



Guía provisional para las **personas aisladas en casa**, **incluidos los profesionales de la salud**, con la Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) confirmada o probable

Esta guía fue creada para darle información sobre el aislamiento en casa, cómo prevenir la propagación de COVID-19 mientras está enfermo, y cuándo puede reincorporarse a su trabajo u otras actividades normales.

EL AISLAMIENTO EN CASA

¿Qué es el aislamiento y qué instrucciones debo seguir?

El **aislamiento** significa la separación de una persona o grupo de personas que se sabe o se cree están infectadas con una enfermedad contagiosa. El aislamiento ayuda a evitar que otras personas contraigan esta enfermedad.

Mientras esté aislado en su casa, siga las medidas de prevención que se indican a continuación hasta que cumpla los criterios para suspender el aislamiento. Una vez que eso ocurra, puede reincorporarse a sus actividades normales. Su departamento de salud local podría pedirle que se comunique con ellos antes de suspender el aislamiento en casa.

¿Por qué debo aislarme en casa?

Es muy importante que permanezca aislado en su casa para evitar la propagación de COVID-19 a otras personas, en particular a aquellas que son más vulnerables a enfermedades graves o a la muerte por esta enfermedad. Las personas que corren alto riesgo de padecer una enfermedad grave por causa del COVID-19 incluyen: adultos mayores y personas con problemas médicos como enfermedades del corazón, diabetes, enfermedades pulmonares o un sistema inmunitario debilitado.

¿Cómo debo monitorear mi salud durante este periodo?

Los **síntomas** de COVID-19 incluyen fiebre (medida o percibida), tos, dificultad para respirar, dolores musculares, fatiga, dolor de garganta, dolor de cabeza, escurrimiento nasal, escalofríos, dolor o molestias abdominales, náuseas, vómitos, diarrea o pérdida del sentido del gusto o del olfato.



Usted debe monitorear cuidadosamente sus síntomas y seguir las instrucciones de su médico para mantenerse en comunicación con él. Si observa síntomas nuevos o que empeoran, siga los siguientes pasos:

- **Busque atención médica.** Busque atención médica de inmediato si su enfermedad está empeorando (por ejemplo, dificultad para respirar).
- **Llame al médico.** Antes de buscar atención médica en persona, llame a su médico y dígame que tiene COVID-19. Si se le ordena que vaya al consultorio para recibir atención médica, pida que se le proporcione una mascarilla, si aún no la tiene.
- **Lleve mascarilla si está enfermo.** Al llegar al consultorio, pida una mascarilla y póngasela antes de entrar. Si no hay mascarillas disponibles, use una cubierta de tela para la cara. Estos pasos ayudarán al médico a evitar que otras personas en el consultorio o en la sala de espera se infecten o se expongan al virus.

Llame al 911 si tiene una emergencia médica. Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique a quien conteste que tiene COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla o una cubierta de tela para la cara antes de que lleguen los socorristas. Si no tiene mascarilla, pida una a los socorristas cuando lleguen.

CUÁNDO SUSPENDER EL AISLAMIENTO EN CASA

¿Cuándo podré suspender el aislamiento en casa?

Si presentó síntomas, tome las siguientes medidas antes de suspender el aislamiento en casa:

- **Si los síntomas han desaparecido, puede suspender el aislamiento en casa si:**
 - han pasado al menos tres días (72 horas) desde la recuperación, la cual implica que:
 - ya no tiene fiebre (medida cuando no esté tomando medicamentos contra la fiebre como Advil™, Tylenol™ o aspirina) Y
 - presenta una mejoría significativa en los otros síntomas, Y
 - han pasado al menos 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas.
- Si su médico se lo recomienda, también puede utilizar la estrategia basada en pruebas para determinar cuándo puede suspender el aislamiento en casa. Con esta estrategia, usted puede suspender el aislamiento en casa cuando:



- o ya no tenga fiebre (medida cuando no esté tomando medicamentos contra la fiebre como Advil™, Tylenol™, o aspirina) Y
- o los síntomas respiratorios (como tos o falta de aliento) hayan mejorado Y
- o reciba resultados negativos de un ensayo molecular autorizado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) para el uso en emergencias de COVID-19 en al menos dos muestras respiratorias consecutivas recogidas con más de 24 horas de diferencia (un total de dos muestras negativas).
- o Actualmente las pruebas de anticuerpos no son suficientes para cumplir con los criterios para suspender el aislamiento en casa.
- o Cabe señalar que se ha informado de casos de detección prolongada de ARN sin correlación directa con el cultivo viral. Asimismo, la detección de ARN viral por medio de la prueba de reacción en cadena de la polimerasa (PCR) no significa necesariamente que el virus infeccioso esté presente.

Si no ha tenido síntomas, tome los siguientes pasos:

- El aislamiento en casa puede suspenderse cuando hayan pasado al menos diez días desde el primer resultado positivo de la prueba Y no se haya enfermado desde que recibió el resultado de la prueba.
- Si su médico se lo recomienda, también puede utilizar la estrategia basada en pruebas para determinar cuándo puede suspender el aislamiento en casa. Con esta estrategia, usted puede suspender el aislamiento en casa cuando tenga resultados negativos de un ensayo molecular autorizado por la FDA para uso de emergencia para COVID-19 en al menos dos muestras respiratorias consecutivas recogidas con más de 24 con horas de diferencia (un total de dos muestras negativas). Actualmente las pruebas de anticuerpos no son suficientes para cumplir con los criterios para suspender el aislamiento en casa.

Algunas personas, como las que tienen afecciones que pueden debilitar su sistema inmunitario, pueden necesitar más tiempo después de la recuperación para reducir al mínimo la posibilidad de propagar el virus. Si usted padece una de estas afecciones, debe hablar con su médico sobre cómo y cuándo suspender el aislamiento.

Para los profesionales de la salud (HCP). Vea más información sobre el regreso al trabajo en la siguiente página. Puede haber requisitos adicionales para que se le autorice reincorporarse a su trabajo en su centro de atención médica. Suspender el aislamiento en el hogar NO significa que esté autorizado para volver al trabajo.



CRITERIOS PARA QUE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD SE REINCORPOREN AL TRABAJO

¿Cuándo puedo reincorporarme a mi trabajo en mi centro de atención médica?

Profesionales de la salud sintomáticos con COVID-19 confirmado o probable:

- La estrategia basada en pruebas puede utilizarse para determinar cuándo el HCP sintomático puede reincorporarse a su trabajo en entornos de atención médica. Con esta estrategia, los HCP son excluidos del trabajo hasta que:
 - desaparezca la fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre Y
 - mejoren los síntomas respiratorios (como tos o falta de aliento), Y
 - Reciba resultados negativos de un ensayo molecular autorizado por la FDA para el uso en emergencias de COVID-19 en al menos dos muestras respiratorias consecutivas recogidas con más de 24 horas de diferencia (un total de dos muestras negativas).
 - Actualmente las pruebas de anticuerpos no son suficientes para cumplir con los criterios para que los HCP puedan reincorporarse a su trabajo.
 - Cabe señalar que se ha informado de casos de detección prolongada de ARN sin correlación directa con el cultivo viral. Asimismo, la detección de ARN viral por medio de la prueba de reacción en cadena de la polimerasa (PCR) no significa necesariamente que el virus infeccioso esté presente.
- La estrategia *basada en síntomas* puede utilizarse para determinar cuándo el HCP sintomático puede reincorporarse a su trabajo en entornos de atención médica. Con esta estrategia, los HCP son excluidos del trabajo hasta que:
 - hayan pasado al menos tres días (72 horas) desde la recuperación, la cual implica que:
 - ya no tengan fiebre (medida cuando no esté tomando medicamentos contra la fiebre como Advil™, Tylenol™ o aspirina) Y
 - presenten una mejoría significativa en los otros síntomas Y
 - han pasado al menos 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas.

Profesionales de la salud asintomáticos con COVID-19 confirmado o probable:

- El HCP con COVID-19 confirmado o probable que no haya tenido ningún síntoma debe ser excluido del trabajo hasta que hayan transcurrido 10 días desde la fecha de su primera prueba diagnóstica positiva de COVID-19,



asumiendo que no desarrolle síntomas desde que su prueba resultó positiva. Sin embargo, dado que los síntomas no pueden utilizarse para determinar en qué etapa de la enfermedad se encuentran estas personas, es posible que el tiempo de excreción del virus sea mayor o menor que el periodo de 10 días posteriores a la primera prueba positiva.

- Los HCP con COVID-19 confirmado por laboratorio que no han presentado síntomas pueden usar también la estrategia basada en pruebas. Con esta estrategia, los HCP son excluidos del trabajo hasta que hayan tenido resultados negativos de un ensayo molecular autorizado por la FDA para el uso en emergencias de COVID-19 en al menos dos muestras nasofaríngeas consecutivas recogidas con más de 24 horas de diferencia (un total de dos muestras negativas). Actualmente las pruebas de anticuerpos no son suficientes para cumplir con los criterios para que los HCP puedan reincorporarse a su trabajo. Usted debe hablar sobre los procedimientos para volver al trabajo con su empleador, y es posible que necesite una autorización adicional de su departamento de salud local para poder suspender el aislamiento.

Si se descartó que usted tuviera COVID-19 y tiene un diagnóstico alternativo (por ejemplo, si da positivo a la gripe), los criterios para reincorporarse al trabajo deben basarse en ese diagnóstico.

El regreso al trabajo con restricciones

A su regreso al trabajo, los profesionales de la salud deberán:

- Usar una mascarilla en todo momento mientras esté en el centro de atención médica hasta que todos los síntomas se hayan resuelto por completo. Los HCP en esta situación deberán usar una mascarilla en lugar de una cubierta de tela para la cara para controlar la fuente durante este periodo mientras estén en el centro. Después de este periodo, los HCP deben volver a seguir las políticas del centro con respecto al control de la fuente universal de contagio durante la pandemia.
 - Las mascarillas para el control de la fuente no sustituyen la necesidad de usar un respirador de nivel N95 o superior (u otro equipo de protección personal recomendado) cuando esté indicado, como cuando se atiende a pacientes con posible COVID-19 o confirmado.
 - Cabe señalar que es posible que los respiradores de nivel N95 y otros con válvula de escape no ofrezcan control de la fuente.



- Cumpla con las directrices provisionales de control de infecciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para la higiene de las manos, la higiene respiratoria y la tos (por ejemplo, cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar y tirar los pañuelos de papel en botes de basura).
- Practique el automonitoreo de síntomas y pida una reevaluación de Salud Ocupacional si los síntomas respiratorios regresan o empeoran.

Estrategias ante la crisis para reducir la falta de personal

Los sistemas y centros de atención médica y las autoridades de salud pública correspondientes podrían determinar que no se pueden seguir los procedimientos recomendados debido a la necesidad de reducir la falta de personal de profesionales de la salud. En esos casos:

- Salud Ocupacional debe valorar a los HCP para determinar si es apropiado que regresen a trabajar antes del tiempo recomendado anteriormente.
- Si el HCP se reincorpora al trabajo antes de lo recomendado anteriormente, debe seguir adhiriéndose a las recomendaciones sobre prácticas de reincorporación al trabajo y restricciones al trabajo mencionadas anteriormente.
- Para ver más información, visite esta página de los CDC:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mitigating-staff-shortages.html> (en inglés).

CÓMO EVITAR LA PROPAGACIÓN DE COVID-19

¿Qué medidas debo tomar para prevenir la propagación de COVID-19?

Si está enfermo con COVID-19, tome las siguientes medidas para ayudar a evitar que la enfermedad se propague a personas de su hogar y su comunidad.

QUÉDESE EN CASA, EXCEPTO SI TIENE QUE RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA.

- **Quédese en casa.** Las personas con COVID-19 y síntomas leves pueden aislarse en casa durante su enfermedad. Debe restringir las actividades fuera de su casa, excepto para hacerse pruebas o recibir atención médica. Evite las áreas públicas.
- **Evite el transporte público.** Evite usar transporte público, viajar en carro con otras personas y los taxis.



MANTÉNGASE A DISTANCIA DE OTRAS PERSONAS Y DE LAS MASCOTAS EN SU CASA.

- **Manténgase alejado de los demás.** En la medida de lo posible, permanezca en una sola habitación y alejado de otras personas en su casa. Además, si está disponible, use un baño separado.
- **Limite el contacto con mascotas y animales.** Mientras esté enfermo con COVID-19, limite el contacto con mascotas y otros animales tal como lo haría con otras personas, hasta que se conozca más información sobre el virus y cómo afecta a los animales.
- Cuando sea posible, haga que otro miembro de su hogar cuide de sus animales mientras usted está enfermo. Si está enfermo con COVID-19, evite el contacto con su mascota: no la acaricie ni cargue, no comparta con ella su comida ni deje que lo bese o lo lama. Si usted tiene que cuidar de su mascota o estar cerca de animales mientras está enfermo, lávese las manos antes y después de interactuar con las mascotas y use una mascarilla o una cubierta de tela para la cara. Para más información, vea la página web del COVID-19 del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas (DSHS): <https://www.dshs.state.tx.us/coronavirus-sp/>.
- Puede ver información para los familiares y cuidadores en la página web del COVID-19 del DSHS.

ANTES DE IR AL MÉDICO, LLÁMELO POR TELÉFONO.

- **Llamar antes de ir.** Si tiene una cita médica, llame al consultorio e infórmeles que tiene COVID-19. Esto les permitirá tomar las medidas necesarias para prevenir que otras personas se contagien o expongan al virus.

USE UNA MASCARILLA SI ESTÁ ENFERMO

- Use una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, al compartir una habitación o viajar en el mismo coche) o mascotas y antes de entrar en el consultorio médico. Si no tiene mascarillas a su disposición, use entonces una cubierta de tela para la cara.

CÚBRASE LA BOCA AL TOSER Y AL ESTORNUDAR

- **Cubrirse.** Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo o con la parte interna del brazo al toser o estornudar. Trate de no toser o estornudar en las manos si están descubiertas.
- **Desechar.** Tire los pañuelos usados en un bote de basura que tenga bolsa.



- **Lavarse las manos.** Lávese inmediatamente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol.

LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA

- **Lavarse las manos.** Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; después de ir al baño; y antes de comer o preparar comida.
- **Sanitizante de manos.** Si no dispone al momento de agua y jabón, use 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.
- **Agua y jabón.** El agua y el jabón son la mejor opción, especialmente si las manos están visiblemente sucias.
- **Evitar tocarse.** Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin antes lavarse las manos.
- Puede ver instrucciones para lavarse las manos en el sitio web de los CDC.

NO COMPARTA ARTÍCULOS PERSONALES DEL HOGAR

- **No compartir.** No comparta platos, vasos, tazas, utensilios para comer, cepillos de dientes, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su casa.
- **Lavarlos bien después de usarlos.** Después de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón.

LIMPIE A DIARIO LAS SUPERFICIES QUE SE TOCAN FRECUENTEMENTE

- **Limpiar y desinfectar.** Limpie rutinariamente las superficies que se tocan frecuentemente en su habitación y baño. Deje que otra persona limpie y desinfecte las superficies de las áreas comunes, pero no las de su habitación y baño.
 - Si un cuidador u otra persona necesita limpiar y desinfectar la habitación o el baño de una persona enferma, debe hacerlo según sea necesario. El cuidador u otra persona que limpie debe usar una mascarilla y esperar el mayor tiempo posible después de que la persona enferma haya usado el baño.



- **Las superficies que más se tocan incluyen** los teléfonos, controles remotos, encimeras, superficies de mesas, perillas, accesorios de baño, tazas de baño, teclados y mesitas de noche.
 - Limpie y desinfecte las áreas que puedan tener sangre, heces o fluidos corporales en ellas.
- **Limpiadores y desinfectantes del hogar.** Si están sucios, lave primero el área o el objeto con agua y jabón u otro detergente. Luego use un desinfectante para el hogar.
 - Siga las instrucciones de la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda durante varios minutos para asegurar la eliminación de los gérmenes. También recomiendan precauciones como el uso de guantes y cuidar que haya una buena ventilación durante el uso del producto.
 - La mayoría de los desinfectantes del hogar registrados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) son eficaces. Vea una lista completa de desinfectantes en el sitio web de la EPA, en <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2> (en inglés).

CÓMO LIDIAR CON EL COVID-19

El presente brote de la Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) puede ser estresante para las personas y las comunidades. El miedo y la ansiedad ante una enfermedad pueden ser abrumadores y provocar fuertes emociones en niños y adultos.

Cada quien reacciona de forma diferente a las situaciones estresantes. El impacto emocional de una emergencia en una persona puede depender de sus características y experiencias particulares, de las circunstancias sociales y económicas de la persona y de su comunidad, y de la disponibilidad de recursos locales. Las personas pueden sentirse más angustiadas si constantemente ven imágenes o escuchan informes sobre el brote en los medios de comunicación.

Algunas de las personas que pueden responder más fuertemente al estrés son:

- Las personas que tienen problemas de salud mental, incluidos los problemas por el consumo de sustancias



- Los niños
- Las personas que están ayudando con la respuesta a COVID-19, como los médicos y otros profesionales de la salud, o los socorristas

Lidiar con estos sentimientos y obtener ayuda cuando la necesite permitirá que usted, su familia y su comunidad puedan recuperarse de un desastre. Cuídese a sí mismo y a otros en su comunidad e infórmese de cuándo y cómo buscar ayuda. En el sitio web de los CDC puede encontrar más información sobre cómo lidiar con el COVID-19 cuando se tienen problemas de salud mental.

Llame a su médico si sus reacciones al estrés interfieren con sus actividades diarias durante varios días seguidos.