

# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para el cuidado de niños con síntomas de COVID-19

### Actualizaciones recientes

1/4/21: Se actualiza la guía de cuarentena y los recursos para sobrellevar el estrés.

11/6/20: Se agregan recursos sobre cómo sobrellevar el estrés. Se actualiza la información relacionada con la infecciosidad para niños sin síntomas y se proporcionan enlaces para acceder a las instrucciones de aislamiento y cuarentena.

### TEMAS QUE ABARCA ESTA GUÍA

La presente guía brinda información sobre lo que se necesita para proteger su hogar en caso de que un niño tenga COVID-19. Asimismo, brinda información general y luego aborda tres situaciones que la familia puede experimentar al cuidar a niños con COVID-19. Las secciones del documento son las siguientes:

1. **Pasos para protegerse y proteger a otros en el hogar de la infección**
2. **Cómo cuidar a un niño con síntomas leves o moderados.**
3. **Qué hacer si el niño desarrolla síntomas más graves; cómo reconocer los síntomas de una enfermedad grave y qué medidas debe tomar;**
4. **Qué hacer si el niño tiene necesidades especiales de atención médica que:**
  - **Lo ponen en un alto riesgo de desarrollar una enfermedad grave debido al COVID-19; o**
  - **Hacen más difícil proporcionar su cuidado.**

### 1. PASOS PARA PROTEGERSE Y PROTEGER A OTROS EN EL HOGAR DE LA INFECCIÓN

El riesgo que supone el COVID-19 para los niños es mucho menor que el riesgo para los adultos. Los niños pueden contraer el virus al igual que los adultos, pero es menos probable que se enfermen de gravedad cuando se contagien. Esto significa que una parte importante del cuidado de un niño con COVID-19 es proteger a los demás miembros de su hogar para que no se enfermen también. Tenga especial cuidado para evitar la propagación si en su casa vive alguien mayor de 65 años, alguien con una condición crónica o discapacidad que afecte el corazón, los pulmones o la función inmunológica o una mujer embarazada. Consulte la página web <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidanceIndividualsDisabilitiesChronicConditions.pdf> para información sobre el COVID-19 en personas con condiciones crónicas y la página web <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidancePregnancy.pdf> para el caso de embarazadas.

Los pasos clave para proteger a su familia son:

- Concéntrese en el aislamiento. El niño debe estar aislado en su casa hasta que pasen al menos 10 días desde que presentó síntomas o dio positivo en la prueba de detección del COVID-19 Y pase al menos un día desde que la fiebre desapareció (sin el uso de medicamentos antifebriles) y los síntomas mejoren. El niño debe quedarse en su propia habitación. Si no tiene habitación propia, elija una parte de la casa donde pueda permanecer separado del resto de las personas.
  - Utilice una mampara o cuelgue una sábana para establecer una barrera entre su hijo y los demás miembros de la casa.
- Haga que el niño use un baño separado. Si esto no es posible, asegúrese de que el baño se limpie después de cada uso del niño. Consulte la página web <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf> para conocer cómo prevenir la propagación del COVID-19 en el hogar.
- Si el niño tiene más de 2 años y no posee ningún problema respiratorio crónico, debe usar una mascarilla médica cada vez que esté cerca de otras personas (incluido usted).
  - Los niños menores de 2 años nunca deben utilizar una mascarilla.



# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

## Guía para el cuidado de niños con síntomas de COVID-19

- Los niños de 2 a 8 años pueden usar una mascarilla con la supervisión de un adulto siempre y cuando éste no padezca de una afección que le impida respirar.
- Enséñele al niño a usar un pañuelo de papel para cubrirse cuando estornuda o tose y luego tirarlo a la basura. También enséñele a estornudar o toser en pliegue del codo en caso de que tengan un pañuelo.
- Utilice platos y cubiertos desechables para las comidas de su hijo, si es posible. Si no cuenta con esta posibilidad, asegúrese de que los platos, tazas y cubiertos se laven en el lavavajillas o con jabón para platos y agua caliente justo después de cada uso. Si usa un lavavajillas, no tiene que lavar los elementos por separado.
- Las otras formas de proteger a los miembros del hogar son:
  - Limite el cuidado directo del niño a un solo cuidador. Otros miembros de la familia pueden ayudar de otras formas, pero es mejor si solo una persona está expuesta regularmente al niño. El cuidador debe usar una mascarilla médica (no solo un cobertor facial de tela) y guantes para tocar al niño o manipular los juguetes, ropa de cama o platos, entre otros.
  - Lavarse las manos con frecuencia es fundamental para un cuidador que entra y sale de la habitación del niño, aunque use guantes. El cuidador no debe tocarse la cara, los ojos, la nariz o la boca a menos que se lave las manos.
- El cuidador del niño y cualquier persona que tuvo contacto cercano con éste mientras estaba infectado, debe permanecer en cuarentena en su casa y controlar su salud durante 10 días. La cuarentena comienza cuando termina el aislamiento de su hijo. Su cuarentena puede terminar después del día 10 si nunca tuvo ningún síntoma y si controlar su salud y son muy precavidos con las precauciones regulares del COVID-19 desde el día 11 hasta el día 14.
  - Las precauciones regulares incluyen el uso de un cobertor facial en todo momento en que el cuidado esté cerca de otros, mantener 6 pies de distancia de los demás y lavarse las manos con frecuencia. Asimismo, el cuidador debe realizarse la prueba de detección del COVID-19 para verificar si está infectado. Aun así, éste deberá permanecer en cuarentena durante 10 días, incluso si el resultado es negativo. Esto se debe a que el virus podría aparecer al final del período de la cuarentena.
- El período infeccioso es el tiempo durante el cual el niño puede contagiar el virus a otros. Comienza dos días antes del inicio de los síntomas y dura hasta que termina el período de aislamiento del niño. Si su hijo tiene COVID-19 pero no presenta ningún síntoma, el período infeccioso comienza dos días antes de que se realice la prueba de detección y finaliza 10 días después. Toda persona que tuvo contacto cercano con el niño durante este tiempo debe permanecer en cuarentena.

Los pasos mencionados son muy importantes incluso si el niño no tiene síntomas. Recuerde, un niño sin síntomas que dio positivo en la prueba de detección puede contagiar a otros y que su hijo necesita que usted esté sano para poder cuidarlo. Consulte las Instrucciones para el aislamiento en el hogar ([ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)) y las Instrucciones para la cuarentena en el hogar ([ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine)) para obtener más información.

## 2. CÓMO CUIDAR A UN NIÑO CON SÍNTOMAS LEVES O MODERADOS

- Los síntomas de COVID-19 en niños pueden incluir los siguiente: fiebre, escalofríos, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, dolor de garganta, náuseas o vómitos, diarrea, congestión o goteo nasal, pérdida reciente del gusto o del olfato, y la falta de apetito o alimentación deficiente, especialmente en bebés menores a un año. Esta lista de síntomas no está completa y puede incluir otros que no están listados.
- Por favor, hable con el médico de su hijo sobre las pruebas de detección y el aislamiento para todo otro síntoma que le preocupe.



# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Guía para el cuidado de niños con síntomas de COVID-19

- Préstele atención a la fiebre, aunque no observe otros síntomas.
  - Si su hijo tiene menos de 3 meses y tiene fiebre, llame a su médico de inmediato. Si es de noche, llame al número de emergencia de su médico o clínica. Cualquier fiebre puede resultar peligrosa en un recién nacido.
  - Si su hijo tiene entre 3 meses y 3 años y tiene una fiebre de más de 102.2°F, llame al médico de su hijo.
  - Si su hijo tiene más de 3 años y la fiebre es superior a 102.2 °F, use su criterio. Si el niño parece estar enfermo de otras maneras (se ve enfermo y está menos activo de lo normal) usted puede llamar al médico.
  - Si no tiene un termómetro, puede medir la temperatura al tocar la frente del niño. Esto no le dará un número, pero puede distinguir si el niño está más caliente de lo normal.
- Póngase en contacto con el médico de su niño cuando observe (o cuando su hijo le diga que tiene) cualquiera de los síntomas del COVID-19.
  - El médico puede ayudarlo a juzgar si los síntomas se parecen a los del COVID-19.
  - El médico puede aconsejarlo por teléfono, ya que no es necesario que vaya al consultorio para tratar los síntomas de una infección leve por COVID-19. Las visitas también pueden poner en riesgo a su hijo y a las demás personas presentes en el consultorio.
  - Programe una visita de telesalud si desea que el médico vea a su hijo o escuche cómo tose.
- Cuidar a un niño con síntomas leves de COVID-19 es muy parecido a cuidar a un niño con un resfriado fuerte.
  - Mantenga al niño cómodo. Asegúrese de que la habitación en la que se encuentra no esté ni muy caliente ni muy fría.
    - Cerciórese de que el niño no esté muy vestido o con ropa de cama demasiado calurosa. Un niño pequeño puede acalorarse con facilidad.
  - Asegúrese de que el niño descanse mucho.
    - El niño no tiene que permanecer todo el tiempo en la cama, pero tampoco debe estar demasiado activo. Intente mantenerlo alejado de los demás miembros de la familia, aunque no esté en la cama.
  - Si el niño tiene dolor o se siente afiebrado, puede darle acetaminofén (Tylenol o una marca genérica). Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta.
    - No utilice otros medicamentos de venta libre a menos que su médico lo sugiera.
  - Asegúrese de que el niño reciba muchos líquidos. Mantenerse hidratados es fundamental.
    - No le de bebidas deportivas y otras bebidas azucaradas al niño. El azúcar en esas bebidas puede causar diarrea y empeorar la deshidratación.
    - Si el niño tuvo diarrea, el médico puede recomendar una bebida de rehidratación especial (con electrolitos) hecha específicamente para niños.
    - Mantenga al niño hidratado con agua, sopa, helados y gelatina saborizada. Evite las bebidas con cafeína como los refrescos.
- Pídale a amigos y vecinos que lo ayuden a pasar el período de aislamiento y cuarentena. No pueden visitarlo, pero pueden dejarle comida, pañales, juguetes, libros o juegos para el niño y otras cosas que necesite.
  - Su hijo no puede jugar con otros niños durante este tiempo, pero puede pedirles a otras familias que sus hijos lo “visiten” por teléfono o en línea si el niño se siente solo.

### 3. QUÉ HACER SI EL NIÑO DESARROLLA SÍNTOMAS MÁS GRAVES

Solo un pequeño número de niños necesitará atención hospitalaria debido al COVID-19 en comparación con el 20% de los adultos que se enferman. Aun así, es importante conocer cómo serán los síntomas graves y tener un plan en marcha si



# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para el cuidado de niños con síntomas de COVID-19

esto le sucede a su hijo. A continuación, le presentamos las reglas básicas a seguir. El médico del niño puede ayudarlo a averiguar más detalles sobre a quién llamar y a dónde acudir.

- Los niños que corren mayor riesgo de padecer enfermedades graves debido al COVID-19 son aquellos niños con necesidades especiales de atención médica y los niños menores a 1 año. Esté en contacto con el médico del niño y elabore un plan en caso de que los síntomas se manifiesten en un bebé.
- Todo gran cambio en la apariencia o el comportamiento del niño es una advertencia.
- Los síntomas específicos a los que debe prestarse atención son fiebre alta, empeoramiento de la dificultad para respirar (puede observar cómo el pecho del niño sube y baja), confusión o somnolencia repentina. Llame al médico del niño de forma inmediata si aparece cualquiera de los síntomas mencionados.
  - Es posible que pueda seguir cuidado al niño en la casa, pero es mejor revisar la situación con su médico y asegurarse de que la atención hospitalaria no sea necesaria.
- Si el niño tiene dificultad para respirar, no puede caminar o hablar, comienza a ponerse azul o presenta otros síntomas graves llame al 911. Comuníquese al despachador la edad de su hijo para que pueda enviar una ambulancia con el equipo adecuado. Asimismo, infórmeles que su niño tiene COVID-19 para que los paramédicos (EMTs, en inglés) que vayan pueda utilizar el equipo de protección personal adecuado.

#### 4. QUÉ HACER SI EL NIÑO TIENE NECESIDADES ESPECIALES DE ATENCIÓN MÉDICA

##### Niños con necesidades médicas importantes

Los niños con necesidades especiales de atención médica pueden ser especialmente vulnerables a enfermedades graves en caso de que se contagien COVID-19 especialmente si su condición ya supone un deterioro de la función pulmonar o una reducción de la función inmunológica. Incluso si la afección no afecta la respiración o la inmunidad, los medicamentos y otros factores relacionados al cuidado de las necesidades especiales de salud del niño pueden hacer que el cuidado debido al COVID-19 resulte más complejo.

- Las siguientes son formas que previenen que el COVID-19 entre a su casa:
  - Si alguien de su hogar debe salir de la casa para ir al trabajo todos los días, intente que se queden en otro lugar. Si esto es factible para su familia, puede reducir la posibilidad de que ese miembro del hogar traiga el COVID-19 a la casa.
    - Si lo anterior no es factible, el miembro del hogar debe tomar mayores precauciones para evitar el contagio. Consulte la página web <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf> para más detalles.
  - Toda persona que venga al hogar a cuidar al niño debe tomar mayores precauciones, en particular lavarse las manos antes de cuidar a su hijo.
  - Si hay personas que entran y salen del hogar, trate de aislar al niño en un área separada que pueda protegerse de la contaminación.
  - Intente limitar la atención de su hijo a un solo cuidador principal en el hogar. Dicha persona debe evitar salir de la casa en cualquier momento si es posible. Asimismo, esa persona debe tener mucho cuidado de lavarse las manos cada vez que entre en el área donde está el niño.
- La preparación previa también es importante. Trate de definir un cuidador alternativo que pueda y esté capacitado para cuidar a su niño en caso de que usted se enferme. De hecho, la planificación lo ayudará a usted y a otras personas a cuidar de su hijo en caso de que éste se infecte.
  - Augúrese de contar con un plan de emergencia actualizado para el niño. El mismo debe tener detalles sobre la condición o condiciones del niño, el historial médico, los medicamentos que esté tomando, las alergias, otras contraindicaciones, cualquier equipo médico que su hijo use o necesite regularmente y la información de contacto de todos sus médicos y especialistas.



# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para el cuidado de niños con síntomas de COVID-19

- Si el niño muestra síntomas de COVID-19, póngase en contacto con el médico de cabecera y los especialistas más importantes de inmediato.
  - Mientras espera la respuesta de los médicos, usted debe suponer que su hijo tiene COVID-19 y seguir las pautas descritas en la [sección 1](#).
  - Debido a que las condiciones de salud del niño son excepcionales, usted debe tomar los consejos de los especialistas de éste en lo que respecta a cómo seguir.
  - Si se le aconseja que concurra al consultorio o al hospital, le dirá cómo viajar con seguridad para minimizar el riesgo de exponer a otras personas al virus.

### Niños con necesidades emocionales, de comportamiento o desarrollo

Si la necesidad especial del niño es emocional, de comportamiento o desarrollo, sus mayores desafíos probablemente tendrán menos que ver con el cuidado médico y más con los cambios de comportamiento necesarios para el aislamiento efectivo de un niño con COVID-19.

- Su primer desafío puede ser descubrir que su hijo está enfermo. A algunos niños les cuesta reconocer sus propias sensaciones físicas. Otros no son capaces de describir lo que sienten o incluso expresar que no están bien. Si este es el caso de su hijo, preste atención a los signos de la enfermedad.
  - La lista de los [síntomas de COVID-19](#) se encuentra en la página 2. Tenga también cuidado con la respiración rápida y la baja de energía o la menor actividad de lo que es habitual en su hijo.
  - Esté atento a las pistas en el comportamiento del niño. Por ejemplo, el hecho de que no quiera una comida que le gusta puede significar que le duele la garganta.
  - Su juicio, en base a experiencias pasadas con su hijo, será la clave para identificar si el niño está enfermo y cómo eso lo está afectando.
- Una vez que detecte los síntomas de COVID-19 y hable con el médico del niño, el siguiente desafío será organizar su hogar para proteger a los demás miembros de la familia mientras su hijo se recupera.
  - El niño puede negarse a usar una mascarilla. Si esto sucede, lávese las manos y haga que se mantenga al menos a 6 pies de distancia de otras personas. Recuerde que los niños menores de 2 años nunca deben usar una mascarilla. Los niños de 2 a 8 años pueden usar una con la supervisión de un adulto siempre y cuando el niño no tenga una condición que limite su respiración.
    - Explíqueles qué es el COVID-19 y por qué todos estos cambios son necesarios de una forma que puedan entender. Puede encontrar historias sociales que se ofrecen en línea que les puede resultar útiles (Vea, por ejemplo, esta historia: <https://www.autism.org/wp-content/uploads/2020/04/Feeling-Sick-COVID-19.pdf>).
    - Brinde una guía clara y concreta sobre cada uno de los cambios de comportamiento necesarios para proteger a los miembros del hogar. En este caso también, los recursos en línea pueden ayudar, o puede inventar su propia historia social sobre el lavado de manos, el uso de la mascarilla, etc.
- Siga las pautas de la sección 2 titulada "[Cómo cuidar a un niño con síntomas leves o moderados](#)". Asegúrese de hacer los cambios necesarios para acomodar las necesidades de comportamiento o desarrollo de su hijo.
  - Es posible que los termómetros de no contacto no sean tan precisos como otros termómetros, pero si es menos probable que molesten a su hijo, está bien usarlos. Incluso un beso en la frente o una mano en la nuca para evaluar si su hijo tiene fiebre es adecuado si eso es todo lo que su hijo puede tolerar.
  - Encuentre una manera de darle una medicina que funcione al niño si éste no tolera las píldoras o los líquidos. Pruebe triturar los medicamentos en la comida o usar supositorios.



# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para el cuidado de niños con síntomas de COVID-19

- Establezca un horario para las actividades diarias para que su hijo tenga estructura y rutina a medida que se recupera. Puede ayudar a su hijo a adaptarse tanto a las medidas preventivas como a la atención médica si sabe que las actividades encajan en un día que también incluirá cosas que le gusten.

Para todos los padres que cuidan a sus hijos con COVID-19, parte del mensaje es CUIDENSE. Esto significa usar una mascarilla y guantes si es necesario y mantener el distanciamiento social siempre que sea posible mientras cuida a su hijo. También significa hacer que otros miembros de la familia se encarguen de las tareas domésticas, pedirle a los amigos o vecinos que recojan los comestibles por usted y mantenerse en contacto con sus amigos y familiares por teléfono o Internet.

### Sobrellevar el estrés

La [página web sobre el COVID-19](#) del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (LACDMH, en inglés) y la página web de 211LA [211la.org/resources/subcategory/mental-health](https://www.211la.org/resources/subcategory/mental-health) brindan recursos locales para abordar las necesidades y preocupaciones de salud mental y bienestar. Los residentes del Condado de Los Ángeles tienen acceso gratuito a [Headspace Plus](#). La página es una colección de recursos de atención y meditación en inglés y en español. También tiene ejercicios de movimiento y sueño para ayudarlo a sobrellevar el estrés, el miedo y la ansiedad relacionados con el COVID. Asimismo, la guía y los recursos están disponibles en la página web del CDC: [Cómo sobrellevar el estrés](#).

Si desea hablar con alguien sobre su salud mental, comuníquese con su médico o con la línea de ayuda disponible 24/7 del Centro de Acceso al Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al 1-800-854-7771. Este número está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. A su vez, puede mandar un mensaje de texto con la palabra "LA" al 74174.

### MÁS RECURSOS ÚTILES

- Visite <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/resources.htm> para obtener una lista de programas que ofrecen asistencia en áreas que van desde la comida a las bibliotecas, así como también las líneas telefónicas de salud mental. También puede encontrar servicios y recursos llamando al 2-1-1 o visitando la página web <https://www.211la.org/>
- Visite <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/> para conocer una guía relacionada con todos los aspectos de la prevención y el cuidado del COVID-19. Puede encontrar la guía sobre el uso de los cobertores faciales especialmente útil (<http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf>).

