

# El Manejo de los Síntomas de COVID-19 en la Casa

En la actualidad, no hay tratamientos verificados para COVID-19. Sin embargo, COVID-19 es similar a otros virus que usted podría contraer durante la época de los resfríos y las gripes, y la mayoría de las personas se pueden recuperar en la casa sin necesitar atención médica. Las recomendaciones de tratamiento actuales son controlar los síntomas.

## Los síntomas comunes incluyen:

- Tos
- Escalofrío
- Vómito y diarrea
- Tiene fiebre mayor de 100 F
- Pérdida del gusto o del olfato
- Dificultad para respirar
- Dolor muscular
- Dolor de

## El Manejo de los Síntomas

Use los medicamentos para bajar la fiebre y el dolor de acuerdo a las instrucciones del fabricante. Estos medicamentos incluyen acetaminofén (Tylenol) e ibuprofeno (Advil, Motrin, Aleve).

## El control de la tos y la falta de aire

Los medicamentos de venta libre que se usan para infecciones respiratorias superiores pueden ayudar a aliviar los síntomas.

Esos medicamentos incluyen guaifenesin (Mucinex), pseudoephedrine (Sudafed) y dextromethorphan (Robitussin, Delsym)

Algunos medicamentos incluyen múltiples medicinas: comuníquese con su médico si usted desea tomar más de un medicamento para controlar los síntomas.

## Otros tratamientos que podrían ayudar incluyen:

- Usar un humidificador
- Usar un enjuague nasal
- Usar un frote de pecho, como Vicks VapoRub
- Bañarse con agua caliente
- Mantenerse elevado con almohadas
- Practicar la respiración lenta, adentro por la nariz y afuera por la boca

## Mantenga Hábitos Sanos

No olvide mantenerse bien hidratado por medio de tomar muchos líquidos. En general, usted debe tomar un mínimo de 8 vasos de 250 mL de líquidos por día cuando esta resfriado o tiene gripe o influenza. Si tiene malestar estomacal, se deben consumir aún más líquidos al tomar tragos pequeños continuos de líquidos que contengan sales como las bebidas deportivas.

Descanse mucho y lávese las manos con frecuencia. Incorpore frutas y verduras frescas en su dieta.

- Las espinacas y las nueces son ricas en vitamina E.
- Las frutas cítricas, melones, sandías y las moras son ricas en vitamina C.

Incorpore ejercicio si puede.

Elimine los provocadores de estrés lo más que pueda; manténgase la comunicación con la familia por medio del teléfono u otra tecnología.

## Consulte con su Médico

- Si usted está tomando un esteroide oral o inhalado, por favor hable con su médico para ver si lo debe continuar o no. Los esteroides podrían aumentar la severidad de los síntomas de COVID-19.
- Si usted está usando un nebulizador, por favor hable con su médico para ver si lo puede seguir usando o no. Los nebulizadores automatizan o crean gotitas muy pequeñas que entran en los pulmones y pueden volver a salir conteniendo partículas de COVID-19.

## Llame a su Médico o al Número de Emergencia de COVID-19

**Por favor llame a su médico o al número gratuito de emergencias de COVID-19 -877-AT-AVERA si usted está sufriendo los siguientes síntomas:**

- Estrés respiratorio: Vigílese la respiración al preguntarse usted mismo ¿"Como está mi respiración? ¿Me siento cómodo?" Si usted no puede hablar en oraciones completas, necesita ver a su médico.
- Estrés gastrointestinal: Si usted no puede mantener los líquidos ni la comida en el estómago debido a los vómitos o la diarrea.
- Fiebre de 104 a más alta que no responde al acetaminofén (Tylenol) e ibuprofeno (Advil, Motrin, Aleve).

*Avera's mission is to make a positive impact in the lives and health of persons and communities by providing quality services guided by Christian values. If you think you may have problems paying part of your bill, contact your local business office or billing staff. We can discuss payment options that may be available to you.*



© Copyright 2020

Content from Avera is protected by U.S. copyright laws. All rights reserved. This health-related information is not intended to be a substitute for professional medical advice or for the care that patients receive from their health care provider.