

# Puntos de conversación para los proveedores de salud sobre COVID y los tratamientos



## Datos básicos sobre el COVID

COVID puede causar diferentes tipos de síntomas, entre ellos los más comunes son:

- dolor de garganta
- tos
- dolor de cabeza
- cansancio
- congestión en la nariz
- dolor muscular y del cuerpo
- fiebre y escalofríos
- falta de aire o dificultad para respirar
- pérdida del gusto u olfato
- náuseas y vómito
- diarrea

Estos no son todos los síntomas posibles.

Aunque COVID afecta principalmente a los pulmones, también puede afectar a otras partes del cuerpo, como la sangre, el cerebro, el corazón, los riñones, el hígado y la piel.

La mayoría de las personas tienen síntomas leves y se recuperan en más o menos una semana. Pero hay personas que se enferman tan gravemente que necesitan hospitalización, e incluso se pueden morir.

## Riesgo de enfermarse gravemente del COVID

No hay manera certera de saber cómo lo puede afectar el COVID, pero hay ciertos factores que lo pueden poner en más riesgo de enfermarse gravemente que otras personas:

- **Edad avanzada:** el riesgo de enfermarse gravemente de COVID incrementa con la edad, especialmente para personas mayores de 50 años.
- **Sistema inmunológico comprometido o débil:** debido a ciertas condiciones médicas o a medicamentos que debilitan el sistema inmunológico como quimioterapia o corticosteroides.
- **Ciertas condiciones de salud:** tener una o más condiciones de salud incrementa su riesgo y entre más condiciones tiene, mayor el riesgo. Condiciones comunes que incrementan el riesgo pueden incluir:
  - enfermedades del corazón o de los pulmones
  - diabetes
  - asma
  - exceso de peso u obesidad
  - cáncer
  - condiciones de los riñones o del hígado
  - algunas discapacidades
  - infecciones de VIH
  - condiciones de salud mental
  - inactividad física
  - fumar, actualmente o en el pasado
  - trastornos de consumo de sustancias

## Cómo prevenir que le dé COVID

Puede reducir la posibilidad de contraer COVID de las siguientes maneras:

- Vacúnese y manténgase al día con las vacunas contra el COVID.
- Use una mascarilla bien ajustada (preferiblemente una N95 o un respirador de KN95) en la presencia de otras personas.
- Mantenga la distancia de personas que no vivan con usted.
- Evite multitudes y espacios poco ventilados.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón un mínimo de 20 segundos o usando gel desinfectante con 60% de alcohol, si no tiene agua y jabón.

# Cómo prevenir que se enferme gravemente del COVID

## Vacúnese

Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra el COVID.

Las vacunas contra el COVID disponibles en los Estados Unidos son seguras y eficaces.

Mantenerse al día con las vacunas contra el COVID es la mejor manera de protegerse de enfermarse gravemente por el COVID.

## Hágase la prueba y busque tratamiento de inmediato

Si contrae COVID y tiene un alto riesgo de enfermarse gravemente, debe comenzar tratamiento médico para el COVID en los primeros días de síntomas.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) autorizó o aprobó medicinas antivirales con prescripción médica que pueden ayudarlo a protegerse de enfermarse gravemente de COVID.

Las medicinas antivirales evitan que el virus del COVID se multiplique y se propague en el cuerpo.

Las medicinas antivirales se pueden administrar de manera oral. También están disponibles de manera intravenosa, en la cual el medicamento es administrado lentamente en una vena por medio de una aguja.

No espere, es importante hacerse la prueba inmediatamente si tiene síntomas de COVID. Para que los tratamientos funcionen, se deben empezar en los primeros días de síntomas.

Aun si tiene síntomas leves, recibir tratamiento para el COVID con medicina recetada por un doctor, puede hacer su infección menos grave y ayudarlo a evitar el hospital. Puede salvarle la vida.

Un doctor le puede ayudar a decidir cuál tratamiento es el mejor, o si lo necesita, basado en su historial médico. También debe saber qué medicinas toma, si es que toma, incluyendo medicamentos recetados por un doctor, las que puede comprar sin receta, vitaminas o suplementos herbales. Ciertas medicinas pueden interferir con la manera cómo funcionan los tratamientos o pueden ser peligrosos, si se toman juntos.

## Cuándo acudir a emergencias para cuidado médico

Pida ayuda médica llamando a emergencias al 9-1-1 si usted o alguien que conoce presenta síntomas como los mencionados abajo, u otros síntomas graves o preocupantes:

- dificultad para respirar,
- presión o dolor persistente en el pecho,
- desorientación o confusión nueva,
- dificultad para despertarse o estar despierto,
- piel, labios, o uñas de color gris, azul o pálidas, dependiendo del color de la piel.

## Cómo controlar síntomas leves de COVID

- Quédese en casa y descanse por lo menos 5 días o hasta que mejoren sus síntomas y no tenga fiebre por al menos 24 horas (sin usar medicina para reducir la fiebre).
- Hidrátese tomando suficientes líquidos no alcohólicos.
- Para ayudarlo a reducir fiebre y dolor, puede tomar medicina sin prescripción médica como acetaminofén o ibuprofeno.
- Para calmar el dolor de garganta puede hacer gárgaras con agua tibia con sal. También puede chupar pastillas para la tos, pedacitos de hielo o usar un spray de garganta.
- Para ayudar a calmar la toz y la congestión, puede usar un humidificador, o vaporizador que incremente la humedad en el aire. También puede usar gotas nasales salinas o sprays nasales.
- No fume ni use cigarrillos electrónicos.

## Cómo evitar transmitirles el COVID a otras personas

- Use una mascarilla bien ajustada (preferiblemente una N95 o un respirador KN95) en la presencia de otras personas.
- Quédese en casa por al menos 5 días a partir del comienzo de síntomas, al menos que sea para pedir atención médica.
- Si tiene que salir de casa, no use transporte público como taxis, Uber, Lyft o cualquier otro tipo de transporte compartido.
- Si es posible en su hogar, quédese en una sola habitación alejado de otras personas y mascotas. Use un baño aparte, si puede.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos o use gel desinfectante con 60% de alcohol, si no tiene agua y jabón.