



MÉDICO CIRUJANO

Dr. Manuel Lavariega Saráchaga

ESTIMAD@ PACIENTE

EN CASO DE TENER SER DIAGNOSTICADO CON COVID-19, LE COMPARTO LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES

1. Medidas generales

- Vigile su oxigenación de manera constante, esta debe de estar siempre por arriba del 90%. Coloque el oxímetro de pulso en el dedo medio de la mano izquierda, no tome la primera lectura, tomar la lectura después de 30 segundos de colocado.
- Usted se puede bañar todos los días.
- Permanezca en reposo.
- Evitar cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire directas.

2. Dieta:

- Su dieta debe ser normal baja en grasas, irritantes, alimentos fritos, picantes, condimentos, refrescos, café, esto para evitar la posibilidad de reflujo y gastritis y la presencia de tos.
- Debe tomar entre 6 y 8 vasos de agua que corresponden a 1.5L a 2L por día.

3. Habitación:

- Usted debe de permanecer aislada por 14 días a partir del día de hoy en una habitación separada.
- Debe ventilarla sin corrientes de aire directo para usted.
- Lavar las manos con agua y con jabón de manera constante, usar alcohol en gel.
- Si le llevan de comer o la van a ver para ver cómo se encuentra, debe colocarse su cubrebocas, cuando esté sola puede retirarlo.

4. Signos y síntomas

- Usted podrá presentar ya sea uno o varios síntomas, estos pueden ser leves, moderados o intensos. Estos síntomas no van a poner en riesgo su vida, son esperados durante la etapa aguda del COVID, aparecen en promedio al quinto día y desaparecen al 12 día de manera gradual. Estos síntomas son:
 - Dolor de cabeza moderado a intenso
 - Dolor de oídos, garganta y ojos
 - Lagrimeo ocular y escurrimiento nasal.
 - Congestión nasal
 - Mareo, náusea o vómito
 - Dolor articular, muscular, dolor de huesos, malestar general

CONTACTO



drLavariega@gmail.com



Dr.Lavariega



WhatsApp

55.51.07.92.28



www.manuel-lavariegasarachaga.com.mx



@drLavariegasarachaga



Callcenter 55.70.39.27.46



MÉDICO CIRUJANO

Dr. Manuel Lavariega Saráchaga

- Ligera sensación de opresión en el pecho
 - Diarrea
 - Fiebre de hasta 40°C de predominio nocturno y de difícil control
 - Sudoración nocturna al grado de empapar las playeras
 - Escalofríos
 - Manchas o ronchas en la piel
 - Accesos de tos
 - Hipo
 - Perdida del gusto y del olfato
 - **Esté pendiente de 3 síntomas que son sinónimo de complicación:**
 - **Dolor en el pecho**
 - **Dificultad para respirar**
 - **Saturación menor al 90%**
 - **No espere a contactarme a cualquier hora si presenta algún síntoma intenso, **no retrase su atención médica.****
 - Si su saturación de oxígeno baja a menos del 90% aun podemos tratarle en casa con oxígeno suplementario, solo en caso de que su saturación de oxígeno no aumente a pesar del medicamento y el oxígeno tendremos que hospitalizarle. Esto no depende de usted, de mi o del medicamento, depende de su inmunidad (defensas) y de las enfermedades asociadas que pudiera tener.
5. Medicamentos:
- Tome solo los medicamentos que yo le indico, suspenda cualquier otro medicamento que no esté en mi receta.
 - Si algún medicamento coincide, solo complete los días que le indico.
 - Tome sus medicamentos de acuerdo con la prescripción.
 - No suspenda dosis.
 - No cambie dosis.
 - No se automedique.
 - No utilice remedios caseros.
6. Seguimiento
- L@ veo en 7 días (una semana) en el consultorio, esto con el objetivo de evaluarle, revisar que tanto impacto generó el COVID, descartar secuelas o complicaciones y revisar el tratamiento siguiente.

Dr. Manuel Lavariega Saráchaga
Médico Cirujano / Diabetólogo
Especialista en Medicina Farmacéutica
CP 5173984 / 10262993

CONTACTO



drlavariega@gmail.com



Dr.Lavariega



WhatsApp

55.51.07.92.28



www.manuel-lavariegasarachaga.com.mx



@drLavariegasarachaga



Callcenter 55.70.39.27.46