

Lo que se debe hacer si usted o alguien más en su hogar tiene COVID-19



LO ESENCIAL SOBRE EL COVID PERSISTENTE:
Una serie por [The Sick Times](#) y [Long COVID Justice](#)

Puede ser confuso saber qué hacer si se enferma con COVID-19, dados los consejos cambiantes y contradictorios de las agencias de salud pública nacional y locales. Sin embargo, haciendo un plan, aislándose, buscando atención médica, y monitoreando sus síntomas, usted puede prevenir la transmisión del COVID-19 – y ayudar a disminuir el riesgo de secuelas adversas como el COVID Persistente.

* Aislamiento

1. Primero, **si usted salió positivo en una prueba, se debe aislar en su habitación inmediatamente**. Si es posible, abra todas las ventanas y encienda [purificadores de aire para limpiar el aire](#), si los tiene.
2. Todos los miembros de su hogar, incluyendo la persona que salió positivo, **deben empezar a usar [mascarillas o respiradores de alta calidad](#)**.
3. La persona que salió positivo **debe permanecer en aislamiento hasta que haya dado negativo en dos pruebas rápidas de COVID-19 tomadas con una pausa de 48 horas entre ellas**. Algunas agencias de salud pública recomiendan aislarse por 5 a 7 días, y usar mascarillas o respiradores por un mínimo de 10 días desde la primera prueba positiva, puesto que las personas son más contagiosas durante ese periodo. No obstante, [algunas personas pueden salir positivo y ser infecciosas](#) por 20 días o más. Las pruebas rápidas negativas dan la mejor garantía de seguridad para salir del aislamiento.



* **Notifique a su comunidad**

1. **Avise a todes en su hogar, y también a otras personas a quien usted puede haber expuesto al virus** durante los últimos 3 a 5 días antes de que haya salido positivo (incluso si no haya sentido ningún síntoma aún). Así pueden hacerse la prueba, aislarse, y hacer sus propios planes.
2. Como usted estará aislado por un mínimo de 5 días, **avise a su trabajo, escuela, y otros compromisos de que ha salido positivo.**

* **Busque cuidado médico, descanse profundamente, y monitoree sus síntomas**

1. **Programe una cita virtual con su médico** tan pronto que sea posible para que usted pueda acceder a medicamentos para el COVID-19. Estas medicinas son más eficaces cuando se las empieza a tomar tempranamente. Si usted no tiene un proveedor médico, [Dr. B](#) es un servicio en línea bilingüe que le puede ayudar a conseguir una receta médica.
2. Durante su cita, pregúntele a su médico sobre **el medicamento antiviral Paxlovid**, el cual puede disminuir sus riesgos de síntomas severos. También, pregunte por **Metformin, una medicina común y barata** para la diabetes que [se ha encontrado que baja el riesgo](#) de desarrollar el COVID Persistente.
3. Asegúrese de que haya **un récord que usted ha tenido COVID-19**. Esto podría ser o [un récord de una prueba positiva](#), o notas de su cita médica. Si usted desarrolle COVID Persistente, es posible que sus médicos lo pedirán.
4. [Descanse](#) lo más que pueda. **Practique el [descanso profundo](#) y el [control del ritmo](#) (“**pacing**” in inglés)** para ayudar a manejar sus síntomas y niveles de energía.
5. [Ordene un oxímetro de pulso](#), lo cual ayuda a monitorear sus niveles de oxígeno. Si estos niveles llegan por debajo de 90%, y se mantienen ahí por más que algunos minutos, acuda de inmediato a la sala de urgencias. Ojo: los oxímetros de pulso [pueden dar resultados incorrectos](#) a personas de piel oscura.



6. Si usted desarrolla cualquier síntoma que parezca potencialmente mortal, **vaya a la sala de emergencia o llame una ambulancia.**
7. Empiece a **rastrear sus pruebas rápidas, síntomas, y niveles de oxígeno** utilizando esta [tabla útil hecha por el Clean Air Club](#).

* **Descanse y hágase pruebas médicas después de la fase aguda de la enfermedad**

1. Continúe descansando después de que se acabe su infección inicial, y [busque cuidado y exámenes médicos](#) si le hacen falta para síntomas persistentes, problemas de salud nuevos o los que se han empeorado después del COVID-19.

* **Recursos**

- [Qué hacer cuando tengo COVID](#) – Clean Air Club
- Acceso a Paxlovid (enlaces en inglés): [Encuéntrelo en su área local](#) | [Opciones para ahorrar cuando lo compre](#)
- [Registre los resultados de su prueba de COVID](#)
- [Seguridad superior: Por qué los expertos recomiendan las mascarillas N95](#)

SERIE ENTERA DE GUÍAS CON ENLACES DE RECURSOS + MÁS:
tiny.cc/e-c-p o escanee el código QR con la cámara de su teléfono.



¿PREGUNTAS? connect@s4hi.org

Esta serie fue diseñada por personas viviendo con COVID Persistente y enfermedades asociadas. Cada guía ha sido revisada por pacientes expertes y médicas. Este es un recurso informativo, no consejos médicos. Fecha de publicación: 13/12/2024.