



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 somnoliento,
- 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.