

## Sugerencias para el auto-cuidado, de una enfermera activista:

Si usted se enferma con el COVID – 19:

<http://bit.ly/33iG8yr> actualizado el 19 de marzo, 2020. (el original está en inglés)

Una actualización de una estudiante de enfermería activista de la Ciudad de Nueva York, y de un líder anti-gentrificación 18 de marzo, 2020 – En cuanto al ibuprofeno y el acetaminofén:

Muchas personas se han preocupado después del tweet del ministro de salud francés Olivier Verán en el que sugiere que el ibuprofeno y otros medicamentos anti-inflamatorios pueden empeorar la infección COVID – 19. Según un reporte del noticiero NBC News e; 18 de marzo, 2020, L Organización de Salud Mundial le declaró al Noticiero NBC que está “recopilando evidencia” en cuanto al tema, pero que “después de revisar rápidamente la literatura sobre esta cuestión, no está consciente de datos basados en la población. “ Aunque en este momento no existe evidencia fuerte que los anti-inflamatorios empeoran la infección COVID-19, hay recomendaciones diversas entre los profesionales en el campo de la salud. A consecuencia de esto, muchas personas han decidido ser precavidos y, en vez, tomar acetaminofén (también conocido como Paracetamol).

Dada esta tendencia, debe estar consciente **que el acetaminofén es un ingrediente común en más de 600 medicinas por receta y medicinas a venta libre como Tylenol, Mucinex, Sudafed y Vicodin. Tomadas correctamente, los medicamentos pueden ser usados con seguridad, pero el tomar demasiado acetaminofén puede resultar en daño severo al hígado.**

He aquí unas sugerencias de la Escuela de Medicina de Harvard que le servirán de guía:

Para el adulto promedio que goza de buena salud, **la dosis diaria recomendada no debe superar 4,000 miligramos (mg) diarios, cantidad que incluye todas sus fuentes.** Aún así, para algunas personas acercarse al límite diario de 4,000mg para adultos puede ser tóxico para el hígado. **Para seguridad máxima, sólo tome lo que necesita, y no sobrepase 3,000 mg al día siempre que sea posible, especialmente si toma acetaminofén a menudo.**

- **Los remedios para el catarro y la influenza cuentan.** Cuando vaya a comprar una medicación de venta libre para la toz, el catarro o la influenza, lea los ingredientes. ¿Contiene acetaminofén?

- **Conozca la cantidad de miligramos en sus pastillas.** Los medicamentos de venta libre de acetaminofén pueden contener 325, 500, o 650 miligramos de este producto en cada pastilla o cápsula. Tenga extra cuidado cuando toma pastillas de 500 o 650 miligramos.
- **Rijase por las dosis recomendadas.** Cuando tome acetaminofén, no se sienta tentado a echar un poquito más a la dosis recomendada. Una persona de cuerpo pequeño debe tomar la dosis recomendada más baja del rango (3,000 mg).
- **Cuidado con el alcohol.** Tomar alcohol resulta en que el hígado convierta el acetaminofén que usted ingiere en productos secundarios tóxicos. Los hombres no deben tomar más de dos tragos de alcohol diarios cuando toman acetaminofén (Para las mujeres, un trago por día.)
- **Esté consciente de la interacción de sus medicamentos.** Pregúntele a su doctor o farmacéutico si alguna medicina que usted recibe con receta médica puede interactuar de manera negativa con el acetaminofén.

Si usted decide tomar acetaminofén o medicinas anti-inflamatorias sin esteroides (NSAID) como ibuprofeno, por favor esté consciente de los posibles riesgos y úselos con precaución. He aquí algunas guías e información sobre las drogas:

- [FDA on Using Acetaminophen and Anti-inflammatory Drugs Safely](#)
- [Acetaminophen Awareness Coalition](#)
- [Ibuprofen Drug facts label](#)
- [Acetaminophen Drug Facts](#)

### **Sugerencias para el auto-cuidado si usted se enferma con el COVID-19, de una enfermera activista: (Copiado de una colega enfermera)**

Pues, lo que he visto son muchas recomendaciones para, en primer lugar, evitar contagiarse con el coronavirus – lavarse bien las manos – pero lo que NO se ve a menudo son consejos en el caso que usted se enferme, que nos sucederá a muchos. Por lo tanto, le doy estas sugerencias desde el punto de vista de una enfermera de la comunidad.

Básicamente, debe prepararse para una infección respiratoria malísima como bronquitis o pulmonía viral. Simplemente debe estar previsto que le va a suceder.

Lo que debe de comprar de antemano (y no sé por qué existe la obsesión con el papel higiénico): Kleenex, acetaminofén (Tylenol) en tabletas de 325 mg, ibuprofén (Advil) en tabletas de 200 mg, Mucinex, Robitussin o cualquier producto genérico que usted desea. (Revise los ingredientes para asegurar que no está doblando la cantidad de

acetaminofén – algunas marcas como DayQuil lo incluyen y no quiere doblar esa cantidad.) Debe usar una medicina para la toz que contenga un supresor de la toz tanto como un expectorante. Vick's Vapo Rub para el pecho también es buena idea.

Si no tiene un humidificador, sería buena idea comprar uno y prenderlo de noche cuando se acueste a dormir. (O puede abrir la ducha con el agua caliente y respirar el vapor.) Si su historial médico incluye asma, y tiene un inhalador con receta, asegure que el que tiene no se ha vencido; rellénelo o adquiera uno nuevo si es necesario.

Este es el momento perfecto para preparar comida: Haga una gran cantidad de su sopa favorita para poderla congelar y así tenerla a mano. Tenga líquidos claros favoritos a mano (Sprite, jugos, aguas ICE, Fresca, lo que más le agrade), y a lo mejor ¡compre su té favorito!

Para manejar los síntomas, use los medicamentos que ya le mencioné . Si tiene más de 101° de fiebre, alterne Tylenol de 650 mg y Advil de 400 mg para alternar las dosis cada 3 horas.

Tome MUCHÍSIMO líquido para hidratarse, hidratarse, hidratarse. Descanse mucho. No debe salir de su casa para ir al doctor, y si tiene que hacerlo, use una máscara (está bien usar una regular, no necesita una N95).

**NO TIENE QUE IR AL SALÓN DE EMERGENCIA** a no ser que tenga dificultad para respirar o si tiene fiebre muy alta (más de 103.5° F/39°C) que no baja con medicamentos. El 90% de los casos en adultos hasta ahora se pueden manejar desde casa con descanso básico, hidratación y medicinas de venta libre. No queremos congestionar los salones de emergencia a no ser que tenga gran aflicción. Las camas de los hospitales se usarán para las personas que requieren oxígeno, tratamientos para respirar, o para recibir líquidos intravenosos.

Si usted tiene una condición previa en los pulmones como COPD, enfisema, cáncer del pulmón, o está tomando inmunosupresores, debe hablar con su especialista o proveedor de servicios de salud sobre lo que debe hacer si se enferma. Es posible que ya tengan un plan para admitirlo/a y no tenga que ir al salón de emergencia si usted se enferma.

Un alivio para ustedes que son padres es que los niños suelen recuperarse muy bien del coronavirus – generalmente se recuperan en pocos días. NADIE menor de 18 años ha fallecido, y poquísimos niños se han tenido que internar en los hospitales (a no ser que ya sufrían de una enfermedad de los pulmones previa como la fibrosis cística). Simplemente use las mismas medicinas con las dosis recomendadas para niños.

Simplemente manténgase tranquilos y prepárese con lógica – y todo estará bien.