COVID-19: ¿Que debo saber?

Como padre o tutor, podría estar preocupado. Estas son algunas cosas importantes que debe saber acerca del cuidado de la salud de sus hijos.

al corriente hasta el
15 de septiembre de 2020



Mi hijo/a tiene una enfermedad del corazón. ¿Está a mayor riesgo de ponerse grave?

Aunque los niños tienen la misma probabilidad que un adulto de contraer COVID-19, es mucho menos probable que se pongan graves. El centro de control de enfermedades (CDC) dice que adultos con enfermedades serias como las que afectan el corazón, tienen mayor riesgo de ponerse gravemente enfermos con COVID-19, pero aún no sabemos si los niños que tienen problemas de corazón tienen mayor riesgo que cualquier otro niño. En un estudio importante que se hizo con más de 2,000 pacientes pediátricos en China con COVID-19, solo uno murió. La mayoría de los casos eran leves, con menos casos severos en niños (5.9%) comparado con adultos (18.5%).

Mientras otros virus enferman más a niños quienes tienen las defensas inmunológicas bajo, aún no sabemos si COVID-19 será más grave en niños con trasplante de corazón. Por favor tome todas las precauciones posibles hasta que entendamos mejor como combatir esta enfermedad.



¿Qué debo hacer para mantener a mi familia segura?

Como responsable de un niño con problemas de corazón, su familia ya es cuidadosa y toma medidas para protegerse de gérmenes e infecciones. Continúe esos mismos hábitos, además tomando unas precauciones adicionales.

¡Anime a su familia a ser héroes de salud!



- Continúe tomando todas sus medicinas normales. Mantenga una reserva de medicamentos de al menos cuatro semanas en caso de que las farmacias se congestionen o limiten sus horarios.
- Revise sus niveles de medicinas de inmunosupresión y anticoagulantes (immunosuppression and anticoagulation) cuando sea requerido por su equipo médico.



- Lávese las manos con frecuencia y por 20 segundos, por ejemplo cantando “feliz cumpleaños” dos veces.

- No se toque la cara ni frote sus ojos.

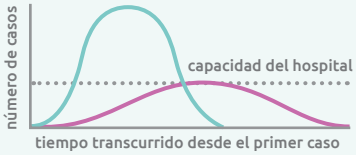


- Si sale de casa mantenga una distancia de al menos 2 metros con otras personas. Cuando regrese a casa, cámbiese la ropa y lave muy bien sus manos.



- Vigile para que sus hijos sean cuidadosos mientras juegan y así prevenir que se lastimen y necesiten ir al doctor o al hospital.

APLANAR LA CURVA



¿De qué se trata?

Si mucha gente se enferma al mismo tiempo con COVID-19, nuestros hospitales no tendrán suficientes doctores, enfermeras, equipo médico, o camas para cuidar a todos estos pacientes ni a otros que padezcan de problemas que también requieren atención médica.

¿Que debería hacer?

Seguir las direcciones estatales y los del CDC para las restricciones de viaje, requisitos de máscara, y la distancia social normal. Por ahora no podemos parar la propagación del virus, pero podemos disminuir la velocidad.

DISTANCIA SOCIAL

2 METROS

¿De qué se trata?

Mantener una distancia mínima de dos metros, es una manera muy eficiente de disminuir la velocidad de transmisión de COVID-19.

¿Qué puedo yo hacer?

Si sales, mantiene por lo menos 2 metros entre usted y otras personas con quienes usted no vive.

COVID-19: ¿Que debo saber? *continuación...*

al corriente hasta el
15 de septiembre de 2020



¿Porque cancelaron mi cita médica?

Debemos trabajar juntos para reducir la velocidad de trasmisión del virus (COVID-19). Algunas visitas a la clínica todavía pueden ocurrir virtualmente por telemedicina o por teléfono.Su equipo médico está determinado a asegurarse que su niño reciba el mejor cuidado posible.

Recuerde que, ***si usted o su niño están enfermos, DEBE de llamarnos antes de salir de casa.***



¿Que es telemedicina?

Son llamadas utilizando video chat como lo hace con sus amigos o familiares. Ahora usted tiene la opción de ver a su médico usando el internet o el teléfono. A esto le llamamos "telemedicina." Es una manera excelente de estar conectado y mantener sus citas sin el riesgo de contraer alguna enfermedad.

¿Cuándo debería llamar a mi equipo de cuidado médico?

Llame siempre que tenga preguntas o algo de lo que quisiera hablarnos, igual como lo ha hecho siempre. Estos son tiempos inciertos, pero estamos siempre aquí para ayudar. Si usted o sus hijos tienen tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, diarrea, o fiebre, ***Llámenos ANTES de ir a emergencias del hospital.***

¿Hay algo diferente en el hospital ahora?

Si usted necesita visitar el hospital durante esta pandemia, usted podría encontrar los siguientes cambios:



- Es posible que al entrar al hospital usted sea evaluado para saber si está enfermo.



- El departamento de emergencias (ED) puede estar congestionado. Lláme a su equipo ***ANTES de ir a emergencias.*** Puede que lo mandemos a un área diferente para ser tratado.



- Las reglas de visita pueden haber cambiado.



- Las ofertas de comida pueden ser limitadas.

HACIENDOLE FRENTE A LA PANDEMIA

Es natural sentir una variedad de emociones durante estos momentos de tanto cambio. Sea paciente y sensible para la preservar la salud de todos los involucrados. Aquí les ofrecemos formas fantásticas para apoyar a su familia durante estos tiempos:

1. *Reconozca lo que cada uno siente, pero no permita que esto ocupe todo su tiempo.*
2. *Desarrolle y siga horarios diarios que promuevan la salud.*
3. *Encuentre actividades positivas y distraídas para que la familia supere sentimientos negativos.*
4. *Limite exponerse demasiado tiempo a los medios noticiosos. Compartan en familia las cosas buenas que ocurrieron durante el día.*
5. *Promueva técnicas de relajamiento como respirar profundamente, ejercicios de conciencia y yoga.*
6. *¡Combata los pensamientos negativos! Pregúntese: ¿Es esto que pienso verdad o útil? ¿Puedo enfocarme en algo que me ayude a sentirme mejor?*
7. *Modele una manera útil de afrontar, con tranquilidad, sin embargo dese tiempo para lidiar con sus propios sentimientos.*

Las cosas están cambiando rápidamente.

Visite la página del CDC ***(www.cdc.gov)*** para obtener la información de última hora.