



# Enfermedad del coronavirus (COVID-19): Cómo cuidar en su domicilio a una persona enferma con la COVID-19 – Consejos para cuidadores

---

Si usted está cuidando a una persona a la que se ha diagnosticado la COVID-19, siga los consejos a continuación para protegerse a sí mismo y a las otras personas de su hogar, así como a los miembros de su comunidad.

## Limite el contacto

- Sólo una persona sana debería ocuparse de cuidar al enfermo.
- No comparta con la persona enferma artículos personales como cepillos de dientes, toallas, ropa de cama, utensilios o aparatos electrónicos.
- Si es posible, no utilice el mismo cuarto de baño que la persona enferma.
  - Si no es posible, la persona enferma debería bajar la tapa del inodoro antes de descargar la cisterna.
- Algunas personas pueden transmitir la COVID-19 aunque no presenten ningún síntoma. Utilizar una máscara, incluida una mascarilla no médica o una máscara facial (es decir, fabricada con al menos dos capas de tejido tupido y de modo que cubra completamente la nariz y la boca sin que quede ningún espacio entre el rostro y la máscara, y que se sujete con cintas a la cabeza o detrás de las orejas) puede ayudar a proteger a las personas a su alrededor.





- Evite el contacto con animales, ya que se han registrado casos de personas que han transmitido la COVID-19 a sus mascotas.

## Protéjase

- Si es posible, las personas con más riesgo de sufrir una enfermedad grave por la COVID-19 no deberían cuidar a una persona que tiene la COVID-19.
  - Las personas de más riesgo son las personas mayores y las personas con afecciones médicas crónicas (por ej., enfermedades cardíacas, diabetes) o con un sistema inmunitario comprometido.
- Si debe estar a menos de 2 metros de la persona enferma, utilice un equipo de protección individual:
  - una [mascarilla](#) médica
  - guantes desechables
  - [protección ocular](#)
- Póngase guantes desechables antes de tocar a la persona enferma, su entorno y los objetos o superficies sucios.
- Evite reutilizar las mascarillas médicas o los guantes.
- Lávese las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos, sobre todo después de haber estado en contacto con la persona enferma y después de quitarse los guantes, la mascarilla y la protección ocular.
- Séquese las manos con toallas de papel desechables.
  - Si no tiene, utilice una toalla reutilizable y cámbiela cuando esté mojada.



- También puede eliminar la suciedad con una toallita húmeda y utilizar a continuación un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga por lo menos 60 % de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

## El uso de mascarillas

- Se recomiendan mascarillas médicas para los pacientes que tienen la COVID-19 en el domicilio y para la protección de las personas que cuidan directamente a los pacientes con la COVID-19 en el domicilio.
- Los respiradores N95 se deben reservar para los trabajadores de la salud y no se deben utilizar para cuidar de una persona enferma en el domicilio.
- Si no se dispone de una mascarilla médica, la persona enferma puede utilizar, si la tolera, una mascarilla no médica o una máscara facial (es decir, fabricada con al menos dos capas de tejido tupido y de modo que cubra completamente la nariz y la boca sin que quede ningún espacio entre el rostro y la máscara, y que se sujete con cintas a la cabeza o detrás de las orejas). Esta máscara le cubrirá la boca y la nariz, y puede impedir que las gotitas respiratorias contaminen a otras personas o que caigan en las superficies.
- Las personas que ofrecen cuidados directos a los pacientes con la COVID-19 en su domicilio también pueden utilizar una mascarilla no médica o una máscara facial. Sin embargo, no se ha demostrado que llevar una mascarilla no médica o máscara facial en la comunidad proteja a la persona que la lleva.



- Una higiene y medidas de salud pública estrictas, incluido el lavado frecuente de las manos y el mantenimiento de una distancia física mínima de 2 metros de la persona enferma, reducirán los riesgos de exposición al virus.
- Es necesario quitarse con cuidado las mascarillas no médicas fabricadas con tela cuando estén sucias o húmedas, lavarlas en agua caliente y secarlas bien.
- Es necesario lavarse las manos antes y después de ponerse y quitarse una mascarilla.

## Mantenga limpio su entorno

- Coloque las mascarillas médicas, guantes y otros objetos contaminados que haya usado en un contenedor forrado, ciérrelo bien y elimine los desechos junto con otros residuos domésticos.
- Coloque la ropa que pueda estar contaminada, incluidas las mascarillas no médicas de tela y las máscaras faciales, en un contenedor forrado de plástico y no lo sacuda.
  - Lave la ropa con detergente normal para ropa y agua caliente (60-90 °C), y séquela bien.
  - Puede lavar la ropa, la ropa de cama, las mascarillas de tela no médicas y las máscaras faciales de la persona enferma con otras prendas.
- Al menos una vez al día, limpie y desinfecte las superficies que las personas tocan con frecuencia, como inodoros, contenedores de la ropa



para lavar, mesitas de noche, pomos de puerta, teléfonos y mandos a distancia de televisión.

- Utilice únicamente desinfectantes para superficies duras aprobados que tengan un número de identificación de medicamento (DIN). Un DIN es un número de 8 dígitos asignado por el Ministerio de Salud de Canadá que confirma que el producto desinfectante ha sido aprobado en Canadá y se puede utilizar de forma segura.
- Si no dispone de desinfectantes para superficies duras aprobados para la desinfección del hogar puede preparar una solución de lejía (blanqueador) diluida siguiendo las instrucciones de la etiqueta, o agregando 5 mililitros (ml) de lejía por 250 ml de agua O 20 ml de lejía por litro de agua. Esta proporción se basa en lejía que contiene hipoclorito de sodio al 5 %, para obtener una solución de hipoclorito de sodio al 0,1 %. Siga las instrucciones sobre cómo utilizar de forma segura la lejía (cloro) de uso doméstico.
- Si resisten al uso de líquidos desinfectantes, los aparatos electrónicos que se tocan con frecuencia (como teclados, tabletas y pantallas táctiles) pueden ser desinfectados con alcohol al 70 % (por ej., toallitas impregnadas con alcohol) al menos una vez al día.

## **Vigile su salud para detectar la aparición de síntomas**

- Si usted siempre ha seguido las precauciones recomendadas, vigile su salud para detectar la aparición de síntomas durante los 14 días siguientes a su último contacto estrecho con la persona enferma.



- Póngase en cuarentena (autoaislamiento) en casa durante 14 días a partir de su última exposición y póngase en contacto con la autoridad de salud pública local, incluso si no tiene síntomas, si:
  - ha cuidado de una persona que tiene la COVID-19 sin utilizar el equipo de protección individual recomendado;
  - vive con una persona o tuvo contacto físico estrecho (p. ej., una pareja íntima) sin utilizar el equipo de protección individual recomendado;
  - vive con una persona que tiene la COVID-19 o ha tenido contacto estrecho regular (a menos de 2 metros) con esa persona hasta 48 horas antes de la aparición de los síntomas o cuando presentaba síntomas sin estar en aislamiento;
  - tuvo contacto directo con los fluidos corporales de una persona que tiene la COVID-19 (por ej., la persona le estornudó o tosió encima) sin el equipo de protección individual recomendado.

Si empieza a tener síntomas, áíslese lo antes posible y póngase en contacto con la autoridad de salud pública local para obtener instrucciones adicionales.

## Tenga en casa los siguientes artículos

- Mascarillas médicas, si es posible, o una mascarilla no médica o máscara facial
- Protección ocular (pantalla facial o gafas) para uso del cuidador
- Guantes desechables (no los reutilice) para uso del cuidador
- Toallas de papel desechables
- Pañuelos de papel



- Contenedor para residuos forrado de plástico
- Termómetro
- Medicamentos de venta libre para reducir la fiebre (por ej., ibuprofeno o acetaminofén)
- Agua corriente
- Jabón de manos
- Desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol
- Jabón para platos
- Jabón normal para lavar ropa
- Productos normales de limpieza para el hogar
- Limpiador/desinfectante todo en uno
- Desinfectante para superficies duras o, si no hay, lejía/blanqueador líquido concentrado (5 %) y un contenedor separado para la dilución
- Toallitas con alcohol o productos de limpieza adecuados para aparatos electrónicos que se tocan con frecuencia

Todos podemos hacer nuestra parte para prevenir la propagación de la COVID-19.

Para obtener más información sobre el coronavirus:

- 1-833-784-4397  
Línea gratuita: [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)
- [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)