Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

¿Qué hacer si alguien en casa se enferma con coronavirus? [1]

Enviado el 18 marzo 2020 - 2:43pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Contribución de CienciaPR:

No

Fuente Original:

El Nuevo Día [2]

Por:

Francisco Javier Díaz



Desde anoche, el gobierno de Puerto Rico tomó medidas más contundentes para tratar de frenar la propagación del coronavirus COVID-19 [3] en la isla. Por ahora, se les recomienda a las personas que no salgan de sus casas. Sin embargo, aquellas personas que hayan estado expuestas a alguien contagiado o que tenga sospechas de tener el virus, tiene que tomar acciones mucho más severas para evitar pasarle la enfermedad a otras personas. **A esto se le llama cuarentena o aislamiento total**.

¿Qué implica estar en cuarentena?

Según el infectólogo Carlos R. Rivera Vázquez, **el aislamiento o la cuarentena se utiliza para separar a las personas enfermas con enfermedades transmisibles de aquellas que están sanas**. El aislamiento restringe la movilidad de las personas enfermas para prevenir la transmisión de enfermedades transmisibles. **El periodo de tiempo en que las personas deben estar separadas o aisladas, dependerá de cada caso en particular**. En el caso del coronavirus, actualmente aquellas personas que están sanas, pero que hay sospechas de que podría haber adquirido el coronavirus, el periodo de cuarentena ha promediado los 14 días. **En caso de que esa persona esté contagiada con el coronavirus, tiene que mantenerse en aislamiento hasta que esos síntomas concluyan.**

“Estamos enfrentándonos a un virus con una capacidad de transmisión alta, más alta que el virus de la influenza. Por lo que puedes tener personas que no tienen síntomas, que está en un periodo de incubación, pero que puede estar produciendo y trasmitiendo partículas virales en las gotas de saliva”, indicó el infectólogo. “Por eso, es bien importante que uno tome medidas de aislamiento para tratar de evitar el que las personas tengan contacto con otros y que inconscientemente se convierta, eventualmente, en casos infecciosos. Es por esto que hay que estar muy consciente de todo lo que tiene que ver con la higiene que todos los seres humanos deberíamos seguir día a día. Porque **este virus tiene la particularidad de que es bien susceptible y se muere rápidamente cuando usamos productos de limpieza y nos lavamos las manos continuamente**”.

¿Qué objetos necesitas al entrar en cuarentena?

Lo más importante al estar apartado es tratar de que la enfermedad no se propague. **Una persona que tenga sospechas de estar infectada o si resultó positivo a la prueba del coronavirus y no presenta un cuadro que ponga en peligro su vida deberá estar apartada en un cuarto y, de manera ideal, tener un baño que pueda usar solamente.**

Es por eso que, entre los objetos más importantes que debe tener la persona que está en cuarentena son:

- Productos de limpieza. Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades [4] (CDC, en inglés), se debe limpiar regularmente, con productos limpiadores de uso doméstico, ya sea un rociador o una toallita, las superficies como las manijas de las puertas, los interruptores de luz, las puertas de la nevera, las superficies de las mesas o anaqueles de cocina, y todas las superficies de los baños, entre muchas otras.

- Papel toalla, servilletas y papel de inodoro, entre otros.

- Bolsas de basura. Es importante botar en un zafacón con tapa todo tipo de artículos desechables que haya usado o tocado la persona en cuarentena. De igual manera, el cuidador o la persona que esté viviendo con esta persona, debe desechar los guantes y máscaras que utilice al estar en contacto con esta persona.

- Jabón de mano. Lavarse las manos con regularidad, sobre todo al toser o estornudar, es esencial para evitar el contagio.

- Gel antibacterial. El uso de los desinfectantes de manos que contenga al menos entre 60% y 95% de alcohol también ayuda.

- Jabón de lavar ropa. El CDC recomienda lavar inmediatamente la ropa que usó la persona, así como la ropa de cama que tenga sangre, heces o líquidos corporales.

- Comida no perecedera. La idea detrás de tener en la alacena buena cantidad de artículos no perecederos evitará que la persona o sus acompañantes tengan que salir con demasiada frecuencia a un supermercado. Entre los alimentos podría haber arroz, habichuelas enlatadas, vegateles enlatados, sopas, pasta y leche de larga duración, entre otros. Esto debe incluir comida para las mascotas.

- Medicinas para la fiebre y la tos. Debido a que no hay medicamentos que curen el coronavirus, lo que resta es tratar de mitigar los síntomas, siendo la fiebre uno de los más importantes. Esto podría incluir acetaminofén o ibuprofeno, para los dolores o la fiebre.

- Medicinas con receta. La persona en cuarentena o aquellos que viven con esta deben tener al día sus medicamentos de rutina para cualquier condición de salud preexistente.

- Termómetro. La manera más fácil de saber si se tiene fiebre en utilizando un termómetro.

- Entretenimiento. En la era en que vivimos, el entretenimiento está vinculado directamente con la conexión al Internet y al contenido “streaming” de videos. Es por eso que la persona debe tener una buena conexión a la internet, estar suscrito a servicios que ofrezcan contenido de películas, series o documentales, como Netflix, Hulu o Amazon Prime, entre otros, y tener batería suficiente en sus equipos. Siempre es bueno también tener varios libros, revistas, rompecabezas o libretas para dibujar o pintar para despejar la mente.

Recomendaciones en caso de estar en cuarentena

El doctor Rivera Vázquez y los CDC aconsejan que aquellas personas que estén en cuarentena, al igual que sus cuidadores o acompañantes, lleven a cabo las siguientes acciones:

- Los miembros del hogar deberían quedarse en otra habitación o mantenerse alejados del paciente lo más posible. Además, deberían usar un dormitorio y baño aparte, de ser posible.

- Prohibir la visita de las personas que no tengan una necesidad esencial de estar en la casa.

- Las personas que compartan la casa y que estén sanos deberían hacerse cargo de las mascotas que haya en la casa. Las personas enfermas no deben manipular ni tocar las mascotas u otros animales.

- Asegurarse de que los lugares compartidos de la casa tengan buena circulación de aire, ya sea mediante un sistema de aire acondicionado o una ventana abierta.

- Si están en la misma habitación, el cuidador y el paciente deberían usar una mascarilla.

- Usar una mascarilla y guantes desechables cuando toque o entre en contacto con la sangre, las heces o los líquidos corporales del paciente, como su saliva, esputo, mucosidad nasal, vómito u orina.

- Evitar compartir con el paciente artículos del hogar de uso personal. Tampoco deben compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos. Después de que el paciente use estos artículos, se los debe lavar bien.

- Lavar bien la ropa.

- Limpiar todos los días, todas las superficies de contacto frecuente, como los mesones, las mesas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de cama.

- La habitación debe tener un zafacón con tapa de apertura de pedal y una bolsa de plástico que cierre herméticamente para los residuos.

- La persona en cuarentena debe permanecer aislada, con la puerta cerrada y, en caso de tener que utilizar zonas comunes, debe utilizar una mascarilla y lavarse las manos al salir de la habitación.

Tags:

- coronavirus [5]
- covid19 [6]
- covid-19PR [7]
- cuarentena [8]

Copyright © 2006-Presente CienciaPR y CAPRI, excepto donde sea indicado lo contrario, todos los derechos reservados
Privacidad | Términos | Normas de la Comunidad | Sobre CienciaPR | Contáctenos

---

Source URL:https://www.cienciapr.org/es/external-news/que-hacer-si-alguien-en-casa-se-enferma-con-coronavirus

Links
[1] https://www.cienciapr.org/es/external-news/que-hacer-si-alguien-en-casa-se-enferma-con-coronavirus [2] https://www.elnuevodia.com/noticias/locales/nota/quehacersialguienencasaseenfermaconcoronavirus-2553178/#cxrecs_s [3] https://www.elnuevodia.com/noticias/coronavirus/ [4] https://www.cdc.gov/ [5] https://www.cienciapr.org/es/tags/coronavirus [6] https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19 [7]

https://www.cienciapr.org/es/tags/covid-19pr [8] https://www.cienciapr.org/es/tags/cuarentena