

Qué hacer si existe la posibilidad de que haya estado en contacto con alguien que tiene COVID-19

Resumen de los cambios del 27 de abril de 2021

- Se han actualizado los requisitos con respecto al uso de mascarillas para ajustarse al texto de los CDC (por sus siglas en inglés, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades).
- Texto actualizado para el ajuste y el material de las mascarillas y los tapabocas de acuerdo con las recomendaciones de los CDC (por su sigla en inglés, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades).
- Se han añadido recomendaciones de cuarentena para las personas vacunadas por completo que puedan haber estado expuestas a la COVID-19.
- Nueva información agregada para las personas vacunadas.

Introducción

Si estuvo o piensa que ha estado expuesto a la COVID-19, puede ayudar a prevenir la propagación del virus a otras personas de su hogar y de su comunidad. Siga las pautas a continuación.

Síntomas de COVID-19

Los [síntomas](#) más comunes son fiebre, tos y dificultad para respirar. Otros síntomas pueden ser escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, fatiga, congestión, secreción nasal, náuseas, vómitos, diarrea o pérdida reciente del gusto o del olfato.

¿Cómo sé si he estado expuesto a la COVID-19?

El virus que produce la COVID-19 se propaga con más frecuencia entre personas que están en contacto cercano entre sí (dentro de los 6 pies [2 m] aproximadamente). Una persona infectada puede [propagar el virus](#) a través de pequeñas gotas respiratorias o partículas, como las de los [aerosoles](#) (en inglés). Con mayor frecuencia, las personas se exponen por medio de un miembro del hogar o por el contacto cercano con otra persona. El contacto cercano implica que usted haya estado a menos de 6 pies (2 metros) de distancia de alguien con COVID-19 durante 15 minutos o más en un período de 24 horas. Algunas personas contraen la enfermedad sin saber en qué momento estuvieron expuestas.

Participe en una entrevista de salud pública

Si una persona con COVID-19 les informa a los funcionarios de salud pública que recientemente estuvo en contacto con usted, podríamos comunicarnos con usted por mensaje de texto o llamada telefónica. Un entrevistador le explicará qué se debe hacer y qué ayuda se encuentra disponible. El entrevistador no le dirá quién le dio su nombre. Si más adelante se enferma, le pedirá los nombres y la información de contacto de las personas con las que tuvo contacto cercano recientemente para notificarles sobre la exposición. Cuando se comuniquen con sus contactos cercanos, no se revelará su nombre.

Tuve contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19, pero no estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?

Debe hacer cuarentena en casa y mantenerse alejado de otras personas (*ponerse en cuarentena por su cuenta*). La recomendación actual es permanecer en cuarentena durante 14 días a partir de su último contacto. **Esta es la opción más segura.** Contrólese los síntomas durante este tiempo y, si tiene algún [síntoma de COVID-19](#) durante los 14 días, hágase la prueba. Ciertos entornos o grupos de alto riesgo **deberían** usar la opción de 14 días de cuarentena:

- Las personas que trabajen o pasen la noche en un entorno de atención médica a corto o largo plazo.
- Las personas que trabajen o pasen la noche en un centro correccional.
- Las personas que trabajen o pasen la noche en un refugio o una vivienda de transición.
- Las personas que vivan en viviendas comunitarias, como dormitorios universitarios, fraternidades o sororidades.
- Las personas que trabajen en lugares concurridos donde el distanciamiento físico es imposible debido a la naturaleza del trabajo, como depósitos o fábricas.
- Las personas que trabajen en buques pesqueros o de procesamiento de mariscos.

Si no se puede, permanezca en cuarentena durante 10 días después de su último contacto, sin hacerse pruebas adicionales. Si tiene algún síntoma de COVID-19 durante los 10 días, permanezca en cuarentena los 14 días completos y hágase la prueba. **Siga controlándose los síntomas hasta el día 14.**

En circunstancias especiales, es posible que pueda terminar la cuarentena después de 7 días completos desde su último contacto *si* no ha tenido síntomas y después de haber recibido un resultado negativo en la prueba (debería hacerse una prueba no antes de las 48 horas previas a terminar la cuarentena). *Esto dependerá de la disponibilidad de los recursos para realizar pruebas.* **Siga controlándose los síntomas hasta el día 14.**

Consulte con la jurisdicción de salud local para determinar cuál es la mejor opción en su caso.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recientemente anunciaron nuevas pautas en las que indican que las personas vacunadas por completo que hayan estado expuestas a alguien con COVID-19 **no** deben permanecer en cuarentena si cumplen todos los siguientes criterios:

- Están vacunados por completo (consulte la sección [Cuando se haya vacunado por completo](#) a continuación para obtener más información).
- No tuvieron síntomas desde la exposición actual a la COVID-19.

Las personas vacunadas por completo deben controlarse los síntomas 14 días después de su exposición. Deben seguir usando mascarilla, mantener la distancia física y mantener círculos sociales reducidos.

Una excepción a dicha pauta es que los pacientes hospitalizados y los residentes de entornos del cuidado de salud que estén vacunados por completo deben permanecer en cuarentena luego de una exposición a alguien con COVID-19.

Las personas que no cumplen ambos criterios deben seguir [las pautas de cuarentena actuales](#) (en inglés) después de la exposición a un caso posible o confirmado de COVID-19.

Estuve en contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19 y ahora estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?

Si estuvo expuesto a la COVID-19 y tiene [síntomas](#), debe quedarse en casa lejos de las otras personas, incluidos los miembros y animales del hogar (*aislarse por su cuenta*), incluso si tiene síntomas muy leves. Comuníquese con su proveedor de atención médica para realizarse una prueba. Cuénteles que estuvo expuesto a alguien con COVID-19 y ahora está enfermo.

En caso de que alguien no tenga médico o proveedor de atención médica: muchos lugares ofrecen pruebas gratuitas o de bajo costo, independientemente del estatus migratorio. Consulte las [preguntas frecuentes sobre las pruebas del Departamento de Salud](#) (en inglés) o llame a la [línea directa de información sobre la COVID-19 del estado de WA](#) (en inglés).

¿Cuánto tiempo tengo que aislarme?

1. Si dio positivo o sospecha que tiene COVID-19 y **tiene síntomas**, puede interrumpir su aislamiento en casa si cumple lo siguiente:
 - no tuvo fiebre durante al menos 24 horas sin usar medicamentos que reducen la fiebre; **Y**
 - sus [síntomas](#) mejoraron; **Y**
 - pasaron al menos 10 días desde la aparición de los síntomas.
2. Si dio positivo para COVID-19, **pero no tuvo síntomas**, puede interrumpir su aislamiento en casa si cumple lo siguiente:
 - pasaron al menos 10 días desde la fecha de su primera prueba positiva de COVID-19; **Y**
 - no se enfermó de COVID-19.

Hay más pautas disponibles para [personas que tienen o se sospecha que tienen COVID-19](#).

Controle sus síntomas

Busque asistencia médica de inmediato si sus síntomas empeoran. Antes de recibir atención, llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene síntomas de COVID-19. Póngase un tapabocas antes de entrar al centro de atención médica para proteger a las otras personas en la sala de espera y en las salas de pruebas.

Si tiene una emergencia médica y debe llamar al 911, infórmele al personal que lo atiende que tiene síntomas de COVID-19. Si es posible, colóquese un tapabocas antes de que lleguen los servicios de emergencia.

¿Qué debo hacer para evitar contagiar a mi familia y a otras personas de la comunidad?

- **Quédese en casa, excepto que deba recibir cuidados médicos.**
 - No vaya a trabajar, a la escuela ni a lugares públicos. Evite utilizar el transporte público, los taxis o los transportes compartidos. Pida a otras personas que hagan las compras por usted o utilice un servicio de reparto de comestibles.
 - Llame antes de visitar a un proveedor de atención médica y dígame que tiene COVID-19 o que está por hacerse la prueba de COVID-19. Colóquese un tapabocas antes de ingresar a las instalaciones. Estas medidas ayudarán a evitar que la gente en la oficina o en la sala de espera se contagie.

- **Manténgase alejado de otras personas y de las mascotas de su casa.**
 - En la medida de lo posible, quédese en una habitación específica y lejos de otras personas.
 - Si es una opción, utilice un baño separado.
 - [Use un tapabocas de tela](#) cuando esté cerca de otras personas. Si usted no puede utilizar un tapabocas, las demás personas deben utilizarlo cuando entren a su habitación.
 - Un tapabocas de tela es cualquier elemento que le cubra por completo la boca y la nariz, y que se ajuste de forma segura a los lados de la cara y debajo del mentón. Debe estar hecho con dos o más capas de tela de tejido apretado con cintas o tiras que se ajusten por detrás de la cabeza o de las orejas. Las personas con enfermedades del desarrollo, conductuales o médicas que no puedan usar tapabocas de tela pueden usar un protector facial con tela en la parte inferior. Los niños que asisten a entornos de guardería, campamentos de día y escuelas desde nivel primario hasta secundario pueden usar protectores faciales. En el lugar de trabajo, es posible que se requieran mascarillas regulares o quirúrgicas, ya que protegen más que los tapabocas de tela.
 - En las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) [se recomiendan estrategias](#) para mejorar el ajuste de las mascarillas y reducir con más efectividad la propagación de la COVID-19. Entre las estrategias, se incluyen usar un tapabocas de tela sobre una mascarilla quirúrgica, atar las cintas que van detrás de las orejas de las mascarillas quirúrgicas y usar un ajustador de mascarilla o una cobertura de nylon sobre la mascarilla. Además, el DOH (por su sigla en inglés, Departamento de Salud) no recomienda el uso de mascarillas con válvulas de exhalación o ventilación, ni de pañuelos o cuellos de abrigo de una sola capa. (Las mascarillas con válvula de exhalación pueden usarse de acuerdo con las pautas publicadas por el DOH y [el L&I \[por su sigla en inglés, Departamento de Trabajo e Industrias\]](#) [en inglés]).
 - Es importante usar una mascarilla en todos los lugares públicos e implementar de forma continua medidas de salud pública eficaces, como la vacunación, el distanciamiento físico, la higiene de manos, el aislamiento y la cuarentena.
 - Limite el contacto con mascotas y otros animales mientras esté enfermo. Cuando sea posible, pídale a otro miembro del hogar que cuide a sus animales. Si tiene que cuidar a su mascota, lávese las manos antes y después de interactuar con ella y, si es posible, utilice un tapabocas. Consulte [La COVID-19 y los animales](#) para obtener más información.
 - No comparta sus artículos personales con personas ni con mascotas; esto incluye platos, vasos, tazas, utensilios, toallas o ropa de cama.
- **Mantenga una distancia física de 6 pies (2 metros)** de los demás en todo momento, incluso si está usando una mascarilla.
- **Lávese las manos con frecuencia.** Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol que tenga al menos 60 % de alcohol. Evite tocarse la cara si no se lavó las manos.
- **Cúbrase con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude.** Deseche los pañuelos usados y, luego, lávese las manos.

- **Limpie las superficies de “alto contacto” con frecuencia**, como los mostradores, las mesas, los picaportes, los aparatos sanitarios, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de luz. Use un aerosol o paño de limpieza doméstica y siga las instrucciones de la etiqueta.

¿Cuál es la diferencia entre el aislamiento y la cuarentena?

- Las personas deben **aislarse** cuando tienen síntomas de COVID-19, cuando están esperando los resultados de la prueba o si dieron positivo en la prueba de COVID-19. El aislamiento implica quedarse en casa y alejado de los demás (incluso de los miembros del hogar) durante el [período](#) recomendado para evitar la propagación de la enfermedad.
- Se debe hacer **cuarentena** si estuvo expuesto a la COVID-19. Esto implica quedarse en casa y lejos de los demás durante el [período](#) recomendado en caso de que esté contagiado y pueda contagiar a otros. La cuarentena se convierte en aislamiento si después da positivo en la prueba de COVID-19 o presenta síntomas de COVID-19.

Cuando se haya vacunado por completo

Se considera que las personas se vacunaron por completo:

- dos semanas después de recibir la segunda dosis en las series de dos dosis, como las vacunas de Pfizer o Moderna; o
- dos semanas después de recibir una vacuna de dosis única, como la vacuna Janssen de Johnson & Johnson.

Nota: Si pasaron menos de dos semanas desde que recibió la vacuna, o si aún debe recibir la segunda dosis, NO está protegido por completo. Siga tomando todas las [medidas de prevención](#) hasta que esté vacunado por completo.

Si está vacunado por completo:

- Puede participar en actividades y recreación al aire libre sin mascarilla, [salvo en determinados entornos y lugares concurridos](#) (solo en inglés).
- Puede reunirse en espacios cerrados con otras personas que estén vacunadas por completo sin usar mascarilla.
- Puede reunirse en espacios cerrados con personas de otro grupo familiar que no hayan recibido la vacuna (por ejemplo, visitar a familiares que vivan todos juntos) sin mascarilla, a menos que alguna de esas personas o alguien con quien viven tenga un [mayor riesgo de presentar un cuadro grave de COVID-19](#).
- Si estuvo con alguien que tiene COVID-19, no es necesario que se aisle de los demás ni que se haga la prueba, a menos que presente síntomas.
 - Sin embargo, si vive en un entorno grupal (como un centro correccional o de detención, o un hogar grupal) y está con alguien que tiene COVID-19, debe aislarse de los demás durante 14 días y hacerse la prueba, incluso si no presenta síntomas.

Más allá del estado de su vacunación, debe seguir tomando medidas para [protegerse y proteger a los demás](#) en espacios públicos. Estas medidas incluyen usar mascarilla, mantenerse a 6 pies (2 metros) de distancia de las demás personas y evitar aglomeraciones y lugares con mala ventilación. Además, aún debe evitar las reuniones de tamaño mediano o grande y seguir controlando si presenta [síntomas de la COVID-19](#), en especial si estuvo con alguien enfermo.

Fuente: [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#).

Más información y recursos sobre la COVID-19

Manténgase actualizado sobre la [situación actual de la COVID-19 en Washington](#), [las proclamaciones del gobernador Inslee](#) (en inglés), [los síntomas](#) (en inglés), [cómo se propaga](#) (en inglés) y [cómo y cuándo deben hacerse pruebas las personas](#) (en inglés). Para obtener más información, visite nuestra página de [preguntas frecuentes](#) (en inglés).

La raza, etnia o nacionalidad de una persona no implican un mayor riesgo de contraer COVID-19. Sin embargo, hay datos que revelan que las comunidades de color se ven afectadas por la COVID-19 de forma desproporcionada. Esto se debe a los efectos del racismo y, en especial, al racismo estructural, que deja a algunos grupos con menos oportunidades de protegerse y proteger a sus comunidades. [Los estigmas no contribuyen a combatir la enfermedad](#) (en inglés). Comparta solo información precisa para evitar que se propaguen rumores y desinformación.

- [Departamento de Salud del Estado de WA, brote del nuevo coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- [Respuesta del estado de Washington ante el coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Encuentre su departamento o distrito de salud local](#) (en inglés)
- [Información sobre el coronavirus \(COVID-19\) de los CDC](#)
- [Recursos para reducir los estigmas](#) (en inglés)

¿Tiene alguna otra pregunta? Llame a nuestra línea directa de información sobre la COVID-19: **1-800-525-0127**.

Los lunes de 6 a. m. a 10 p. m. y de martes a domingo y [días festivos estatales](#) (en inglés), de 6 a. m. a 6 p. m. Para obtener servicios de interpretación, **presione #** cuando lo atiendan y **diga su idioma**. Si tiene preguntas relacionadas con su propia salud, la prueba de COVID-19 o los resultados de esta, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Los clientes con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 ([servicio telefónico de Washington para personas con problemas de audición y del habla](#) [en inglés]) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.