación propias y específicas, y usted debe asegurarse de estar al tanto de esta orientación si visita o trabaja en estos lugares; le solicitamos que llame antes de ir para averiguar.

11. Lavarse las manos en forma regular y cubrirse la boca al toser y estornudar

Durante esta época, se le aconseja que se lave las manos con jabón y agua, o que use un desinfectante para las manos en forma regular todo el día. El lavado frecuente de las manos es una forma eficaz de reducir el riesgo de contagiarse de enfermedades, incluido el COVID-19.

Es importante lavarse las manos, en especial:

- después de toser, estornudar y sonarse la nariz,
- antes de comer o manipular alimentos,
- después de entrar en contacto con superficies que muchas personas tocan, como, por ejemplo, las manillas, los pasamanos y los interruptores de luz,
- después de entrar en contacto con áreas compartidas, tales como las cocinas y baños,
- al volver a casa.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Si tuviera que tocarse la cara, por ejemplo, para ponerse o sacarse el cobertor facial, entonces lávese las manos o desinfectelas antes y después. Toser y estornudar aumenta el número de gotitas que una persona expulsa, la distancia que alcanzan y el tiempo que permanecen en el aire. Taparse la boca al toser y estornudar ayudará a reducir la propagación de partículas que contengan COVID-19 y otros virus.

12. Trabajar desde la casa

Las personas deberían hablar con sus empleadores sobre qué medidas podrían tomarse con relación a su trabajo en las semanas que vienen, ya que le podrían aconsejar que trabaje desde su casa, de ser posible. También es importante que entienda los riesgos personales que corre en diferentes ambientes y situaciones.

- **Si anteriormente lo identificaron como sumamente vulnerable desde el punto de vista clínico o de alto riesgo**

Tras seguir los consejos científicos y clínicos y del exitoso lanzamiento del programa de vacunación contra el COVID-19, a la mayoría de las personas que anteriormente eran consideradas como parte del grupo de riesgo muy alto, o alto, no les han aconsejado que vuelvan a aislarse. **Si usted había sido identificado como parte de un grupo de alto riesgo, debería continuar siguiendo la orientación de este documento y pedir asesoría del hospital sobre si debería tomar precauciones adicionales o no.**

Si está embarazada

Las mujeres embarazadas que no se han vacunado, o que no han completado su esquema, tienen un riesgo mayor de enfermarse gravemente o de experimentar un parto prematuro si se contagian de COVID-19. El Comité Conjunto de Vacunación e Inmunización del Reino Unido ha aconsejado que las mujeres embarazadas deberían ser incluidas como grupo de riesgo desde el punto de vista clínico dentro del programa de vacunación. **Le recomendamos encarecidamente que se vacune lo antes posible si está embarazada o está amamantando a su bebé. No debería aplazar esto hasta después de haber dado a luz.**

La información sobre las vacunas para el COVID-19 disponibles en el Reino Unido indica que son eficaces y tienen un buen perfil de seguridad. Más de 100 000 mujeres embarazadas se han vacunado hasta la fecha. Es muy importante que se vacune para protegerse, y a su bebé también, y le recomendamos que hable con su matrona de lo que le pudiera estar preocupando.

13. Los cobertores faciales

- **¿Qué es un cobertor facial?**

En el contexto del COVID-19, un cobertor facial es algo que cubre la nariz y la boca en forma segura. Se usan principalmente para proteger a los demás porque cubren la nariz y la boca, las que son las fuentes principales de emisión del virus que causa la infección del coronavirus. De la misma forma, también entregan algo de protección al que lo usa, especialmente en situaciones en las que tiene que alternar o interactuar con otras personas.

- **¿Qué hace que un cobertor facial sea bueno?**

La forma en la que mejor funcionan los cobertores faciales es si están hechos con capas múltiples (al menos 2, de preferencia 3) y le quedan bien alrededor de la nariz y la boca. Es probable que las bufandas, pañoletas o prendas religiosas sean menos eficaces si no le quedan en forma segura alrededor de la nariz y boca, y si solo tienen una capa.

No se recomienda el uso de mascarillas con válvulas o con ventiladores ya que no filtran el aire exhalado y, por lo tanto, no dan el nivel necesario de protección.

- **¿Cuál es la diferencia entre los cobertores faciales y mascarillas?**

Los cobertores faciales no están clasificados como equipo de protección personal, pero las mascarillas sí, y se usan en un número limitado de situaciones para proteger al usuario contra peligros y riesgos, tales como las mascarillas quirúrgicas y los respiradores que se usan en ambientes médicos e industriales.

- **Cuándo usar un cobertor facial**

No existe un requisito legal de usarlos. Sin embargo, lo que sugiere el consejo de salud pública es que sería una buena idea que considere usar uno en espacios llenos de gente o cerrados, en los que podría entrar en contacto con personas con las que no se reúne en forma habitual. Por ejemplo, los clientes, las visitas o el personal de una entidad podrían elegir usarlos en cualquier situación.

Los cobertores faciales y las mascarillas continuarán siendo un requisito en ambientes relacionados con la salud y el cuidado de las personas para cumplir con la orientación sobre la prevención y el control de infecciones, lo que incluye el hospital, las oficinas de los doctores, y los lugares en los que se imparte cuidado a la comunidad, tales como *Hillside House*, o durante las visitas a las casas. Por ahora, todos los que ingresen o visiten estos lugares deben usarlos; le pedirán que use un cobertor facial al entrar a estos establecimientos, y deberá tenerlo puesto hasta que se vaya. A su debido tiempo, se publicará el consejo que indique cuando dejará de ser necesario.



Gobierno de las Islas Falkland

Orientación sobre salud pública, abril 2022

Cómo cuidarse en casa si tiene COVID-19 o sus síntomas

Todos conocemos esa sensación de fatiga extrema que nos llega cuando estamos enfermos. Este es un síntoma común y una respuesta natural que ayuda en el trabajo del sistema inmunitario, y le da a su cuerpo el tiempo que necesita para sanar. No sentirse bien con cualquier enfermedad viral es común y la recuperación puede tomar algo tiempo.

La mayoría de las personas con COVID-19, o con síntomas de la enfermedad, se sienten mejor a los pocos días, o a veces a la semana aproximadamente, y se pueden cuidar solos en casa mientras se recuperan. En las siguientes páginas encontrará orientación con respecto a cómo atenderse de la mejor forma en casa, y cuándo debería considerar buscar ayuda.

Mientras esté enfermo, pídale a un amigo, familiar o vecino que lo contacte para averiguar cómo está. Pónganse de acuerdo para hablar por teléfono en forma regular, o para hablar a distancia desde la puerta (no cara a cara), para que pueda ver cómo se siente.

Importante: le solicitamos que, por favor, no vaya a la farmacia.

Si tiene síntomas de COVID-19, le pedimos que trate de quedarse en casa. Si necesita orientación o medicamentos de la farmacia, llame al 28010 o envíe un correo electrónico a PharmacyOffice@kemh.gov.fk, por favor.

Sobre el tratamiento de la fiebre, el dolor de garganta o los malestares

Si tiene fiebre, puede ayudar:

- descansar mucho,
- beber líquidos en gran cantidad (agua es lo mejor) para evitar la deshidratación; beba suficiente para que su orina sea amarilla clara y transparente,
- tome paracetamol o ibuprofeno si siente molestias o tiene dolores.

Siempre y cuando no le hayan aconsejado evitar el ibuprofeno, es seguro tomarlo para una infección por el COVID-19. El ibuprofeno puede aumentar la sibilancia en las personas que tienen asma, y puede causar indigestión con acidez en las personas con tendencia al reflujo, así es que si no está seguro si debería tomarlo, le solicitamos que pida orientación al equipo clínico del hospital llamando al 28000.

Sobre cómo tratar la tos

Si tiene tos, es mejor evitar recostarse de espalda. Recuéstese de costado o siéntese erguido. Para ayudar a aliviar la tos, pruebe comiendo una cucharadita de miel, pero, por favor, no le de miel a bebés menores de un año. Si esto no funciona, podría probar con otros remedios para la tos o dolores de garganta que se venden sin receta médica. Le solicitamos que le pida a un amigo o vecino que se lo compre.

La mejor posición para descansar y recuperarse

Se ha demostrado que dormir boca abajo, o en la posición “decúbito prono”, ayuda a las personas con COVID-19, ya que se cree que dormir de esta manera permite una mejor expansión de las regiones de la espalda y los pulmones, lo que puede aumentar la eliminación del cuerpo de la acumulación de líquidos en

los pulmones. Esto puede provocar una mejora en los niveles de oxígeno, una cura más rápida y menos molestias.

La posición decúbito prono puede ser de un par de formas diferentes y esto dependerá de su biotipo corporal. Primero, pruebe recostándose boca abajo con la cabeza de costado, sobre una almohada y sus brazos puestos debajo de su pecho. También puede poner los brazos a los costados para que sea más cómodo para los hombros. Quizá sería bueno que ponga un cojín debajo de sus caderas, abdomen o espinillas para más comodidad.

Sin importar en qué posición decúbito prono esté, debería girar la cabeza en la dirección opuesta cada 30 minutos. También puede usar una toalla doblada en forma de herradura para mantener la cabeza hacia abajo si le duele el cuello doblado hacia un lado.

Lo que podría intentar si se siente sin aliento

Si se siente sin aliento, le puede ayudar el mantener su habitación a una temperatura fresca. Pruebe bajando la calefacción o abriendo una ventana. No use un ventilador ya que podría propagar el virus. También podría probar:

- inhalar lentamente por la nariz y exhalar por la boca con los labios juntos como si estuviera apagando una vela suavemente,
- sentarse erguido en una silla,
- relajar los hombros de forma que no esté encorvado,
- inclinarse un poco hacia adelante; apóyese poniendo sus manos en las rodillas o en algo estable como una silla, por ejemplo.

Trate de no entrar en pánico si se siente sin aliento. Esto puede empeorar la situación.

Pida orientación al hospital llamando al 28000 si:

- se siente peor en forma gradual o le falta más el aliento,
- tiene problemas para respirar cuando se para o está en movimiento,
- se siente débil, adolorido o cansado,
- tiembla o tiritita,
- perdió el apetito,
- no puede atenderse solo, por ejemplo, si lavarse y vestirse o hacer comida son actividades que encuentra muy difícil,
- todavía se siente mal después de 4 semanas; esto podría ser lo que se conoce como “COVID prolongado”.

Llame de inmediato al servicio de urgencia del hospital al 28051 o llame al 999 si:

- le falta tanto el aliento que no puede decir oraciones cortas mientras descansa,
- su respiración ha empeorado repentinamente,
- escupe sangre,
- siente frío y suda, y tiene la piel pálida o con manchas,
- tiene una erupción cutánea que parece como si fueran moretones pequeños o una hemorragia debajo de la piel la que no se desvanece cuando le pasa un vaso rodando,
- se desploma o se desmaya,
- se siente perturbado, confundido o muy soñoliento,
- si ha dejado de orinar o está orinando mucho menos de lo normal.

Cuando llame, díganos, por favor, que tiene COVID-19.

Importante: mujeres embarazadas, bebés y niños

Llame al hospital al 28000 si está preocupado por una mujer embarazada, un bebé o un niño. Si parecen estar muy mal, que están empeorando o piensa que algo está realmente mal, llame al 999. **Al llamar, díganos, por favor, si la persona tiene COVID-19. No aplase el pedir ayuda si está preocupado; confíe en sus instintos.**

Si tiene un oxímetro de pulso

Un oxímetro de pulso es un aparato que se engancha en un dedo para verificar el nivel de oxígeno en la sangre. Un nivel bajo de oxígeno en la sangre puede ser una señal que está empeorando. Este aparato le puede ayudar a detectar esto antes de que se sienta sin aliento o tenga otros síntomas, y así pueda buscar ayuda rápidamente.

Puede que el equipo del hospital le pida que monitoree sus niveles de oxígeno si corre un gran riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19. Si usa un oxímetro de pulso en casa, asegúrese de que tiene la marca CE (de conformidad europea), la marca UKCA (de conformidad evaluada del Reino Unido) o la marca CE UKNI (de conformidad europea y del Reino Unido e Irlanda del Norte). Esto significa que el aparato funcionará adecuadamente y que es perfectamente seguro si se usa de forma correcta.

Es útil anotar los resultados para que sepa cuál es su nivel de oxígeno cuando use el oxímetro por primera vez, y pueda detectar si su nivel está bajando. También es útil si necesita hablar con alguien del equipo clínico.

Importante: si es de piel morena o negra

Los oxímetros de pulso hacen pasar luz por su piel para medir el nivel de oxígeno en su sangre. Existen algunos informes en los que se sugiere que estos aparatos pueden ser menos precisos si la persona es de piel morena o negra, ya que pueden mostrar resultados más altos que el nivel real de oxígeno en su sangre. De todas maneras, debería usarlo si tiene uno. Lo importante es revisar su nivel de oxígeno en la sangre en forma regular para ver si los resultados bajan.

Qué hacer si los niveles de oxígeno en su sangre bajan

Nivel de oxígeno en la sangre	Qué hacer
de 95 a 100	Quédese en casa y continúe revisando su nivel de oxígeno en la sangre en forma regular, cada 4 a 6 horas.
93 o 94	Revise su nivel de oxígeno en la sangre de nuevo dentro de una hora; si continúa siendo 93 o 94, llame al hospital al 28000 para que lo orienten.
92 o inferior	Vuelva a revisar su nivel de oxígeno en la sangre inmediatamente; si continúa siendo 92 o inferior, llame de inmediato al servicio de urgencia del hospital al 28051 o llame al 999.

Si su nivel de oxígeno en la sangre es generalmente inferior a 95, pero baja de su nivel normal, llame al hospital al 28000 para que lo orienten.

Sin embargo, si se siente muy mal, es importante que reciba el cuidado que necesita, así es que llame al hospital al 28000 si está preocupado y en apuros en la casa.



Gobierno de las Islas Falkland

Orientación sobre salud pública, abril del 2022

COVID-19: 10 MEDIDAS PARA AISLARSE EN CASA

Si tiene COVID-19, o sospecha que lo tiene, se le aconseja que se aísla en casa. Al hacer esto, se puede cuidar bien y a la vez, protege a otros de la exposición a la infección.

Le solicitamos que llame al hospital al 28000, si continúa empeorando, o quiere más orientación.

1. Quédesse en casa

Usted, o la persona a la que está cuidando, debería quedarse en casa, excepto para recibir atención médica (vea las secciones 3 y 8). Le aconsejamos que no vaya al trabajo, a la escuela, que evite las áreas públicas, y que no use taxis hasta que le hayan dicho que es seguro hacerlo. Tendrá que pedir ayuda si necesita víveres, tarjetas de electricidad, combustible, otro tipo de compras o medicamento. No se olvide de que puede hacer pedidos por teléfono. Las instrucciones de entrega tienen que indicar que los artículos deben ser dejados afuera o en la entrada, o como sea adecuado según su casa.

2. Sepárese de otras personas en su hogar

Debería estar separado de otras personas en su hogar en una habitación que tenga buena ventilación y una ventana que se pueda abrir para que entre aire fresco. Mantenga la puerta de su habitación cerrada. Use un baño separado del resto, si es posible. Si tiene que compartir estas instalaciones, deberán limpiarlas frecuentemente.

Si no hay un baño separado a su disposición, considere la posibilidad de redactar una lista de horarios para lavarse o bañarse, en la que la persona aislada use las instalaciones al final, antes de que las limpie por completo (si puede o es apropiado). Asegúrese de que la persona aislada use toallas diferentes a las de los otros miembros del hogar, tanto para secarse después del baño o la ducha, como para la higiene de las manos.

Si vive en un alojamiento compartido con una cocina, baño(s) y el área para vivir de uso común, debería quedarse en su habitación con la puerta cerrada y solo salir cuando sea necesario con una mascarilla puesta cuando entre a las áreas de uso común.

Si comparte la cocina con otros, trate de evitar usarla mientras haya otros ahí. Si esto no fuera posible, use una mascarilla entonces. Coma en su habitación. Use un lavavajilla (de estar disponible) para lavar y secar los utensilios usados. De no ser posible, lávelos a mano con detergente y agua caliente, y séquelos por completo con un paño de cocina diferente.

3. Llame antes de ir al hospital

Todas las horas médicas deberían ser conversadas por adelantado llamando al hospital primero al 28000. Esto es para que el hospital pueda tomar medidas con el fin de minimizar el contacto que tenga con otras personas.

4. Use una mascarilla si se lo aconsejan

Si tiene COVID-19, o piensa que podría tenerlo, entonces le aconsejamos que use una mascarilla cuando se encuentre en la misma habitación con otras personas, especialmente cuando vaya a ver a un profesional de la salud.

5. Cúbrase al toser o estornudar

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote los pañuelos en una bolsa plástica para la basura (vea la sección 10), y lávese las manos inmediatamente con jabón y agua por al menos 20 segundos, luego enjuáguese y séquese las manos por completo. Los cuidadores deberían lavarse las manos después de que estornuden o tosan, además de ayudar a la persona que están cuidando.

6. Lávese las manos

Lávese las manos o ayude a la persona que esté cuidando con el lavado de sus manos. Esto debería hacerse a menudo y minuciosamente con jabón y agua por al menos 20 segundos, luego enjuáguese y séquese las manos por completo. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no se ha lavado las manos.

7. Evite el compartir artículos de hogar

No debería compartir con otras personas de su hogar los platos, los vasos, las tazas, los utensilios para comer, las toallas, la ropa de cama u otros artículos cuando usted los haya usado (o después de que su hijo o la persona a la que esté cuidando los haya usado). Después de usarlos, lávelos por completo con agua y jabón; también se pueden usar los lavavajillas para la limpieza de las vasijas y cubiertos. La ropa sucia, incluida la ropa de cama y las toallas deberían ser puestas en una bolsa plástica y lavarlas en forma separada usando un ciclo con temperatura de lavado caliente.

8. Vigile sus síntomas (o los de la persona que esté cuidando, según sea apropiado)

Busque atención médica rápidamente si su enfermedad empeora, por ejemplo, si tiene dificultad para respirar, o si los síntomas de la persona a la que está cuidando empeoran. Si no es una emergencia, debería llamar al hospital al 28000.

Si es una emergencia, llame a una ambulancia al 999. Informe a la persona que atienda la llamada que tiene, o cree que tiene, COVID-19.

9. No reciba visitas en su casa

Solo las personas que viven en su casa deberían tener permiso para quedarse ahí. No invite o permita que entren visitas. Si piensa que es de vital importancia que alguien lo visite, entonces convérsele con el hospital primero. Si es urgente que hable con alguien que no sea miembro de su hogar, llámelo por teléfono en vez de hablar cara a cara con la persona.

10. Los desechos

Todos los desechos que hayan estado en contacto con la persona que tiene, o de la que se sospecha que tiene COVID-19, lo que incluye los pañuelos usados y las mascarillas desechables, deberían ser puestos en una bolsa plástica de basura y atarla cuando esté llena. Luego, se debería poner la bolsa dentro de otra bolsa para la basura y atarla, es decir, deberían estar dentro de dos bolsas.

¡GRACIAS POR ACTUAR DE FORMA RESPONSABLE Y PROTEGERSE, Y A LOS DEMÁS TAMBIÉN!