

Asociación Red de Investigadoras



8 RECOMENDACIONES

PARA PERSONAS CON SÍNTOMAS DE COVID-19

o que tienen la
confirmación de estar
contagiados y están en casa.



1

¿Qué hago si tengo fiebre?

Aumente la cantidad de líquidos que bebe, y tome paracetamol u otro medicamento según indicación médica.



2

¿Qué hago si tengo diarreas o vómitos?

Tome abundante líquido y lleve una dieta blanda que incluya sopas, fideos o arroz cocido, con carne, pollo o pescado, sin frituras, ni verduras o frutas.

3

Toso mucho ¿qué puedo hacer?

Tome abundante líquido para que las secreciones se fluidifiquen. No tome jarabes para la tos, ya que la tos ayuda a eliminar secreciones.

4

No puedo dormir en la noche, me cuesta respirar ¿qué posición me aliviaría un poco más?

Para facilitar la respiración puede dormir con una o dos almohadas. La posición boca abajo (prona) se usa en el hospital cuando la persona tiene mucha dificultad respiratoria.

Recuerde: si le cuesta respirar, debe ir al servicio de urgencias.



5

Me duele mucho la nariz ¿qué puedo hacer para aliviar el malestar?

Si por tanto sonarse siente irritada la nariz, límpiela con pañuelos desechables o papel suave por medio de golpecitos. Lubrique la nariz externamente con vaselina y tome líquidos calientes, el vapor ayuda a humectar la nariz.

7

¿Cómo alivio mi dolor de garganta?

Realice gárgaras con una solución de 1 taza de agua tibia con 1/2 cucharadita de sal y humidifique el aire con el vapor de una olla con agua caliente.

6

No huelo nada ¿puedo hacer algo para que pase?

No se preocupe, recuperará su olfato gradualmente.



8

¿Cuándo debo concurrir a un centro de urgencias?

Cuando tenga: dificultad respiratoria, fiebre que no cede a los medicamentos indicados o cianosis (piel morada) alrededor de los labios o dedos. No olvide usar su mascarilla al salir.

Asociación Red de Investigadoras



MÁS INFORMACIÓN Y CONTACTO:
REDINVESTIGADORAS.CL

Creado por:
Mirliana Ramírez
Adriana Bastías
Carla Hernández



Fuentes:
[https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sore-throat/diagnosis-treatment/drc-20351640>

<https://www.semfyc.es/medicos/>