



# CUIDADO POSTERIOR A COVID-19

**AARP** Juntos  
es posible™  
North Carolina

**NCHA**  
North Carolina  
Healthcare Association

Esta información tiene el propósito de ofrecer fuentes de datos sobre la COVID-19 y no debe usarse para sustituir el asesoramiento profesional de un médico. Antes de tomar decisiones relacionadas con la atención médica, consulta siempre a un profesional calificado de la salud, como un médico.

# PREGUNTAS PARA HACERLE AL MÉDICO SI CUIDARÁS A UNA PERSONA ENFERMA CON LA COVID-19 UNA VEZ QUE SEA DADA DE ALTA DEL HOSPITAL

Si vas a cuidar a alguien enfermo con la COVID-19 luego de que lo den de alta del hospital, es importante que sepas cómo atenderlo y también cómo evitar que tú y los demás se contagien. Las preguntas a continuación te ayudarán a aprender cómo hacerlo. Te sugerimos lo que deberías preguntarle al médico o a otro profesional de la salud que esté atendiendo al paciente, tal como un auxiliar médico o enfermero profesional, antes de trasladar al enfermo al hogar.

Tienes espacio disponible para anotar la información cuando hables de esto con el médico u otro profesional de la salud.

Además, encontrarás enlaces a recursos importantes donde puedes obtener más información en varios idiomas. También es recomendable que consultes la información en los siguientes enlaces del sitio web sobre la COVID-19 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): [Si estás enfermo o debes cuidar a alguien](#)<sup>1</sup> y [COVID-19: Cuidar a una persona enferma en casa](#)<sup>2</sup>.

En Carolina del Norte, te proveemos dos recursos para llamar si tienes preguntas o inquietudes generales sobre la COVID-19 o necesitas ayuda:

## 1. North Carolina Division of Public Health.

La División de Salud Pública de Carolina del Norte creó una línea de ayuda para contestar las preguntas generales del público sobre el coronavirus. Llama al **1-866-462-3821**.

## 2. NC-2-1-1. Llama por teléfono al **211** o

**1-888-892-1162**, o usa la herramienta de búsqueda en internet [\*\*Find Help\*\*](#)<sup>3</sup> (en inglés).

NC-2-1-1 es un servicio de información y derivaciones que ofrece United Way of North Carolina. Las familias y personas individuales pueden llamar a este número para obtener gratis y confidencialmente información acerca de los servicios y los recursos de salud y personales en su comunidad. El servicio del 2-1-1 se encuentra disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana y todos los días del año. Quien llama al 2-1-1 recibe un servicio confidencial, gratuito y disponible en muchos idiomas, y que se ofrece en los 100 condados de Carolina del Norte.

Es posible que tu hospital local también tenga una línea de ayuda por teléfono. Pregunta, y si es así, anota el número aquí:

---

# PREGUNTAS PARA HACERLE AL MÉDICO

## ANTES DEL ALTA DEL HOSPITAL

### 1. ¿PUEDO CUIDAR A ESTE ENFERMO EN MI HOGAR DE MANERA SEGURA?

Un profesional de la salud, tal como un médico, un enfermero profesional o un asociado médico, puede ayudarte a decidir si el hogar es el lugar adecuado para el cuidado. Habla con ese profesional de la salud sobre temas como los siguientes:

- Si el paciente está lo suficientemente estable para cuidarlo en el hogar.
- Si hay cuidadores disponibles en el hogar. Dentro de lo posible, alguien que tenga un alto riesgo de complicaciones si se enferma con la COVID-19 debe tratar de no ser quien cuida al enfermo. Ejemplos de quienes no deberían encargarse de cuidar a otros son los mayores de 65 años, los niños pequeños, las mujeres embarazadas, los pacientes inmunodeprimidos (no pueden combatir las infecciones) y quienes tienen diabetes o enfermedades crónicas del corazón, los pulmones o los riñones.
- Si tienes una habitación separada donde el paciente puede permanecer sin tener que compartir espacio con otras personas ni con mascotas.
- Si tienes dinero y puedes conseguir comida, medicamentos y otros artículos de primera necesidad.
- Si el paciente y otros miembros del hogar pueden seguir las [recomendaciones del cuidado en el hogar o aislamiento](#)<sup>4</sup> para alguien que tenga COVID-19.
- Si hay otros miembros del hogar que podrían correr un mayor riesgo de complicaciones si se contagian de la COVID-19. Por ejemplo, mayores de 65 años, niños pequeños, mujeres embarazadas, pacientes inmunodeprimidos (no pueden combatir las infecciones) y personas que tengan diabetes o enfermedades crónicas del corazón, los pulmones o los riñones.

Si el paciente será trasladado al hogar y otra persona en tu hogar o tú se encargarán de cuidarlo, es importante preguntar lo siguiente.



## 2. ¿PUEDE EL PACIENTE TRANSMITIR LA COVID-19? SI ES ASÍ, ¿POR CUÁNTO TIEMPO PODRÁ CONTAGIAR A LOS DEMÁS?

La respuesta a esta pregunta dependerá de cuándo aparecen y desaparecen los síntomas, qué tipo de síntomas ha tenido y los resultados de las pruebas que se realizaron. El médico de ese paciente u otro profesional de la salud puede responder esta pregunta.

NOTAS:

---

---

---

---

## 3. SI TODAVÍA PUEDE TRANSMITIRLO, ¿POR CUÁNTO TIEMPO DEBERÁ PERMANECER AISLADO?

Esto depende de cuándo aparecen y desaparecen los síntomas, y de los resultados de las pruebas, si se realizaron. Cuando hables de esto con el profesional de la salud, es importante que entiendas la diferencia entre “aislamiento” y “cuarentena”:

- **Los CDC describen la cuarentena<sup>5</sup>** como medidas para mantener a una persona que podría haber estado expuesta a la COVID-19 apartada de los demás. Esa persona no está enferma ni dio positivo en la prueba de detección de COVID-19. Ha estado expuesta a la COVID-19 y necesita un seguimiento, y debe permanecer en su hogar para limitar el contacto con otros.
- **Los CDC definen el aislamiento<sup>6</sup>** como medidas para separar a los enfermos de los sanos. Esto es para quienes están enfermos o dieron positivo en la prueba de detección de COVID-19. Las personas en aislamiento deben permanecer en su hogar. Dentro del hogar, quienes estén enfermos deben mantenerse separados de los demás al permanecer en una habitación o lugar específico para “enfermos” y usar un baño distinto (si es posible). Consulta las recomendaciones de los CDC sobre esto en **COVID-19: Cuidar a una persona enferma en casa<sup>7</sup>**.

NOTAS:

---

---

---

---

#### 4. ¿PUEDO CONTAGIARME DEL VIRUS?

Es imposible saberlo, pero hay algunas medidas que puedes tomar para evitar enfermarte, por ejemplo:

- Considerar quién es la mejor persona en tu hogar para cuidar al paciente. Al parecer, los adultos mayores y quienes tienen trastornos médicos graves, como enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares o diabetes, corren mayor riesgo de ponerse muy mal o fallecer a causa de la COVID-19. (Para obtener más información, consulta [Personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente](#)<sup>8</sup>.) Por eso es que, dentro de lo posible, alguien con este tipo de enfermedades, no debería tratar de cuidar un paciente que tenga COVID-19.
- Leer y seguir las recomendaciones de los CDC sobre cómo atender a un paciente en [COVID-19: Cuidar a una persona enferma en casa](#)<sup>9</sup>.
- Asegurarse de que quien atiende al paciente cuide de sí mismo para evitar el agotamiento. Algunas de las maneras en las que puede hacerlo son descansar suficiente, comer bien, hacer ejercicio y mantenerse en contacto con los demás. No te olvides de conseguir por lo menos a una persona que pueda relevar al cuidador para que descanse, si es posible.

#### 5. ¿QUÉ MEDICAMENTOS TOMARÁ EL PACIENTE EN EL HOGAR? ¿SEGUIRÁ TOMANDO LOS MISMOS MEDICAMENTOS QUE ANTES DE CONTRAER COVID-19?

No te olvides de pedirle al profesional de la salud que te dé por escrito una lista de los medicamentos, para qué son, y con qué frecuencia y a qué hora deben tomarse. Pregúntale si el paciente debe seguir tomando los mismos medicamentos que tomaba antes de que lo hospitalizaran. Pídele al profesional de la salud que te anote los nombres de los medicamentos. Al final de este documento hay una página, Herramienta A, que puede usarse para esos fines.



## 6. ¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDADES DEBERÍA REALIZAR Y NO REALIZAR EN EL HOGAR EL PACIENTE?

Esto dependerá del estado de salud del paciente y de la manera en la que la COVID-19 lo afectó. Habla de eso con el médico y haz preguntas como:

- Puede bañarse solo? ¿Puede ducharse o tomar un baño?
- ¿Puede comer solo?
- ¿Puede vestirse por sí mismo?
- ¿Lo pueden visitar otras personas?
- ¿Puede caminar por su habitación?
- ¿Puede caminar dentro de la casa?
- ¿Y afuera? ¿Puede sentarse en el porche o la terraza?
- ¿Qué tipos de ejercicio son los mejores para el paciente?

NOTAS:

---

---

---

---

## 7. ¿SE LE HARÁ UNA PRUEBA DE DETECCIÓN AL PACIENTE MÁS ADELANTE PARA SABER SI EL VIRUS DESAPARECIÓ? SI ES ASÍ, ¿CUÁNDO?

Esto dependerá de la disponibilidad de la prueba en tu zona y de las pautas vigentes sobre las pruebas al momento del alta del hospital.

NOTAS:

---

---

---

---

## 8. ¿DÓNDE Y CUÁNDO SE LE HARÁ UN SEGUIMIENTO AL PACIENTE? ¿SU MÉDICO HABITUAL RECIBIRÁ INFORMACIÓN SOBRE TODO ESTO?

Este es un buen momento para que programes una cita con el médico que atenderá al paciente una vez que salga del hospital. Asegúrate de que el médico tenga acceso a la historia clínica del paciente, ya sea por medio del sistema de expedientes médicos electrónicos o con copias en papel del expediente. Si se necesitan copias en papel, pide que las envíen por fax al médico habitual para que las reciba antes de la cita. No te olvides de que el paciente debe firmar un formulario de autorización antes de salir del hospital, para que el personal del hospital pueda enviar la información por fax o correo sin demora. Es posible que el planificador de altas médicas del paciente sepa sobre otros recursos para asegurar de que se comunique la información necesaria. Pueden ser recursos en tu comunidad para ayudar con las transiciones de atención o un sistema de intercambio de información médica en el que se puede colocar la información y darle acceso al médico.

Recuerda que es posible que la consulta de seguimiento deba hacerse por teléfono o de manera electrónica por medio de FaceTime, Zoom, Skype, etc. Comunícate con el consultorio del médico para averiguar cómo se realizará esa consulta.

### NOTAS:

La primera cita después de salir del hospital está programada para (fecha)

\_\_\_\_\_ a las (hora) \_\_\_\_\_ con el Dr./la Dra \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ por medio de (especificar si es una cita en persona en el consultorio o si será virtual, y cómo se hará) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_. El número de teléfono de este consultorio es \_\_\_\_\_.

## 9. SI EL ESTADO DE SALUD DEL PACIENTE CAMBIA, ¿DE QUÉ DEBO ESTAR PENDIENTE Y QUÉ PUEDE SER MOTIVO DE INQUIETUD? ¿A QUIÉN DEBERÍA LLAMAR?

Usa la **Herramienta B** que aparece abajo. Pídele al médico o profesional de la salud del paciente que complete esta herramienta. En tu hogar, colócala en un lugar donde la encuentres rápido si la necesitas, como en la puerta del refrigerador, la puerta de la habitación del enfermo u otro lugar donde esté a la vista. Guarda también los números de teléfono importantes en tu celular.

## 10. ¿PUEDE EL PACIENTE ESTAR CERCA DE LAS MASCOTAS?

- Según la información limitada disponible en este momento, se considera que el riesgo de que los animales transmitan la COVID-19 a las personas es bajo.
- Parece que las personas pueden transmitir el virus que causa la COVID-19 a los animales en algunas situaciones.
- Trata a las mascotas como lo haces con otros integrantes de la familia y no permitas que interactúen con personas u otros animales fuera del hogar. Un paciente que tenga COVID-19 dentro de tu hogar debe mantenerse aislado de todos los demás, incluso de las mascotas.
- Esta situación cambia con rapidez y la información podría ser distinta. Habla de este asunto con el médico y sigue las recomendaciones más actualizadas.
- Consulta las recomendaciones de los CDC en: **Si tienes mascotas**<sup>10</sup>
- Si el enfermo tiene una mascota que le hace compañía, quizás ansíe tenerla a su lado. Sigue las recomendaciones de los CDC y si hay alguna pregunta, consulta al veterinario de la mascota. Si el enfermo no puede pasar tiempo con la mascota, piensa cómo podría verla, ya sea desde la ventana de su habitación o por FaceTime, Zoom, etc. Incluso si no puede cargar ni acariciar a su mascota, este tipo de interacción puede mejorar su estado de ánimo y ayudarlo a recuperarse.

NOTES:

---

---

---

---

# MENSAJE PARA LOS CUIDADORES

En este tipo de documento, es imposible incluir una lista de todas las preguntas que podrías tener. Para ayudarte a pensar en otras preguntas o temas de los que quizás haga falta hablar, a continuación encontrarás varias preguntas que puedes hacerte antes de empezar a desempeñar el papel de cuidador de este paciente. Recuerda que está bien pedir ayuda cuando la necesites y que es de esperar que lo hagas. Para conseguir ayuda y apoyo, habla con el médico del paciente o con tu propio médico, tus familiares y amigos, tu pastor o los integrantes de tu comunidad religiosa y cualquier otra persona que necesites.

## 1. ¿QUÉ PREOCUPACIONES TENGO EN RELACIÓN CON AYUDAR AL PACIENTE?

---

---

---

---

## 2. ¿QUÉ RECURSOS NECESITO PARA AYUDARLO? (POR EJEMPLO: CAPACITACIÓN, VISITAS A DOMICILIO DE PERSONAL DE ENFERMERÍA, ENTREGA DE COMIDAS, AYUDA FINANCIERA).

---

---

---

---

## 3. ¿PUEDO FÍSICAMENTE REALIZAR LAS TAREAS?

---

---

---

---



4. ¿CÓMO CUIDARÉ DE MÍ EN MI FUNCIÓN COMO COMPAÑERO DE CUIDADOS? (POR EJEMPLO: UNIRME A UN GRUPO DE APOYO, CONTRATAR O PEDIRLE A OTRA PERSONA QUE ME AYUDE A ATENDER AL ENFERMO O SE ENCARGUE DE OTRAS TAREAS COMO LAS COMPRAS DEL SUPERMERCADO, ASEGURARME DE QUE NO ESTOY IGNORANDO MIS PROPIAS NECESIDADES DE SALUD).

---

---

---

---

Adaptado de la publicación de Agency for Healthcare Research and Quality [Appointment Aide: Preparing for Your Appointment](#)<sup>11</sup>. [AHRQ Transitions of Care](#)<sup>12</sup>



## HERRAMIENTA A: LISTA DE MEDICAMENTOS

**NOMBRE DEL PACIENTE:** \_\_\_\_\_

**ACTUALIZADO EN (FECHA):** \_\_\_\_\_

**MIS ALERGIAS:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### MEDICAMENTOS A TOMAR

(Recuerda incluir medicamentos de venta sin receta, vitaminas y suplementos.)

<b>NOMBRE</b> (DE MARCA Y GENÉRICO):	<b>¿PARA QUÉ SE TOMA?</b>	<b>¿CUÁNTO TOMO?</b>
-----------------------------------------	---------------------------	----------------------

_____	_____	_____
-------	-------	-------

_____	_____	_____
-------	-------	-------

_____	_____	_____
-------	-------	-------

_____	_____	_____
-------	-------	-------

_____	_____	_____
-------	-------	-------

_____	_____	_____
-------	-------	-------

_____	_____	_____
-------	-------	-------

_____	_____	_____
-------	-------	-------

_____	_____	_____
-------	-------	-------

_____	_____	_____
-------	-------	-------

_____	_____	_____
-------	-------	-------

_____	_____	_____
-------	-------	-------

_____	_____	_____
-------	-------	-------

_____	_____	_____
-------	-------	-------

_____	_____	_____
-------	-------	-------



**¿CUÁNDO LO TOMO?**

**NOTES**


## MEDICINAS QUE SE DEBEN DEJAR DE TOMAR

(Recuerda incluir medicamentos de venta sin receta, vitaminas y suplementos.)

NOMBRE (DE MARCA Y GENÉRICO):	¿POR QUÉ LO TOMABA?	¿POR QUÉ SE SUSPENDIÓ?
----------------------------------	---------------------	------------------------

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Adaptado de la publicación de Agency for Healthcare Research and Quality [Appointment Aide: Preparing for Your Appointment](#)<sup>11</sup>. [AHRQ Transitions of Care](#)<sup>12</sup>



# HERRAMIENTA B: INSTRUCCIONES E INFORMACIÓN DE CONTACTO PARA EMERGENCIAS O CAMBIOS EN EL ESTADO DE SALUD DEL PACIENTE

Una vez se llene la información a continuación, coloca esta página en la puerta del refrigerador o en algún lado donde cualquier persona en el hogar pueda encontrarla rápido

Adaptado de la publicación de Agency for Healthcare Research and Quality [Appointment Aide: Preparing for Your Appointment](#)<sup>11</sup>. [AHRQ Transitions of Care](#)<sup>12</sup>

DEBERÍA...	...SI EL PACIENTE TIENE EL/LOS SIGUIENTE(S) PROBLEMA(S):
<p><b>Llamar al 911 y decirle al operador que la persona sobre quien llamas tiene la COVID-19.</b></p> <p>Si por alguna razón el transporte de emergencia no está disponible y necesitas llevar al paciente a la sala de emergencias más cercana, llama por adelantado para avisarles que van en camino y que el enfermo tiene la COVID-19.</p> <p>Número de la sala de emergencias:</p> <hr/>	<p><b>Las personas que tienen los signos de advertencia de emergencia para la COVID-19 deben llamar de inmediato al 911. Los signos de advertencia de emergencia incluyen:*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Dificultad para respirar o falta de aire</li> <li>&gt; Dolor o presión en el pecho que no se alivia</li> <li>&gt; Confusión que no tenía antes o incapacidad para despertarse</li> <li>&gt; Color azulado en los labios o la cara</li> </ul> <p>*Esto no incluye todos los posibles síntomas o señales de emergencia. Usa sentido común y, si crees que la vida del paciente peligra, llama al 911.</p> <p><u>Usa la herramienta de autoevaluación de los CDC para ayudarte a tomar decisiones sobre si debes obtener atención médica adecuada</u><sup>13</sup>.</p>
<p>Llamar al Dr./a la Dra. _____ al _____</p> <p>Coloca este número en un lugar donde lo puedas encontrar con facilidad en caso de emergencia, tal como en la puerta del refrigerador o guardado en tu celular.</p>	<p>If the patient is not getting better or becomes sicker, but does not have emergency warning signs, call their doctor. For example, if their appetite is not improving or they seem to be getting weaker.</p>







# NOTAS FINALES

Enlaces directos a los recursos enumerados en este documento.

- 1 [espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html)
- 2 [espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html)
- 3 [nc211.org/home](https://nc211.org/home)
- 4 [espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html)
- 5 [espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html)
- 6 [espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html)
- 7 [espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html)
- 8 [espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html)
- 9 [espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html)
- 10 [espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/pets.html](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/pets.html)
- 11 [bit.ly/COVIDSymptomsList](https://bit.ly/COVIDSymptomsList)
- 12 [ahrq.gov/topics/transitions-care.html](https://ahrq.gov/topics/transitions-care.html)
- 13 [espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html)







