

Cuidados en la era de la COVID-19: qué hacer si usted o su hijo se enferman

3 de abril del 2020, 5:00 p. m.

Cuando su hijo se enferma, usted es quien lo apoya, su compañero de juegos y el enfermero que vive con él: todos los roles en una sola persona. Sin embargo, el nuevo coronavirus (COVID-19) nos presenta nuevos desafíos. Si bien la COVID-19 es habitualmente leve en los niños, puede ser grave para algunos adultos. Eso significa que es especialmente importante que proteja su propia salud. Estas son algunas medidas concretas que puede tomar para mantener a su familia saludable y la manera en que debe actuar en caso de que su hijo se enferme.

¿Tienen los niños riesgo de contraer COVID-19?

Los niños pueden contraer COVID-19, pero estas son las buenas noticias: la mayoría solo presentará [síntomas leves](#), similares a los de un resfrío común. Podría notar tos, goteo nasal, dolor de garganta o fiebre. También pueden producirse vómitos y diarrea, pero no es frecuente. Algunos niños podrían no presentar ningún síntoma.

Aún estamos aprendiendo mucho sobre la COVID-19; por ejemplo, si los niños que tienen afecciones médicas subyacentes o necesidades de atención médica especiales tienen mayor riesgo. Los expertos en medicina y salud pública están trabajando incansablemente para obtener la mayor información posible.

¿Cómo puedo proteger a mi familia de la COVID-19?

Tome estas medidas importantes para evitar las infecciones de COVID-19. Si alguna persona de su casa se enferma, actúe de la siguiente manera:

- ❖ **Practique el distanciamiento social.** [El distanciamiento social](#) implica aumentar el espacio entre las personas para evitar el contagio. Quédese en casa la mayor cantidad de tiempo posible y posponga las citas para jugar. Limite los viajes para comprar alimentos, cargar combustible y ocuparse de otras necesidades domésticas. Si debe salir, manténgase al menos a 6 pies (2 m) de distancia de otras personas. Asegúrese de evitar el contacto con personas infectadas. No deberá mantener la distancia social para siempre, pero esta es una de las mejores medidas que podemos tomar en este momento para detener la propagación de la COVID-19.
- ❖ **Lávese las manos**, lávese las manos, lávese las manos. Y luego, vuelva a hacerlo. [Lavarse con agua y jabón durante 20 segundos](#) destruye la COVID-19. Si no puede ir al lavabo de inmediato, use un desinfectante de manos con al menos el 60 % de alcohol. Mantenga el desinfectante fuera del alcance de los niños menores de dos años.
- ❖ **Evite tocarse la cara** y tocar los alimentos y los objetos compartidos sin haberse lavado las manos.

¿Qué debería hacer si mi hijo contrae COVID-19?

Puede tomar medidas para minimizar su propio riesgo de infección, al tiempo que satisface las necesidades básicas de su hijo.

Designa a un cuidador

- ❖ **Elija a una persona** de la familia para que sea el cuidador principal de su hijo.
- ❖ **Mantenga al resto de los miembros de la familia lo más lejos** posible.
- ❖ **No invite a visitantes innecesarios.**
- ❖ **Esté atento a todos los miembros de la familia para detectar si presentan síntomas.** Si alguno presenta fiebre, tos o dificultad para respirar, comuníquese con un médico. Siempre debe llamar antes de acudir al consultorio del médico o a la sala de emergencias.

[Busque asesoramiento médico si es necesario](#)

- ❖ **Llame al médico de su hijo o programe una consulta en línea.** El médico conoce la historia clínica de su hijo y, por lo tanto, sabe si tiene algún riesgo especial.
- ❖ **Preste atención a los síntomas de su hijo.** Su hijo podría necesitar atención médica si presenta signos de enfermedad más graves. Esté atento a la respiración acelerada, a la fiebre que no se va con los medicamentos antifebriles o a los signos de deshidratación (como orinar menos de lo normal). Llame al 911 si su hijo tiene dificultad para respirar, dolor o presión persistentes en el pecho, confusión nueva o labios o rostro azulados.
- ❖ **¿Necesita ayuda para encontrar un médico u obtener un seguro médico?** Llame al [Community Health Access Program \(CHAP, Programa Comunitario de Acceso a la Salud\)](#): 1 (800) 756-5437 o a la [Help Me Grow Washington Hotline \(línea directa de Washington “Ayuda para crecer”\)](#): 1 (800) 322-2588.

Trate los síntomas

- ❖ **Mantenga a su hijo hidratado.** Asegúrese de que tome mucho líquido.
- ❖ **Considere administrarle medicamentos de venta libre para aliviar los síntomas.** Hable con el médico de su hijo para que le indique el medicamento y la dosis correctos.

Cree distancia física

- ❖ **Use una habitación y un baño separados,** si es posible. Si esto no es una opción, intenten mantenerse al menos a 6 pies (2 m) de distancia de los demás cuando duermen o interactúan. Esto es difícil cuando tiene niños pequeños a los que debe cambiarles los pañales, ayudar a alimentarse y arropar para dormir. Haga lo que sea factible según su familia.
- ❖ **Asegúrese de que los espacios compartidos tengan buena circulación de aire.** Abra una ventana o encienda el aire acondicionado.
- ❖ **Evite el contacto con las mascotas.** Pídale a su hijo que posponga acariciar y abrazar a las mascotas, así como recibir besos y lamidas de estas.

Limpie y desinfecte

- ❖ **Limpie y desinfecte a diario todas las superficies de “alto contacto”.** Limpie las superficies, como las mesadas, los picaportes, los baños, las mesas para cambiar pañales, los juguetes y las barandillas de las cunas. Asegúrese de desinfectar cualquier superficie que pueda contener sangre, heces o fluidos corporales. Preste especial atención a los baños compartidos. Si una persona de su familia tiene asma, tome [precauciones](#) cuando limpie para reducir el riesgo de ataques de asma.
- ❖ **Lave la ropa de manera exhaustiva.** Use guantes descartables si los tiene, y mantenga la ropa sucia lejos del cuerpo. Lávese las manos de inmediato después de manipular ropa sucia, incluso si usó guantes.
- ❖ **Enséñeles a sus hijos a combatir los gérmenes.** Muéstreles [formas divertidas de lavarse las manos](#). Pídeles que se cubran la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosan o estornuden, y que luego lo arrojen a la basura.

Tome otras precauciones

- ❖ **Evite compartir artículos personales.** Asegúrese de que los miembros de la familia no compartan vajilla, vasos, tazas, cubiertos, toallas ni ropa de cama con otras personas o con las mascotas de la casa. Asegúrese de lavar y secar de manera exhaustiva los artículos que su hijo haya manipulado antes de que otros los usen.
- ❖ **Use una mascarilla, si es posible.** Si su hijo es lo suficientemente grande para usar una mascarilla y tiene una a mano, pídale que la use cuando esté con otras personas. Si eso no es factible, considere usar una mascarilla cuando se encuentre a 6 pies (2 m) de otras personas. Recuerde que hay una

[importante falta](#) de equipamiento médico en este momento, por lo que solo debe comprar lo que necesita. Si no tiene una mascarilla, considere usar una bufanda o un pañuelo.

Tengo un **mayor riesgo debido a una enfermedad grave**. ¿Qué debería hacer si mi hijo contrae COVID-19?

- ❖ **Si es posible, cuente con otro adulto de la familia** para que se ocupe del cuidado infantil.
- ❖ **Si está solo, haga su mejor esfuerzo por mantener la distancia social y desinfectar.** Primero, recuerde que esto es temporario. Si puede, use una mascarilla y pídale a su hijo que use una también. Encuentre formas creativas de mantener a su hijo entretenido desde una distancia segura y demostrarle su amor.
- ❖ **Según las circunstancias, considere quedarse en otro lugar.** Si otro adulto de la familia puede cuidar de su hijo enfermo, y usted tiene la opción de quedarse con un familiar o amigo confiables, considere hacerlo. (Consulte el cuadro de texto en la página 3).
- ❖ **Si interactuó de cerca con su hijo** en los dos días anteriores a que este se enfermara o mientras estaba enfermo, siga las precauciones en caso de que se haya infectado. Manténgase alejado de los otros lo más posible durante 14 días.
- ❖ **Preste atención a su salud** y llame al médico si experimenta fiebre, tos o dificultad para respirar.
- ❖ **La situación de cada familia es única.** Considere cómo puede cuidar mejor de sus hijos al tiempo que protege su salud.

¿Qué debo hacer si yo soy el que tiene COVID-19?

Si contrae COVID-19 y el resto de su familia no está enferma, tome estas medidas:

- ❖ **Siga las recomendaciones anteriores** (en “¿Qué debería hacer si mi hijo contrae COVID-19?”); se aplican a los adultos también.
- ❖ **Si es posible, cuente con otro adulto de la familia** para que se ocupe del cuidado infantil.
- ❖ **Si su hijo tiene una afección médica subyacente,** considere dejarlo a cargo de un familiar o amigo confiables mientras usted está enfermo.
- ❖ **Preste atención a la salud de su hijo** y llame al médico si presenta síntomas.

Si alguna persona de su casa está enferma, tal vez necesite ayuda de un familiar o amigo confiables.

Asegúrese de que la persona que lo ayuda:

- ✓ Tenga un riesgo bajo de enfermarse de gravedad. No tenga más de 60 años o un problema de salud subyacente, o esté embarazada.
- ✓ No tenga compañeros de casa en categorías de alto riesgo.
- ✓ Pueda quedarse en casa lejos de los demás durante 14 días luego de que haya terminado de ayudarlo. La persona que lo

¿Puedo continuar amamantando a mi bebé si tengo COVID-19?

La leche materna es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés. Sin embargo, se desconoce mucho sobre la COVID-19. Consulte con el médico si debe comenzar a amamantar o continuar haciéndolo, y luego decida qué es lo mejor para su familia.

Si amamanta mientras está enferma, tome las medidas para evitar la propagación del virus: lávese las manos antes de tocar al bebé y use una mascarilla si tiene. Si puede extraerse la leche con un sacaleches, considere pedirle a una persona saludable que alimente al bebé. Asegúrese de lavarse las manos antes de tocar las partes de un sacaleches o de un biberón, y lave todo el equipo de extracción de leche después de cada uso.

¿Cuánto tiempo llevará la recuperación?

La mayoría de las personas con casos leves de COVID-19 se recuperan dentro de una a dos semanas. Una persona enferma puede retomar las actividades domésticas al menos 7 días después de que hayan aparecido

los síntomas Y 3 días después (72 horas) de que se haya recuperado. “Recuperado” significa que no tiene fiebre sin haber usado medicamentos antifebriles, y que presenta una mejora en los síntomas.

Cualquier persona que haya tenido contacto cercano con una persona enferma debe **quedarse en casa y lejos de los demás durante 14 días**. Durante este período, primero debe prestar atención a su salud y llamar al médico si presenta síntomas.

Si debe tomarse licencia del trabajo porque está enfermo, tal vez pueda beneficiarse de la [Paid Family and Medical Leave \(Licencia Familiar y Médica Pagada\)](#).

¿Cómo puedo hablar con mi hijo sobre la COVID-19?

Las enfermedades pueden ser atemorizantes para los niños, especialmente cuando los mantiene alejados de las personas que aman. Asegúrele a su hijo que se pondrá mejor pronto. Escuche sus inquietudes y permanezca calmado y reconfórtelo. Estos son algunos recursos para ayudar a iniciar la conversación:

- ❖ [Showing Up For Our Kids During the Outbreak \(Esté allí para sus hijos durante el brote\)](#) (Public Health Insider)
- ❖ [How to Talk to Your Kids About Coronavirus \(Cómo hablar con sus hijos sobre el coronavirus\)](#) (PBS Kids para padres)
- ❖ [Talking to Children About Coronavirus \(Hablar con los niños sobre coronavirus\)](#) (American Academy of Child & Adolescent Psychiatry)
- ❖ [How to Talk to Your Child About Coronavirus Disease 2019, COVID-19 \(Cómo hablarle a su hijo sobre la enfermedad por coronavirus 2019 \[COVID-19\]\)](#) (UNICEF)
- ❖ [Speaking Up Against Racism Around the New Coronavirus \(Denunciar el racismo en relación con el nuevo coronavirus\)](#) (Teaching Tolerance)

Recursos adicionales

- ❖ [What to Do If You Are Sick \(Lo que debe hacer en caso de enfermarse\)](#) (CDC)
- ❖ [Caring for Someone at Home \(Cómo cuidar a una persona en casa\)](#) (CDC)
- ❖ [Preventing COVID-19 Spread in Homes \(Cómo evitar la propagación de la COVID-19 en casa\)](#) (CDC)
- ❖ [COVID-19](#) (Public Health), incluidos recursos traducidos
- ❖ [2019 Novel Coronavirus Outbreak \(El nuevo coronavirus \[COVID-19\]\)](#) (DOH)
- ❖ [Make a Plan \(Haga un plan\)](#) (CDC)

Para obtener los materiales de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) en otros idiomas, visite la [CDC Print Resources page \(página Imprimir recursos de los CDC\)](#). También hay información web disponible en [español](#), [chino](#), [vietnamita](#) y [coreano](#).