

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19): prevención

La mejor prevención es no tener contacto con el virus SARS-CoV-2. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por su sigla en inglés) aprobó vacunas para prevenir la COVID-19 en personas mayores de 18 años (por ahora, se aprobó solo una vacuna para jóvenes mayores de 16 años). Las embarazadas o las personas en período de lactancia pueden elegir si quieren recibir la vacuna. Los grupos de expertos, incluidos el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por su sigla en inglés) y los CDC, aconsejan que las personas embarazadas que quieran aplicarse la vacuna consulten primero con su proveedor de atención médica acerca de la vacunación.

Las vacunas se están implementando en fases. Consulte en el departamento de salud local los planes de implementación en su comunidad. Las vacunas se administran mediante inyección en el músculo del brazo. Es posible que le apliquen una vacuna de una dosis o de dos dosis. Si le aplican la vacuna de dos dosis, la segunda dosis se administra varias semanas después de la primera.

Durante una pandemia, es de suma importancia estar actualizado con respecto a las vacunas recomendadas para otras enfermedades. Sobre todo, si tiene un riesgo más alto de enfermarse gravemente de COVID-19, gripe o neumonía. Esto incluye a adultos mayores y a personas con afecciones de salud de largo plazo (crónicas). Se les aconseja recibir la vacuna anual contra la gripe a todas las personas mayores de 6 meses, con muy pocas excepciones. Los expertos en salud aconsejan la vacuna contra la gripe para protegerse a uno mismo y proteger a los demás. La vacuna contra la gripe ayuda a proteger a los que tienen un riesgo más alto de padecer una enfermedad grave y reduce la saturación de hospitales durante la pandemia de COVID-19.

Cancele viajes y cualquier otra salida.

Manténgase informado sobre la COVID-19 en su zona. Siga las instrucciones locales para estar en lugares públicos. Esté atento a los eventos en su comunidad que puedan posponerse o cancelarse, como la asistencia a la escuela y los eventos deportivos. Es posible que le recomienden que no asista a reuniones públicas.

Le recomendarán que en lo posible se mantenga a aproximadamente 2 metros (unos 6 pies) de distancia de otras personas. Esto se conoce como “distanciamiento social”. Es posible que le aconsejen que permanezca en su casa y se aisle tanto como sea posible si hay casos de COVID-19 en su zona. Es probable que escuche términos como “autoaislarse”, “cuarentena”, “permanecer en su casa” y “refúgiense en su casa”.

Los CDC recomiendan no viajar a las zonas donde hay brotes de COVID-19 bajo ningún motivo que no sea urgente. Para seguir las últimas recomendaciones de los CDC con respecto a los viajes, visite www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers. Por el momento, no realice ningún viaje en crucero ni viajes que no sean esenciales.

Cuando esté en su casa, haga lo siguiente:

- Lávese las manos con frecuencia. Utilice jabón y agua corriente limpia por al menos 20 segundos.
- Si no tiene acceso a agua y jabón, use con frecuencia un gel para manos a base de alcohol. Asegúrese de que tenga al menos un 60 % de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca si no tiene las manos limpias.
- No bese a alguien que está enfermo.
- Si necesita toser o estornudar, hágalo en un pañuelo desechable. Luego arroje el pañuelo desechable a la basura. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en el pliegue del codo.
- En la medida de lo posible, no toque superficies públicas de alto contacto con las manos, como picaportes, tiradores de gabinetes e interruptores de luz.
- Limpie en su hogar las superficies que se tocan a menudo con un desinfectante. Esto incluye superficies de escritorios, impresoras, teléfonos, mesadas de la cocina, mesas, la manija de la heladera, superficies en el baño y cualquier otra superficie sucia. Siga cuidadosamente las instrucciones en la etiqueta del desinfectante. Para conocer las recomendaciones de los CDC sobre una limpieza exhaustiva, visite el sitio web www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html.
- Revise los suministros que tiene en su hogar. Considere guardar suministros de medicamentos, alimentos y otros artículos necesarios en el hogar para unas 2 semanas.
- Haga un plan para el cuidado de los niños, el trabajo y las maneras de mantenerse en contacto con los demás. Sepa quién lo ayudará si se enferma.
- No esté con personas enfermas.
- Por el momento no hay pruebas de que los animales propaguen el SARS-CoV-2. Pero siempre es aconsejable lavarse las manos después de tocar cualquier animal. No toque animales que podrían estar enfermos.
- No comparta utensilios para comer o beber con personas enfermas.

Si sale de su hogar



- Permanezca al menos a aproximadamente 2 metros (6 pies) de distancia de otras personas. Esto se conoce como “distanciamiento social”.
- En la medida de lo posible, no toque superficies públicas de alto contacto con las manos, como picaportes, tiradores de gabinetes e interruptores de luz. Si toca esas superficies, trate primero de limpiarlas con un paño desinfectante, o tóquelas utilizando un pañuelo desechable o una servilleta de papel.
- Use frecuentemente un gel desinfectante para manos a base de alcohol. Asegúrese de que tenga al menos un 60 % de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca si no tiene las manos limpias.
- Si necesita toser o estornudar, hágalo en un pañuelo desechable. Luego arroje el pañuelo desechable a la basura. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en el pliegue del codo.
- De ser posible, no asista a reuniones públicas. Si asiste a reuniones públicas, siga las reglas de distanciamiento social. No comparta alimentos ni objetos personales como las botellas de agua.
- Los CDC aconsejan el uso de barbijos de tela con dos o más capas de tela lavable y transpirable en lugares públicos o al estar en espacios cerrados con personas que no viven con usted. También puede usar una mascarilla de papel descartable debajo del barbijo de tela. Usted mismo puede confeccionar un barbijo de tela. Los CDC cuentan con [instrucciones sobre cómo hacer un barbijo](#). Use el barbijo de forma tal que cubra la nariz y la boca.
- Los CDC aconsejan el uso de barbijos de tela en lugares públicos a toda persona mayor de 2 años que se encuentre rodeada de personas que no pertenezcan al núcleo familiar, en especial, cuando sea difícil mantener el distanciamiento social. Por ejemplo, debe usar barbijo en lugares públicos como el transporte público, marchas y manifestaciones públicas, y en comercios, bares y restaurantes donde haya aglomeración de gente. El uso de barbijos puede ayudar a evitar que las personas con COVID-19 propaguen el virus a

otros. Mediante el uso de barbijos, hay una mayor probabilidad de reducir la propagación de la COVID-19 si la mayoría de las personas los utiliza en público.

- Determinadas personas no deberían usar barbijo. Por ejemplo:
 - Niños menores de 2 años.
 - Toda persona con alguna afección médica, del desarrollo o mental que pueda empeorar con el uso del barbijo.
 - Toda persona que se encuentre inconsciente o incapacitada para quitarse el barbijo por sus propios medios. Vea las [recomendaciones de los CDC sobre cómo usar un barbijo](#).

Si está en su lugar de trabajo

- **Si no recibió la vacunación completa y está expuesto a la COVID-19, vaya a casa y quédese allí si se siente enfermo.**
- Comuníquese con su supervisor si se siente bien pero vive con una persona que tiene la COVID-19.
- Permanezca al menos a aproximadamente 2 metros (6 pies) de distancia de otras personas.
- No le dé la mano a nadie.
- No concurra a reuniones presenciales o reduzca la cantidad de reuniones a las que concurre. Reúname por medio de llamadas o videos, de ser posible.
- De ser posible, no utilice los escritorios, los teléfonos, los equipos ni las oficinas de otras personas.
- Lávese las manos con frecuencia. Utilice jabón y agua corriente limpia por al menos 20 segundos.
- Si no tiene acceso a agua y jabón, use con frecuencia un gel para manos a base de alcohol. Asegúrese de que tenga al menos un 60 % de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca si no tiene las manos limpias.
- Los CDC aconsejan el uso de barbijos de tela con dos o más capas de tela lavable y transpirable en lugares públicos o al estar en espacios cerrados con personas que no viven con usted. Usted mismo puede confeccionar un barbijo de tela. Los CDC cuentan con [instrucciones sobre cómo hacer un barbijo](#). Use un barbijo que le cubra la nariz y la boca.
- En la medida de lo posible, no toque superficies públicas de alto contacto con las manos, como picaportes, tiradores de gabinetes e interruptores de luz. Si toca esas superficies, primero límpielas con un paño desinfectante, o tóquelas utilizando un pañuelo desechable o una servilleta de papel.
- Haga uso de la cocina de la oficina una persona a la vez.
- Tenga en cuenta el no compartir café, té o alimentos.
- No realice almuerzos en grupos.
- Limpie a menudo las superficies de trabajo con un desinfectante. Esto incluye superficies de escritorios, fotocopiadoras, impresoras, teléfonos, mesadas de la cocina, la manija de la heladera, superficies en el baño y otras superficies.
- No toque las herramientas de trabajo personal de otras personas, como teléfonos, teclados, lapiceras y otros elementos.
- No toque los utensilios para comer y beber de otras personas.



- Si necesita toser o estornudar, hágalo en un pañuelo desechable. Luego arroje el pañuelo desechable a la basura. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en el pliegue del codo.

¿Qué hacer si estuvo en contacto con una persona con COVID-19?

Si recibió la vacunación completa contra la COVID-19, no es necesario que se quede en casa aislado de otras personas en caso de haber estado expuesto al virus.

Si no recibió la vacunación completa y estuvo en contacto con una persona sospechosa de tener COVID-19 o si se confirmó el caso, haga lo siguiente:

- Llame a su proveedor de atención médica y siga todas las instrucciones. Quédese en casa sin contacto con otras personas y controle su salud. Eso se llama cuarentena. Los CDC aconsejan que haga cuarentena para ayudar a prevenir la propagación de la COVID-19 una vez que estuvo expuesto a alguien con la infección. Los CDC aún apoyan la cuarentena durante 14 días después de la exposición, pero reconocen las dificultades para muchas personas que necesitan trabajar. Ahora, los CDC recomiendan dos opciones en cuanto a la duración de la cuarentena. **Si estuvo expuesto, pero no tiene síntomas, puede dejar de hacer cuarentena después de los siguientes plazos:**
 - Diez días después de la exposición si no se realiza una prueba de diagnóstico (viral).
 - Siete días después de obtener un resultado negativo en la prueba viral.
- Tómese la temperatura cada mañana y cada noche, durante 14 días después de la exposición. Esto se realiza para comprobar si tiene fiebre. Conserve un registro de las mediciones. En lo posible, manténgase alejado de los demás, especialmente de las personas que tienen un riesgo mayor de enfermarse gravemente por COVID-19.
- Esté atento a los síntomas del virus, como la tos o dificultades para respirar. Si presenta algún síntoma, aislé de inmediato. Llame a su proveedor antes de ir a una clínica o al hospital. Ver el [verificador de síntomas de los CDC](#).
- Sus restricciones son diferentes si tuvo COVID-19 en los últimos 3 meses, pero está completamente recuperado, sin síntomas, y estuvo expuesto a una persona con COVID-19. Si no presenta síntomas, no tiene que hacer cuarentena ni volver a hacerse la prueba. Los CDC no recomiendan repetir la prueba a menos que presente síntomas de COVID-19 y estos síntomas nuevos no puedan vincularse a otra enfermedad. Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta. Si comienza a presentar síntomas, quédese en casa. Si tuvo COVID-19 hace más de 3 meses y volvió a estar expuesto, trate el caso como si nunca hubiese tenido COVID-19 y quédese en casa, limite el contacto con los demás, llame a su proveedor y esté atento a los síntomas.

Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención médica si piensa que tiene síntomas de la COVID-19. Los síntomas pueden incluir fiebre, tos y dificultad para respirar. También pueden incluir dolores corporales, dolor de cabeza, escalofríos o temblores recurrentes con escalofríos, dolor de



garganta, pérdida del gusto o del olfato, y diarrea. No vaya a un centro de salud sin antes haber hablado con un proveedor de atención médica.

Fecha de última modificación: 03/08/2021