

## ¿Cuáles son los factores de riesgo?

Ser diabético, hipertenso, obeso, padecer de cáncer, padecer una enfermedad cardíaca, una enfermedad respiratoria como EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), estar embarazada, ser mayor de 60 años. estar inmunosuprimido (pacientes con VIH, con enfermedades reumáticas o enfermedades autoinmunes).

Puede ser que sea positivo y que no tenga síntomas (portador asintomático), pero sí podría contagiar a otras personas con las que tenga contacto (familiares, amigos, compañeros de trabajo).  
Si los síntomas son benignos y no tengo ningún factor de riesgo, lo mejor es irse a casa y aislarse para permanecer así durante tres semanas. Guardando siempre precauciones extremas para no contagiar a otros miembros de la familia.

Lo ideal es checar a los miembros de la familia y a las personas con quienes haya tenido contacto, mediante las pruebas diagnósticas para saber si ya son positivos, sobre todo si alguno de ellos tiene algún factor de riesgo.

Debo avisar que soy positivo a los miembros de mi familia o personas con las que habito en casa o con quienes he estado en contacto, para que ellos se chequen y descarten ser positivos.

Debo usar cubrebocas todo el tiempo, de preferencia N95 para no emitir partículas de saliva con virus cuando hablo, toso o estornudo. Mantenerme en mi habitación todo el tiempo, después de usar el baño, se debe limpiar con agua y un chorrito de cloro. Separar mis utensilios de cocina (vasos, platos, cubiertos, etc) para que sean de mi uso exclusivo, se deben lavar aparte con agua y jabón. Debo ventilar mi casa y habitación

Debo estar pendiente de la aparición de signos de alerta como fiebre mayor a 38 °C, o la reaparición de la misma, aumento en el cansancio, debilidad, agotamiento y dificultad para respirar, en tal caso debo acudir inmediatamente al médico o al hospital para recibir atención médica.

Una manera segura de monitorearme durante la cuarentena es adquiriendo un oxímetro de pulso que me está diciendo cuánto oxígeno está circulando por mi sangre y llegando a los órganos y tejidos. El oxímetro marca el porcentaje de oxígeno, el cual debe ser cercano al 95 % Si durante la cuarentena y de manera repetida el porcentaje baja a 90% o menos debo acudir inmediatamente al médico. Los oxímetros de pulso son de fácil manejo y cuestan menos de mil pesos, se pueden adquirir en algunas farmacias o tiendas que venden equipo para médicos.

## ¿Qué pasa si tengo algún factor de riesgo?

Aunque me sienta bien, debo acudir al médico para que me cheque y me diga lo que procede.

Al término de la cuarentena, si se puede, debo repetirme la prueba de prueba de detección del virus para saber si ya estoy libre del coronavirus y reincorporarme al trabajo si es el caso, o si deseo puedo donar sangre porque en ella habrá anticuerpos que pudieran ayudar en la cura de algún enfermo grave.

Después de terminar la cuarentena debo seguir cuidándome para evitar una recaída.

## SOY POSITIVO AL CORONAVIRUS, Y AHORA ¿QUÉ HAGO?

Recomendaciones de la Comisión COVID de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

Lo primero es conservar la calma, recordar que la mayoría de los pacientes con COVID 19 sin un factor de riesgo, cursan con una enfermedad benigna, un bajo porcentaje requerirá de servicios hospitalarios.