



## Preguntas frecuentes: COVID-19

14 de mayo del 2020

### ¿Qué es el COVID-19, anteriormente enfermedad del Nuevo Coronavirus 2019?

El COVID-19 es una nueva enfermedad respiratoria provocada por el SARS CoV-2, antes llamado 2019-nCoV, que fue identificado por primera vez en Wuhan, China, en diciembre de 2019.

### ¿Qué es el coronavirus?

Los coronavirus (CoV) son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. El Síndrome Respiratorio del Oriente Medio (MERS, por sus siglas en inglés) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS, por sus siglas en inglés) son ejemplos de enfermedades provocadas por coronavirus. Hay investigaciones en curso para conocerlo mejor.

### ¿Es el COVID-19 el mismo MERS o SARS?

No. El COVID-19 es una nueva enfermedad provocada por un coronavirus diferente al que provoca el El Síndrome Respiratorio del Oriente Medio (MERS) o el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS). Sin embargo, los análisis genéticos sugieren que este virus surgió de un virus relacionado con el SARS. Esta situación e información en rápida evolución se actualizará a medida que esté disponible.

### ¿Cómo se propaga el COVID-19?

El COVID-19 es provocado por un virus respiratorio. Puede transmitirse de una persona infectada a otra persona a través de las gotitas respiratorias cuando una persona infectada tose o estornuda sobre alguien que está a menos de 6 pies. Es la forma en que se propagan la influenza y otros gérmenes respiratorios. Es posible que una persona se contagie con COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus sobre el mismo y luego tocar su propia boca, su nariz o posiblemente sus ojos. La evidencia actual sugiere que COVID-19 puede permanecer viable durante horas o días en superficies hechas de diferentes tipos de materiales, pero una vez que se seca en la superficie, no es probable que cause infección. La limpieza y desinfección de rutina son suficientes para eliminar cualquier riesgo restante de transmisión desde superficies mojadas o secas.

### ¿Cuáles son los síntomas y posibles complicaciones?

Las personas con COVID-19 han reportado enfermedad respiratoria de leve a grave con síntomas de fiebre, tos y dificultad respiratoria. Síntomas adicionales como escalofríos, y pérdida de sentido de sabor y olfato ha sido reportado. En los casos graves, puede ocasionar neumonía.

### ¿Quién tiene riesgo de sufrir complicaciones graves debido al COVID-19?

Algunas personas tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente por esta enfermedad. Esto incluye:

- Adultos mayores
- Las personas que tienen afecciones médicas que pueden incluir, pero no son limitadas a enfermedades cardíacas, diabetes, enfermedades pulmonares, obesidad.

Si tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente con COVID-19, debe:

- Abastecerse de suministros, incluidos medicamentos.
- Tomar precauciones diarias para mantener el espacio entre usted y los demás.
- Cuando salga en público, manténgase alejado de otras personas enfermas, limite el contacto cercano (a menos de 6 pies) y lávese las manos con frecuencia.
- Evitar las multitudes tanto como sea posible.
- Evitar los viajes en crucero y los viajes aéreos no esenciales.

- Durante un brote de COVID-19 en su comunidad, quédese en casa tanto como sea posible para reducir aún más su riesgo de estar expuesto.

## **¿Tiene las mujeres embarazadas un mayor riesgo de complicaciones por COVID-19?**

Las mujeres embarazadas pueden tener un mayor riesgo de contraer una enfermedad más grave por la infección con el virus COVID-19. Hasta que haya más información disponible, es importante que las mujeres embarazadas se protejan contra esta enfermedad.

## **¿Cuándo aparecerán los síntomas?**

Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición inicial. Las personas son más infecciosas cuando presentan los síntomas (similares a los de la gripe), y están tosiendo, estornudando o produciendo gotitas (respiratorias).

## **¿Cómo se trata el COVID-19?**

El tratamiento consiste en cuidados de apoyo y alivio de los síntomas. Actualmente no existe una vacuna para proteger a las personas de este nuevo coronavirus. Tampoco existe un tratamiento antiviral específico.

## **¿Cómo puedo ayudar a protegerme?**

La mejor manera de evitar la infección es evitar exponerse a este virus. La Comisión de Salud Pública de Boston (BPHC, por sus siglas en inglés) recomienda las mismas precauciones que las señaladas para evitar la propagación de otros virus respiratorios, como aquellos que provocan la gripe o el resfriado:

- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de soplarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón, usar un desinfectante para manos a base de alcohol, con al menos un 60 % de alcohol.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- No compartir bebidas, comida, o cubiertos para comer.
- Quedarse en casa cuando se está enfermo.
- Cubrirse al toser o estornudar con la manga (no sus manos), o con un pañuelo desechable, luego botar el pañuelo desechable a la basura.
- Limpiar y desinfectar objetos y superficies que se tocan con frecuencia usando un aerosol o toalla húmeda de limpieza doméstica regular.
- Evitar escupir en público.
- Vacunarse contra la gripe.

## **¿Usar una mascarilla evita la propagación del COVID-19?**

La mascarilla debe ser usada por cualquiera persona que se mayor de 2 años cuando estén afuera de su casa para prevenir la transmisión de COVID-19. Es especialmente importante que personas con síntomas respiratorios sospechosos o confirmados de COVID-19 u otros virus respiratorios usen una mascarilla porque ayuda a proteger a los demás de ser infectados. Los trabajadores de la salud y las personas que cuidan a alguien con sospecha o confirmación de COVID-19 deben usar mascarilla.

## **¿Cómo sé si estuve expuesto?**

Por lo general, debe estar en contacto cercano con una persona enferma para infectarse. El contacto cercano incluye:

- Vivir en el mismo hogar que una persona enferma con COVID-19,
- Cuidar a una persona enferma con COVID-19
- Estar a menos de 6 pies de una persona enferma con COVID-19 durante aproximadamente 10

minutos, O

- Estar en contacto directo con las secreciones de una persona enferma con COVID-19 (por ejemplo, toser, besarse, compartir utensilios, etc.).

Si no ha estado en contacto cercano con una persona enferma con COVID-19, se considera que tiene bajo riesgo de infección. Si ha estado en contacto cercano, debe mantenerse alejado de los demás durante 14 días y chequear si tiene signos de enfermedad. En ocasiones, alguien que no tiene síntomas o que no ha desarrollado síntomas aún puede transmitir la infección, pero el riesgo de propagación es menor que el de alguien con síntomas que está produciendo más secreciones infectadas. En cualquier caso, en las circunstancias actuales, todos deben controlar su salud durante 14 días y mantenerse alejados de los demás si se enferman y usar una mascarilla cuando estén afuera de su casa.

### **¿Qué debo hacer si tuve en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19?**

Si usted es residente de Boston, será contactado por la BPHC si se le identifica como un contacto cercano de alguien diagnosticado con COVID-19. Si vive fuera de Boston, lo contactará el Departamento de Salud Pública de Massachussets (MDPH, por sus siglas en inglés) y/o su departamento de salud local. Se le pedirá que observe sus síntomas desde el momento en que tuvo contacto con esa persona. Si desarrolla fiebre o cualquier otro síntoma, llame a su proveedor de atención médica. Debe evitar a otras personas y lugares públicos durante 14 días después de la exposición.

### **¿Deben hacerme la prueba para COVID-19?**

Si tiene síntomas de este virus, debe llamar a su proveedor de atención médica. Su proveedor de atención médica evaluará sus síntomas y la posibilidad de exposición y determinará si debe hacerse la prueba. Es especialmente importante hacerse la prueba si es una persona con alto riesgo como:

- Adultos mayores, de 60 años o más.
- Personas con condiciones de salud subyacentes.
- Personas con sistemas inmunes debilitados.

Si usted es un trabajador de atención médica en contacto con pacientes u otros trabajadores de atención médica, o si es un primer respondedor (EMS, bomberos, policía), debe hacerse la prueba independientemente de los criterios de alto riesgo si se vuelve sintomático. Puede aislarse (ver más abajo). Actualmente no hay medicamentos para tratar COVID19.

### **¿Cómo se le hace la prueba de COVID-19 a una persona?**

Si tiene síntomas de COVID-19 contacte a su proveedor de atención primaria POR TELÉFONO. Si no tiene un proveedor de atención primaria, dependiendo de qué tan enfermo se encuentre, vaya a la clínica más cercana, el sitio de atención de urgencias o el departamento de emergencias. Contacte a la clínica, el sitio de atención de urgencias o el departamento de emergencias, POR TELÉFONO, antes de llegar. Su proveedor de salud medica le dirá cuales opciones tienen para hacerse la prueba.

### **¿Qué debo hacer si estoy cerca de alguien con COVID-19 y me enfermo?**

Si se enferma con fiebre, tos o falta de aliento (incluso si sus síntomas son muy leves), debe quedarse en casa y lejos de otras personas. Llame a su proveedor de atención médica y dígame que estuvo expuesto a alguien con COVID-19. Actualmente no hay medicamentos para tratar COVID-19, excepto para el tratamiento de pacientes hospitalizados (medicamento intravenoso, remdesivir). Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal de despacho que puede haber estado expuesto a COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia o inmediatamente después de que lleguen.

### **Si viajé recientemente a un área con transmisión local y estoy enfermo, ¿qué debo hacer?**

Si viajó a una zona de amplia transmisión de COVID-19 en los últimos 14 días, debe de mantenerse aislado por 14 días después de regresar de su viaje. Si se siente enfermo con fiebre (38°C/ 100,4 °F), tos o dificultad respiratoria, debe:

- Buscar atención médica de inmediato. Antes de ir al consultorio de un proveedor de atención médica o a la sala de emergencias, llame con anticipación e infórmeles sobre su viaje reciente y sus síntomas.
- Evitar el contacto con otros y usar una mascarilla cuando no puede evitar contacto con otros.
- No viajar mientras esté enfermo.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable o la manga (no las manos) al toser o estornudar.
- Usar una mascarilla de tipo quirúrgico si la tiene o tan pronto como llegue a un centro de atención médica que pueda suministrarle una.
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, usar un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Para emergencias médicas (p. ej., dificultad respiratoria, dolor en el pecho): llame al 911. Notifique al despachador que puede tener COVID-19.

### **Si le diagnostican COVID-19, ¿por cuánto tiempo estará aislado?**

Los pacientes con infección confirmada de COVID-19 deben permanecer en aislamiento doméstico hasta que se considere que el riesgo de transmisión a otros es bajo. Los pacientes con condiciones médicas graves que requieran hospitalización no se enviarán a casa hasta que estén médicamente estables. La decisión de discontinuar las precauciones de aislamiento doméstico debe tomarse caso por caso, en consulta con los proveedores de atención médica y los departamentos de salud locales. Actualmente, las personas con COVID-19 tienen que permanecer aisladas durante un mínimo de 10 días, siempre y cuando no tengan fiebre y mejoren otros síntomas durante al menos 3 días completos o hasta que tengan dos pruebas negativas para el virus.

### **¿Qué debo hacer para evitar que mi infección se propague a mi familia y otras personas en la comunidad?**

*Quedarse en casa excepto para recibir atención médica.*

Debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para obtener atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas. Evite el uso de transporte público, viajes compartidos o taxis. Separarse de otras personas y animales en su hogar.

Personas: En la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Además, debe usar un baño separado, si está disponible. No comparta alimentos, bebidas y utensilios.

Animales: Ver COVID-19 y Animales para más información.

*Llame con anticipación antes de visitar a su médico.*

Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene síntomas consistentes con COVID-19. Esto ayudará a que el consultorio del proveedor de atención médica tome medidas para evitar que otras personas se infecten o se expongan.

*Usar una mascarilla*

Debe usar una máscara facial cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo una habitación o vehículo) o mascotas y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una máscara facial (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), las personas que viven con usted no deberían estar en la misma habitación que usted, o deberían usar una máscara facial si entran en su habitación.

*Cubra sus toses y estornudos*

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado; Lávese inmediatamente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que se sientan

secas. Se debe usar agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.

*Evite compartir artículos personales del hogar.*

No debe compartir platos, vasos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Después de usar estos artículos, deben lavarse completamente con agua y jabón.

*Limpia tus manos con frecuencia*

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que se sientan secas. Se prefiere el agua y el jabón si las manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

*Limpie todas las superficies de "alto contacto" todos los días*

Las superficies de alto contacto incluyen mostradores, mesas, perillas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. Además, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o líquidos corporales. Use un aerosol o toallita de limpieza doméstica, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y efectivo del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes y asegurarse de tener una buena ventilación durante el uso del producto.

*Controla tus síntomas*

Busque atención médica inmediata si su enfermedad está empeorando (por ejemplo, dificultad para respirar). Antes de buscar atención, llame a su proveedor de atención médica y dígame que sus síntomas son consistentes con COVID-19. Póngase una máscara facial antes de ingresar a las instalaciones. Estos pasos ayudarán al consultorio del proveedor de atención médica a evitar que otras personas en el consultorio o la sala de espera contraigan su infección.

Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal de despacho que tiene síntomas consistentes con COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

*Discontinuar el aislamiento del hogar*

Los criterios para terminar con el aislamiento en el hogar para personas con COVID-19 se basan en las pautas de los CDC. Su departamento de salud local o estatal le aconsejará cuándo es seguro finalizar el aislamiento.

### **¿Después de ser expuesto a una persona que estaba diagnosticado con COVID-19, cuándo puedo regresar a trabajar?**

Cualquiera persona que este expuesto a alguien que haya sido diagnosticado a COVID-19 durante los últimos 14 días tendrá cierto nivel de restricciones en sus actividades. El distanciamiento social significa permanecer fuera de los espacios públicos en los que puede ocurrir un contacto cercano con otros (p. ej., centros comerciales, salas de cine, estadios), sitios de trabajo (a menos que la persona trabaje en un espacio de oficina que le permita distanciarse de los demás), escuelas y otras aulas, y transportes públicos locales (p. ej., autobús, metro, taxi, auto por puesto), durante el período de 14 días en el que es probable que ocurran los síntomas si la infección está presente, a menos que la presencia en esos lugares sea aprobada por el departamento de salud estatal o local. Estas restricciones estarán vigentes por 14 días desde el momento en que la persona estuvo posiblemente expuesta. Contacte a su departamento de salud estatal o local si tiene preguntas adicionales.

### **¿Y qué hay de los viajes?**

COVID-19 se informa en todo el mundo, incluidos todos los estados de los EE. UU. Existen

restricciones de viaje vigentes en gran parte del mundo. Evita viajar. Posponer los viajes planificados.

### **¿Puedo viajar a otros lugares? ¿A otros países?**

Actualmente los CDC recomiendan a los viajeros evitar los viajes no esenciales. Para conocer la información más reciente sobre las zonas geográficas afectadas con transmisión comunitaria amplia o continua de COVID-19, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>.

### **¿Cómo está monitorizando Boston a las personas que llegan de otros países con amplia transmisión de COVID-19?**

Se les está pidiendo a las personas que hayan llegado de países con amplia transmisión del COVID-19 en los últimos 14 días que vigilen los síntomas de fiebre, dificultad respiratoria y tos. Si usted ha viajado a una de las zonas afectadas y desarrolla síntomas, llame a su proveedor de atención médica.

### **¿Estoy en riesgo de COVID-19 por un paquete o productos enviados desde China o de otra parte del mundo?**

No hay evidencia de que el COVID-19 o ningún otro coronavirus pueda propagarse mediante los productos importados de China o de otra parte del mundo. No ha habido ningún caso de infección por COVID-19 en los Estados Unidos que esté asociado a los productos importados.

### **¿Puedo contagiarme con COVID-19 de mi mascota?**

Aunque este virus parece haber surgido de una fuente animal, ahora se propaga de persona a persona. Aunque hay evidencia que algunos animales domésticos y salvajes pueden ser infectados con SARS-CoV-2, en este momento, no hay evidencia de que las mascotas, tales como gatos y perros, en los Estados Unidos puedan infectarse o propagar el COVID-19.

### **Si se ha recibido la vacuna de la gripe, no hay que preocuparse por el COVID-19, ¿cierto?**

La vacuna de la gripe proporciona protección contra la gripe, no contra otros virus. Actualmente no existe vacuna contra el COVID-19.

### **¿Puedo contagiarme con COVID-19 a partir del aire del sistema de ventilación de mi edificio?**

El COVID-19 se propaga de persona a persona en contacto cercano (aproximadamente 6 pies). Se cree que la propagación de persona a persona ocurre principalmente a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda, de la misma manera como se propaga la influenza y otros patógenos respiratorios. En este momento, no hay razones para pensar que el COVID-19 se propague a través de los sistemas de ventilación.

### **Algunas publicaciones de las redes sociales sugieren que puedes protegerte del COVID-19 al tragar o hacer gárgaras con lejía, tomar ácido acético o esteroides, o usar aceites esenciales, agua salada, etanol u otras sustancias. ¿Es esto cierto?**

No, y algunos de estas sustancias pueden ser muy peligrosas. No existe evidencia de que estas estrategias puedan protegerlo de enfermarse por COVID-19. Las mejores formas de protegerse del COVID-19 (y de otros virus respiratorios) incluyen:

- Lavar sus manos con frecuencia y a fondo con agua y jabón.
- Cubrirse al toser o estornudar con la manga (no sus manos), o con un pañuelo desechable, luego botar el pañuelo desechable a la basura.
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas que estén estornudando o tosiendo.
- Obtener información de una fuente confiable como la Organización Mundial de la Salud, los CDC o su departamento de salud local o estatal.

### **¿Qué está haciendo la ciudad de Boston para combatir COVID-19?**

BPHC está trabajando con socios locales, estatales y nacionales de manera continua en la

orientación para diferentes negocios y otros sectores a medida que la situación continúa cambiando y se comunicará con el público cuando haya disponible una guía específica. Mientras tanto, continuamos animando a todos a practicar distancia física, la higiene de las manos y el protocolo para toser, y a permanecer en casa, y si está enfermo seguir las recomendaciones, para evitar la propagación de enfermedades respiratorias.

### **¿Qué deben de hacer grupos sobre el riesgo de COVID-19?**

Todos los eventos grandes deben de ser pospuesto o cancelados.

Si puede evitar reunir a grupos de personas, realice estos ajustes:

- No mas de 10 personas por reunion.
- Las personas enfermas no deben asistir.
- Tratar de encontrar formas de darles a las personas más espacio físico para que se mantengan en contacto cercano tanto como sea posible. (Se recomiendan 6 pies).
- Desalentar el contacto físico, incluidas las manos temblorosas, los abrazos, etc.
- No compartir alimentos, bebidas o utensilios en ninguna reunión.

Durante un evento esencial (como un evento que apoye como vamos a responder al COVID-19):

- De mensajes asertivo sobre COVID-19
- Promueva prácticas que detengan la propagación de gérmenes.
- Asegúrese un acceso adecuado a los fregaderos con jabón, desinfectante para manos y pañuelos desechables.
- Tenga un plan para ausencias del personal
- Identifique un espacio que pueda usarse para aislar al personal o los participantes que se enferman en el evento.

### **¿Si tengo una pregunta sobre el COVID-19, con quién debo comunicarme?**

Para más información sobre el COVID-19, visite [www.bphc.org/2019ncov](http://www.bphc.org/2019ncov) o llame 617-534-5050.

### **¿Qué es el Community Tracing Collaborative (CTC)?**

El Commonwealth de Massachusetts, junto con Partners In Health, formo el COVID-19 Community Tracing Collaborative (CTC). El objetivo del programa es mantener a la comunidad saludable y retrasar la propagación del virus mediante la búsqueda de contactos. El personal de CTC se comunicará con los contactos de pacientes con COVID-19 positivos confirmados para ayudar a otros que hayan estado potencialmente expuestos al virus.

### **¿Cómo puedo verificar que el personal de CTC está llamando?**

Las llamadas telefónicas utilizarán los prefijos 833 y 857 y su teléfono dirá que la llamada es del "Equipo MA COVID". Las llamadas se realizarán diariamente de 8 a.m. a 8 p.m.

### **¿Qué pasa durante la llamada?**

El personal de CTC le pedirá una lista de todas las personas con las que estuvo a menos seis pies de distancia durante los dos días antes de que sus síntomas comenzaran. Si no tuvo síntomas, se le preguntará acerca de su actividad durante los dos días antes de su diagnóstico. También le pedirán los números de teléfono de estos contactos, para que puedan ser llamados y atendidos. Se contactará a los contactos y se les informará que han estado expuestos al COVID-19 para que puedan hacerse la prueba, pero no se compartirá su información. Si se queda en casa durante el período de aislamiento, el personal de CTC también discutirá cualquier necesidad que pueda tener y lo puede conectar con un coordinador de recursos de atención que lo ayudará a obtener el apoyo que necesita. A lo largo de su enfermedad, el personal de CTC lo estar llamando para obtener información de sus síntomas y necesidades.

