



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
CDC 24/7: Salvamos vidas. Protegemos a la gente™



COVID-19



Descargo de responsabilidad: Este sitio web se actualiza con frecuencia. Parte de su contenido puede estar disponible en inglés hasta que se haya traducido todo el contenido.

Cuidar a una persona enferma en casa

Consejos para cuidadores en entornos no relacionados con los cuidados de salud

Actualizado el 16 de abr. del 2021

[Imprimir](#)

Si cuida a una persona con COVID-19 en casa o en entornos que no son de atención médica, siga estos consejos para protegerse y proteger a los demás. Sepa qué hacer cuando una persona tiene [síntomas](#) de COVID-19 o cuando le diagnosticaron el virus. También debería tener en cuenta esta información cuando cuida a las personas con pruebas de laboratorio con resultado positivo que no presentan síntomas.

***Nota:** *Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con afecciones subyacentes graves corren mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19. Las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente deben llamar a sus médicos ni bien aparecen los síntomas.*

Brinde apoyo

Ayude a satisfacer las necesidades básicas

- Ayude a la persona enferma a seguir las instrucciones de cuidado y medicamentos de su médico.
 - En la *mayoría* de los casos, los síntomas duran pocos días y las personas se sienten mejor después de una semana.
- Pruebe si los medicamentos de venta sin receta médica ayudan a la persona a sentirse mejor.
-



Procure que la persona enferma beba mucho líquido y descansa.

- Ayúdela con las compras de comestibles, a surtir sus medicamentos y acceder a otros artículos que puedan necesitar. Evalúe recurrir a un servicio de entrega a domicilio de los artículos siempre que sea posible.
- Cuide a sus mascotas y limite el contacto de la persona enferma con sus mascotas siempre que sea posible.



Procure que la persona enferma beba mucho líquido y descansa

Esté atento a los signos de alarma

- Tenga a mano el número de teléfono del médico de la persona que cuida.
- [Use la herramienta de autoverificación de los CDC](#), que puede ayudarle a decidir si es necesario pedir atención médica.
- Si el estado de la persona empeora, llame a su médico. Para emergencias médicas, llame al 911 y dígame al operador de despacho que la persona tiene o podría tener COVID-19.

Cuándo buscar servicios médicos de emergencia

Esté atento a los **signos de advertencia de emergencia*** del COVID-19. Si alguien presenta alguno de estos signos, **busque atención de servicios médicos de emergencia de inmediato:**

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión
- Incapacidad de despertarse o permanecer despierto
- Piel, labios o lechos de uñas pálidos, grises o azulados, según el tono de la piel

*Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Llame a su proveedor de servicios médicos por cualquier otro síntoma grave o que le preocupe.

Llame al 911 o llame antes a su centro de emergencias local: notifique al operador que necesita atención para alguien que tiene o podría tener COVID-19.

Protéjase

Limite el contacto

El COVID-19 se propaga entre las personas en contacto cercano (a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies), a través de las gotitas respiratorias que una persona produce al hablar, toser o estornudar. Mantenerse apartado de otras personas ayuda a detener la propagación del COVID-19.

Siempre que sea posible, el cuidador no debe ser una persona con [mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19](#).

La persona enferma debería aislarse

La persona enferma debería mantenerse separada de los demás integrantes de la casa. Sepa [cuándo y cómo aislarse](#).



Asigne un dormitorio y un baño separados para una persona enferma

- Si es posible, la persona enferma debe permanecer en una habitación separada y usar otro baño. Si es posible, la persona enferma debe permanecer en su propia "habitación o área para personas enfermas", alejada de las demás personas. Intente mantener una distancia de al menos 6 pies de la persona enferma.
- Espacios compartidos: si debe compartir el espacio, procure que haya buena circulación de aire en el ambiente.
 - Abra la ventana para aumentar la circulación de aire.
 - Mejorar la ventilación ayuda a eliminar las gotitas respiratorias del aire.
- Evite recibir visitas. Evite cualquier visita innecesaria, especialmente si se trata de [personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente](#).

Los cuidadores deberían ponerse en cuarentena

Los cuidadores y cualquier persona que haya tenido contacto cercano con alguien con COVID-19 deberían quedarse en casa, excepto en determinadas circunstancias. Sepa [cuándo y cómo ponerse en cuarentena](#).

Cuándo es seguro que alguien que ha estado enfermo esté con otras personas

Determinar cuándo es seguro estar en contacto con otras personas varía según cada situación. Sepa cuándo es [seguro que una persona enferma pueda finalizar el aislamiento en el hogar](#).

Coman en habitaciones o áreas separadas

- **Manténgase alejados:** la persona enferma debe comer (o se la debe alimentar) en su propia habitación, siempre que sea posible.
- **Lave los platos y utensilios con guantes y agua caliente:** use guantes para manipular los platos, tazas/vasos o cubiertos utilizados por la persona que está enferma. Lávelos con jabón y agua caliente o en el lavavajillas.
- **Límpiese las manos** después de quitarse los guantes o manipular artículos usados.

Evite compartir artículos personales

- **No comparta:** evite compartir platos, vasos, cubiertos, toallas, ropa de cama o artículos electrónicos (como un teléfono celular) con la persona enferma.

Cuándo usar una mascarilla o guantes

Persona enferma

- La persona enferma debe usar una [mascarilla](#) cuando está cerca de otras personas en el hogar y cuando sale (incluso antes de ingresar al consultorio del médico).
- La mascarilla ayuda a evitar que una persona enferma transmita el virus a otras personas. Contiene las gotitas respiratorias para que no lleguen a otras personas.
- Los niños menores de 2 años de edad, las personas con dificultad para respirar y quienes no pueden sacarse la cubierta sin ayuda no deben usar mascarilla.

Cuidador

- Colóquese una mascarilla y pídale a la persona enferma que se coloque una mascarilla antes de entrar a la habitación.
- Use guantes al tocar o tener contacto con sangre, deposiciones o fluidos corporales como saliva, moco, vómito y orina de la persona enferma. Bote los guantes en un cesto de basura con bolsa y lávese las manos de inmediato.
 - Implemente [medidas preventivas cotidianas](#) para evitar enfermarse: lávese las manos con frecuencia, evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, y limpie y desinfecte las superficies frecuentemente.

Nota: Durante la pandemia del COVID-19, las mascarillas de uso médico están reservadas para los trabajadores de la salud y cierto personal de respuesta a emergencias.

Límpiese las manos con frecuencia

- **Lávese las manos:** lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Instruya a todos los integrantes del hogar para que hagan lo mismo, especialmente después de haber estado cerca de la persona enferma.
- **Desinfectante de manos:** si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Cubra toda la superficie de las manos y frótelas hasta que las sienta secas.
- **No tocar:** evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos antes.
- Aprenda más sobre [lavado de manos](#).

Cuándo y cómo limpiar superficies y objetos

Limpia con un producto de limpieza de uso doméstico que contenga jabón o detergente reduce la cantidad de gérmenes de las superficies y objetos y reduce el riesgo de infección por contacto con esas superficies. En la mayoría de las situaciones, [solamente limpiar elimina la mayoría de las partículas de virus de las superficies](#).

Limpie las superficies y objetos de contacto frecuente de manera regular (como todos los días o después de cada uso) y si recibió visitas en su casa.

Concéntrese en las superficies y objetos de contacto frecuente (como manijas de las puertas, mesas, manijas, interruptores de luz, teléfonos, controles remotos y mesones).

Limpie otras superficies de su casa si están visiblemente sucias o según sea necesario. Limpie más frecuentemente si hay personas en su casa con [mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19](#). Desinfecte [si se dan ciertas condiciones](#).

Limpie [superficies](#) con un producto apto para la superficie correspondiente, y siguiendo las instrucciones en la etiqueta del producto.

Cuando hay una persona enferma

Si un miembro de su hogar está enfermo o recibió en su casa la visita de una persona con COVID-19 en las últimas 24 horas, [limpie y desinfecte su casa](#). Desinfectar elimina los gérmenes y reduce su propagación. Vea [Cuidar a una persona enferma en casa](#) para obtener más información.

Si desea obtener más información sobre los métodos seguros de limpieza y desinfección, vea [Cómo limpiar y desinfectar su casa](#).

Monitoree su propia salud

- Los cuidadores deben quedarse en casa y monitorear su salud para detectar síntomas del COVID-19 mientras cuidan a la persona enferma.
 - [Los síntomas](#) incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar, pero también pueden presentarse otros síntomas. La dificultad para respirar es el signo de advertencia más grave de que puede necesitar atención médica.
- Los cuidadores deberían seguir quedándose en casa luego de finalizar la atención. Los cuidadores pueden salir de su casa 14 días después de su último contacto cercano con la persona enferma (con base en el tiempo que tarda en desarrollarse la enfermedad) o 14 días después de que la persona enferma cumpla los [criterios para finalizar el aislamiento en el hogar](#).
- La mejor forma de protegerse y proteger a los demás es [quedarse en casa por 14 días si cree que estuvo expuesto](#) a una persona con COVID-19. Consulte [el sitio web de su departamento de salud local](#) para obtener información acerca de las posibles opciones en su área para reducir el periodo de cuarentena.
- [Use la herramienta de autoverificación de los CDC](#), que puede ayudarle a decidir si es necesario pedir atención médica.
- **Si tiene dificultad para respirar, llame al 911.**
 - Llame a su médico o a la sala de emergencias e infórmeles sobre sus síntomas antes de salir. Le dirán qué debe hacer.

Más información

- [Personas que necesitan tomar precauciones adicionales](#)
- [Profesionales de atención médica: información acerca de cuándo suspender el aislamiento en casa](#)
- [Tratamientos que su proveedor de atención médica puede recomendar para casos graves](#)

Última actualización: 16 de abr. del 2021

Fuente del contenido: [Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias \(NCIRD\)](#), División de Enfermedades Virales