

# Guía del KDHE para personas con ciertas condiciones médicas y riesgo asociado de COVID-19

Actualizado el 15 de marzo de 2021

Recientemente los CDC revisaron sus recomendaciones para personas con ciertas condiciones médicas para que [reflejen datos recientes](#) que demuestran un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por el virus que causa el COVID-19 entre los adultos. A pesar de que hay menos información disponible para los niños, esta guía no implica que los niños no estén en riesgo.

Los adultos de cualquier edad con las siguientes condiciones **tienen un mayor riesgo** de contraer una enfermedad grave por el virus que causa el COVID-19:

- Cáncer
- Enfermedad renal crónica
- EPOC (Enfermedad pulmonar obstructiva crónica)
- Enfermedades del corazón, como insuficiencia cardíaca, enfermedad de las arterias coronarias o cardiomiopatías
- Inmunocomprometidos (sistema inmunológico debilitado) por un trasplante de órganos sólidos
- Obesidad (índice de masa corporal [BMI] de 30 kg/m<sup>2</sup> o más, pero < 40 kg/m<sup>2</sup>)
- Obesidad grave (BMI ≥ 40 kg/m<sup>2</sup>)
- Anemia falciforme
- Fumador
- Diabetes mellitus tipo 2

El COVID-19 es una nueva enfermedad. Actualmente, hay datos e información limitados de cómo afectan las condiciones médicas crónicas y si aumentan el riesgo de contraer una enfermedad grave por el COVID-19. En función de lo que sabemos hasta ahora, los adultos de cualquier edad con las siguientes condiciones **pueden tener un mayor riesgo** de contraer una enfermedad grave por el virus que causa el COVID-19:

- Asma (de moderada a grave)
- Enfermedad cerebrovascular (afecta los vasos sanguíneos y el suministro de sangre al cerebro)
- Fibrosis quística
- Hipertensión o presión alta
- Estado de inmunocomprometido (sistema inmunológico debilitado) por trasplante de sangre o médula ósea, deficiencias inmunitarias, VIH, uso de corticoesteroides, o uso de otros medicamentos que debiliten el sistema inmunitario
- Condiciones neurológicas, como demencia
- Enfermedad del hígado
- Sobrepeso (BMI > 25 kg/m<sup>2</sup>, pero < 30 kg/m<sup>2</sup>)
- Embarazo
- Fibrosis pulmonar (tener tejido pulmonar dañado o con cicatrices)
- Talasemia (un tipo de trastorno de la sangre)
- Diabetes mellitus tipo 1

A pesar de que los niños se vieron menos afectados por el COVID-19 comparado con los adultos, se pueden infectar con el virus que causa el COVID-19 y algunos niños desarrollan enfermedades graves. Los niños con condiciones médicas crónicas graves tienen mayor riesgo de tener enfermedades graves comparado con niños sin condiciones médicas crónicas. La evidencia actual que asocia las condiciones médicas crónicas en los niños con un mayor riesgo es limitada. Los niños con las siguientes condiciones pueden tener un mayor riesgo de desarrollar enfermedades graves: obesidad, complejidad médica, trastornos genéticos graves, trastornos neurológicos graves, trastornos metabólicos heredados, insuficiencia cardíaca congénita (desde el nacimiento), diabetes, asma y otras enfermedades pulmonares crónicas e inmunosupresión debido a tumores malignos o medicamentos que debilitan el sistema inmunitario.

Los CDC aún no saben quién tiene un mayor riesgo de desarrollar una complicación rara pero grave asociada con el COVID-19 en niños llamada síndrome inflamatorio multisistémico en niños (MIS-C), y tampoco saben qué causa el MIS-C. Conozca más sobre el [MIS-C](#).

### Reduzca su riesgo de contagiarse de COVID-19

Es especialmente importante que las personas con mayor riesgo de desarrollar enfermedades graves por el COVID-19, y quienes viven con ellos, se protejan del contagio del COVID-19.

La mejor manera de protegerse es ayudar a reducir la transmisión del virus que causa el COVID-19.

- Limite el contacto con otras personas tanto como sea posible.
- Tome [precauciones](#) para evitar contagiarse de COVID-19 cuando esté en contacto con otras personas.

Si empieza a sentirse enfermo y cree que puede tener COVID-19, llame a su proveedor de atención médica dentro de las 24 horas.

### Cosas que considerar si va a un entorno público

A medida que las comunicaciones y los negocios en los Estados Unidos abren, puede pensar [en retomar algunas actividades](#), [hacer mandados](#) y asistir [a eventos y reuniones](#).

**No hay manera de asegurarse de que tenga ningún riesgo de infección**, por eso es importante entender los riesgos y saber cómo estar lo más seguro posible.

Las personas que tienen mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave por COVID-19, y los que viven con ellos, deben considerar el nivel de riesgo antes de [decidir salir](#) y asegurarse de tomar medidas para protegerse a sí mismos. Piense en evitar actividades en las que puede ser difícil tomar medidas de protección, como actividades en las que no pueda mantener el distanciamiento social. **Todos deben tomar medidas para evitar contagiarse y transmitir el COVID-19** para protegerse ellos mismos, a sus comunidades y a las personas que tienen mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave.

En general, **con cuantas más personas esté en contacto, cuanto más estrecho sea ese contacto y mayor el tiempo que esté con esas personas, mayor es el riesgo de contagiarse y transmitir el COVID-19.**

- Si decide participar en actividades públicas, continúe protegiéndose, practicando [medidas de prevención](#) cotidianas.
- Tenga estos elementos a mano y úselos cuando salga: una [mascarilla](#), pañuelos desechables y un desinfectante de manos con al menos 60 % de alcohol, si es posible.
- Si es posible, evite a otras personas que no usen [mascarillas](#) o pida a las personas que están cerca de usted que usen mascarillas.

## Cosas para tener en cuenta para visitas en persona con familiares y amigos.

### Cuándo demorar o cancelar una visita

- Demore o cancele una visita si usted o sus visitantes tienen [síntomas](#) de COVID-19 o han estado expuestos a alguien con COVID-19 en los últimos 14 días.
- Si una autoridad de salud pública o de otro tipo le informó de que usted es un contacto estrecho de un caso de COVID-19 confirmado por laboratorio, **debe** cumplir una cuarentena de 7, 10 o 14 días a partir del último contacto con el caso. La duración de la cuarentena varía dependiendo de si usted se hizo una prueba de COVID-19 según la preferencia del representante de salud local. Consulte la guía sobre la [cuarentena reducida](#). Se considera que usted es un contacto cercano si **estuvo directamente** a menos de 6 pies de distancia de alguien con diagnóstico de COVID-19 confirmado por laboratorio durante 10 minutos o más. Consulte las [Preguntas frecuentes sobre aislamiento y cuarentena de KDHE](#) para obtener más información.

**En general, con cuantas más personas esté en contacto, cuanto más estrecho sea ese contacto y mayor el tiempo que esté con esas personas, mayor es el riesgo de contagiarse y transmitir el COVID-19.**

Piense:

- ¿Con cuántas personas estará en contacto?
- ¿Puede mantener 6 pies de distancia entre usted y las demás personas?
- ¿Será al aire libre o en el interior?
- ¿Cuánto tiempo estará en contacto con las personas?

### Fomente el distanciamiento social durante su visita.

- Visite a sus amigos y familiares al aire libre, si es posible. Si no se puede, asegúrese de que la habitación o el espacio esté bien ventilado (por ejemplo, abra las ventanas o puertas) y que sea lo suficientemente grande como para permitir el distanciamiento social.
- Disponga las mesas y sillas para permitir el distanciamiento social. Las personas del mismo grupo familiar pueden estar en grupos juntos y no necesitan estar a 6 pies entre sí.
- Piense en actividades en las que se pueda mantener el distanciamiento social, como dibujar con tiza en la acera o hacer juegos de patio.
- Intente evitar el contacto estrecho con sus visitantes. Por ejemplo, no se estrechen las manos, choquen los codos ni se abracen. En su lugar, salude con la mano y verbalmente.
- Si es posible, evite a otras personas que no usen mascarillas o pida a las personas que están cerca de usted que usen mascarillas.  
Piense en llevar una lista de las personas que visitó o que lo visitaron y cuándo fue la visita. Esto ayudará a hacer el rastreo de contactos si alguien se enferma.

### **Use mascarillas o coberturas faciales de tela**

- El KDHE recomienda usar una mascarilla que se ajuste cómodamente alrededor de la nariz, boca y mentón y que tenga varias capas de tela. Alternativamente, se puede usar una mascarilla desechable más fina debajo de una mascarilla de tela para mejorar el ajuste. Para obtener más información de la guía del uso de mascarilla, visite: <https://www.coronavirus.kdheks.gov/DocumentCenter/View/441/KDHE-Mask-Guidance-PDF---3-1-21>.
- Las mascarillas o las coberturas faciales de tela se deben usar sobre la nariz y la boca. Son especialmente importantes para ayudar a protegerse entre sí cuando es difícil estar al menos a 6 pies de distancia de los demás, o cuando las personas están en el interior.
- Las mascarillas o las coberturas faciales de tela pueden frenar la transmisión del virus y ayudar a las personas que pueden tener el virus sin saberlo a evitar que lo transmitan.
  - Usar una mascarilla o cobertura facial de tela ayuda a proteger a los demás en caso de que esté infectado, mientras otros usan una para protegerlo a usted si están infectados.
- **Quién NO debe usar mascarillas o coberturas faciales de tela:** No deben usar mascarilla o cobertura facial de tela los niños menores de 2 años, las personas que tengan dificultad para respirar o las personas que estén inconscientes, incapacitadas o que no puedan quitárselas sin ayuda.

### **Lávese las manos con frecuencia**

- Todos deben [lavarse las manos](#) durante al menos 20 segundos al comenzar y terminar la visita, y cada vez que piense que sus manos se puedan haber contaminado, incluyendo si toca o se quita la mascarilla o la cobertura facial de tela por cualquier motivo.
- Si no dispone de agua y jabón, puede usar un desinfectante de manos con al menos 60 % de alcohol.
- Recuerde a los invitados que se laven o desinfecten las manos antes de servir comida o comer.
- Use toallas de mano de un solo uso o toallas de papel para secarse las manos para que los visitantes no compartan las toallas. Tenga disponible un bote de basura sin contacto.

### **Limite el contacto con superficies de contacto frecuente u objetos compartidos.**

- Anime a los visitantes a traer su propia comida y bebida.
- [Limpie y desinfecte](#) las superficies de contacto frecuente y los objetos compartidos entre usos.
- Si decide usar un objeto compartido, como servilletas o manteles, lave, limpie y desinfectelos después de cada evento.

Si tiene un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave, piense en evitar reuniones de alto riesgo.

El riesgo de transmisión de COVID-19 en eventos y reuniones aumenta así:

**Menor riesgo:** Actividades, eventos y reuniones solo virtuales

**Más riesgo:** Reuniones más pequeñas en persona y al aire libre, en las que las personas de diferentes grupos familiares están al menos a 6 pies de distancia, usan mascarillas, no comparten objetos y viven en la misma área local (p. ej., comunidad, pueblo, ciudad o condado).

**Mayor riesgo:** Reuniones medianas en persona que se adaptan para permitir que las personas estén al menos a 6 pies de distancia y los asistentes vienen de otra área que no es la local.

**El mayor riesgo:** Reuniones grandes en persona en las que es difícil que las personas estén al menos a 6 pies de distancia y los asistentes vienen de otra área que no es la local.

Manténgase sano durante la pandemia de COVID-19 y siga su plan de tratamiento.

- Es especialmente importante para los que tienen mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave, incluyendo adultos mayores, que reciban las vacunas recomendadas contra la influenza y la enfermedad por neumococo. Una vacunación completa es especialmente importante para las personas que tienen alto riesgo por la gripe; muchos de ellos también tienen alto riesgo de COVID-19 o resultados graves.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre mantener servicios de prevención, como detección del cáncer, durante la pandemia.
- Recuerde la importancia de estar [físicamente activo](#) y practicar hábitos saludables para [enfrentar el estrés](#).
- Continúe tomando sus medicamentos y no cambie su plan de tratamiento sin hablar con su proveedor de atención médica.
- Tenga un suministro de medicamentos con receta y de venta libre para al menos 30 días. Hable con su proveedor de atención médica, aseguradora y farmacéutico sobre cómo obtener más suministro (es decir, más de 30 días) de medicamentos con receta, si es posible, para reducir las visitas a la farmacia.
- No se demore en obtener atención de emergencia para su condición médica previa debido al COVID-19. Los Departamentos de Emergencia tienen planes de prevención de infecciones de contingencia para protegerlo contra el COVID-19, si necesita atención.
- Llame a su proveedor de atención médica si está preocupado por sus condiciones médicas crónicas, o si se enferma y cree que puede tener COVID-19. Si necesita ayuda de emergencia, llame al 911 de inmediato.
- Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a su [Departamento de Salud local](#).

Medidas que puede tomar en función de sus condiciones médicas y otros factores de riesgo.

Asma

Tener asma de moderada a grave puede aumentar su riesgo de desarrollar una enfermedad grave por el COVID-19.

## Medidas a tomar

- Controle su asma siguiendo su [Plan de acción para el asma](#).
- Continúe con sus medicamentos actuales, incluyendo inhaladores con esteroides ("esteroides" es otra palabra para corticoesteroides). Sepa cómo [usar su inhalador](#). Evite sus [factores desencadenantes del asma](#).
- Asegúrese de tener un suministro de medicamentos para al menos 30 días.
- Hable con su proveedor de atención médica si está preocupado por su condición o si se siente enfermo. Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a su [Departamento de Salud local](#).
- Haga que un miembro de su grupo familiar que no tenga asma limpie y desinfecte su casa por usted. Cuando usen productos de limpieza y desinfección:
  - Asegúrese de que la persona con asma no esté en la habitación.
  - Evite usar desinfectantes que se sabe que desencadenan ataques de asma.
  - Abra las ventanas y puertas y use un ventilador que sople el aire hacia afuera.
  - Siempre siga las instrucciones de la etiqueta del producto.
  - Rocíe o vuelque productos de rocío sobre un paño de limpieza o toalla de papel en lugar de rociar directamente el producto sobre la superficie a limpiar (si la etiqueta del producto lo permite).

## Cáncer

Tener cáncer actualmente aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad grave por COVID-19. En este momento, se desconoce si tener antecedentes de cáncer aumenta su riesgo.

## Medidas a tomar

- Converse con su proveedor de atención médica o equipo de atención para analizar su nivel de riesgo individual, en función de su condición, tratamiento y nivel de transmisión en su comunidad.
- No deje de tomar sus medicamentos ni cambie su plan de tratamiento sin hablar con su proveedor de atención médica.
- Asegúrese de tener un suministro de medicamentos para al menos 30 días.
- No demore un tratamiento o una atención de emergencia que podrían salvarle la vida.
- Llame a su proveedor de atención médica si está preocupado por su condición o tratamiento, si cree que puede haber estado expuesto al COVID-19 o con cualquier otra duda que tenga.
- Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a su [Departamento de Salud local](#).
- [Para obtener más información de cómo evitar infecciones para personas con cáncer](#).

## Enfermedad renal crónica

Tener enfermedad renal crónica puede aumentar su riesgo de desarrollar una enfermedad grave por el COVID-19.

## Medidas a tomar

- Continúe tomando sus medicamentos y su dieta según la indicación de su proveedor de atención médica.
- Asegúrese de tener un suministro de medicamentos para al menos 30 días.
- Siga en contacto con su equipo de atención médica lo más a menudo posible, especialmente si tiene nuevas señales o síntomas de enfermedad. Además, llámelo si no puede obtener los medicamentos o la comida que necesita.

- Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a su [Departamento de Salud local](#).
- Tenga opciones de comida no perecedera para que lo ayuden con su dieta para los riñones.
- Si está en diálisis:
  - Comuníquese con su clínica de diálisis y su proveedor de atención médica, si se siente enfermo o está preocupado.
  - NO falte a sus tratamientos.
  - Planifique tener suficiente comida a mano para seguir el Plan de dieta de [Emergencia de 3 días de KCER para pacientes con diálisis](#), en caso de que no pueda mantener su programa de tratamiento normal.

EPOC, fibrosis quística, fibrosis y otras enfermedades pulmonares crónicas.

Se sabe que tener EPOC (incluyendo enfisema y bronquitis crónica) aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad grave por COVID-19. Otras enfermedades pulmonares crónicas, como fibrosis pulmonar idiopática y fibrosis quística, pueden aumentar el riesgo de desarrollar una enfermedad grave por COVID-19.

### Medidas a tomar

- Continúe tomando sus medicamentos actuales, incluyendo los que tengan esteroides ("esteroides" es otra palabra para corticoesteroides).
- Asegúrese de tener un suministro de medicamentos para al menos 30 días.
- Evite los factores desencadenantes que empeoran sus síntomas.
- Hable con su proveedor de atención médica si está preocupado por su condición o si se siente enfermo.
- Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a su [Departamento de Salud local](#).

### Diabetes

Tener diabetes tipo 2 aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad grave por COVID-19. En función de lo que sabemos en este momento, tener diabetes tipo 1 o diabetes gestacional puede aumentar el riesgo de desarrollar una enfermedad grave por COVID-19.

### Medidas a tomar

- Continúe tomando sus píldoras para la diabetes y la insulina como siempre.
- Controle su azúcar en la sangre y haga un seguimiento de los resultados, como le indique su proveedor de atención médica.
- Asegúrese de tener un suministro de sus medicamentos para la diabetes para al menos 30 días, incluyendo insulina.
- Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica si se siente enfermo, y los [consejos para días de enfermedad para personas con diabetes](#).
- Hable con su proveedor de atención médica si está preocupado por su condición o si se siente enfermo.
- Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a su [Departamento de Salud local](#).



Condiciones cardíacas y otras enfermedades cardiovasculares o cerebrovasculares  
Tener alguna de estas condiciones cardíacas graves aumenta su riesgo de desarrollar una enfermedad grave por el COVID-19:

- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad de las arterias coronarias
- Cardiomiopatías
- Hipertensión pulmonar

Tener otra enfermedad cardiovascular o cerebrovascular, como hipertensión (presión alta) o un derrame cerebral, puede aumentar el riesgo de desarrollar una enfermedad grave por COVID-19.

### Medidas a tomar

- Tome los medicamentos exactamente como se lo indicaron y siga las recomendaciones de su proveedor de atención médica sobre dieta y ejercicio, a la vez que cumple las precauciones de distanciamiento social.
- Para condiciones como insuficiencia cardíaca o presión alta, continúe con los inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ACE-I) o los bloqueadores del receptor II de la angiotensina (ARB) según la indicación de su proveedor de atención médica.
- Asegúrese de tener un suministro de sus medicamentos para la insuficiencia cardíaca de al menos 30 días, incluyendo los medicamentos para el colesterol y la presión alta.
- Hable con su proveedor de atención médica si está preocupado por su condición o si se siente enfermo.
- Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a su [Departamento de Salud local](#).
- No demore un tratamiento o una atención de emergencia que podrían salvarle la vida.

Los trastornos de la hemoglobina, como la anemia falciforme y la talasemia.

Tener anemia falciforme (SCD) aumenta su riesgo de desarrollar una enfermedad grave por el COVID-19. Tener trastornos de la hemoglobina, como la talasemia, puede aumentar su riesgo de desarrollar una enfermedad grave por el COVID-19.

### Medidas a tomar

- Pregunte a su proveedor de atención médica sobre telemedicina o visitas de atención médica remotas, y sepa [cuándo ir al Departamento de Emergencias](#).
- Trabaje con su proveedor de atención médica para administrar los [medicamentos y tratamientos](#) para su trastorno (incluyendo hidroxiurea, terapia de quelación, transfusiones de sangre y recetas para el manejo del dolor) y otra condición médica que pueda tener (como diabetes, presión alta y artritis).
- Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a su [Departamento de Salud local](#).
- Intente evitar episodios vasocclusivos o crisis de dolor [evitando posibles factores desencadenantes](#).
- Revise la [guía de vida sana con SCD](#) o [la guía de vida sana con talasemia](#) de los CDC, para obtener consejos para mantenerse sano.
- Busque [recursos sobre SCD](#) y [recursos sobre talasemia](#) que lo ayuden a transitar la atención y a aumentar el conocimiento y la consciencia del SCD y la talasemia.
- Haga saber a amigos y familiares sobre la necesidad de [donantes de sangre sanos](#).



Estado de inmunocomprometido (sistema inmunológico debilitado) por trasplante de sangre, médula ósea u órganos, VIH, uso de corticoesteroides, o uso de otros medicamentos que debiliten el sistema inmunitario

Muchas condiciones y tratamientos pueden causar que una persona esté inmunocomprometida o tenga un sistema inmunológico debilitado. Incluyen: tener un trasplante de un órgano sólido, de sangre o de médula ósea; [deficiencias inmunitarias](#); [VIH](#) con un conteo de células CD4 bajo, o no estar en tratamiento para VIH; uso prolongado de corticoesteroides; o uso de otros medicamentos que debiliten el sistema inmunitario. Tener un sistema inmunológico debilitado puede aumentar su riesgo de desarrollar una enfermedad grave por el COVID-19.

### **Medidas a tomar**

- Continúe tomando los medicamentos o tratamientos recomendados y siga los consejos de su proveedor de atención médica.
- No deje de tomar sus medicamentos sin hablar con su proveedor de atención médica.
- Asegúrese de tener un suministro de medicamentos para al menos 30 días.
- No demore un tratamiento o una atención de emergencia que podrían salvarle la vida.
- Hable con su proveedor de atención médica si está preocupado por su condición o si se siente enfermo.
- Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a su [Departamento de Salud local](#).

### **Enfermedad del hígado**

Tener enfermedad hepática crónica, especialmente cirrosis (cicatrices en el hígado), puede aumentar su riesgo de desarrollar una enfermedad grave por el COVID-19.

### **Medidas a tomar**

- Tome los medicamentos exactamente como se lo indicaron.
- Asegúrese de tener un suministro de medicamentos para al menos 30 días.
- Hable con su proveedor de atención médica si está preocupado por su condición o si se siente enfermo.
- Si no tienen un proveedor de atención médica, llame a su [Departamento de Salud local](#).

### **Condiciones neurológicas como demencia**

Tener condiciones neurológicas como demencia puede aumentar su riesgo de desarrollar una enfermedad grave por el COVID-19.

### **Medidas a tomar**

- Tome los medicamentos como se lo indicaron.
- Asegúrese de tener un suministro de medicamentos para al menos 30 días.
- Hable con su proveedor de atención médica si está preocupado por su condición o si se siente enfermo.
- Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a su [Departamento de Salud local](#).

### **Sobrepeso, obesidad y obesidad grave**

Tener obesidad, definido como un índice de masa corporal (BMI) entre 30 kg/m<sup>2</sup> y <40 kg/m<sup>2</sup> u obesidad grave (BMI de 40 kg/m<sup>2</sup> o más), aumenta su riesgo de enfermedad grave por el COVID-19. Tener sobrepeso, definido como un BMI > 25 kg/m<sup>2</sup>, pero menos que 30 kg/m<sup>2</sup> podría aumentar su riesgo de enfermedad grave por el COVID-19.

### Medidas a tomar

- Tome sus medicamentos recetados para el sobrepeso, la obesidad o la obesidad grave exactamente como se le haya indicado.
- Siga las recomendaciones de su proveedor de atención médica sobre [nutrición y actividad física](#), a la vez que cumple las precauciones de distanciamiento social.
- Hable con su proveedor de atención médica si está preocupado o si se siente enfermo.
- Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a su [Departamento de Salud local](#).

### Embarazo

En función de lo que sabemos en este momento, **las mujeres embarazadas pueden tener un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave por el COVID-19** comparado con las que no lo están. Además, las mujeres embarazadas que tengan COVID-19 pueden tener mayor riesgo de resultados adversos del embarazo, como nacimiento prematuro.

### Medidas a tomar

- No falte a sus citas de atención prenatal.
- Asegúrese de tener un suministro de medicamentos para al menos 30 días.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo estar sana y cuidarse durante la pandemia de COVID-19.
- Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a su [Departamento de Salud local](#).
- Hable con su proveedor de atención médica si tiene preguntas sobre su salud.
- Busque atención de inmediato si tiene una emergencia médica.
- Es posible que su nivel de estrés aumente durante esta pandemia. El miedo y la ansiedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes. Conozca más sobre el [estrés y cómo enfrentarlo](#).

### Fumador

Ser fumador de cigarrillos actual o exfumador aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad grave por el COVID-19.

### Medidas a tomar

- Si fuma, deje de hacerlo. Si fumaba, no vuelva a hacerlo. Si nunca fumó, no comience a hacerlo.
- [Orientación de un proveedor de atención médica y la Administración de Alimentos y Medicamentos \(FDA\): los medicamentos aprobados](#) pueden duplicar las posibilidades de dejar de fumar.
- Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame al 1-800-QUIT-NOW o visite <http://smokefree.gov/>
- Hable con su proveedor de atención médica si está preocupado o si se siente enfermo.
- Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a su [Departamento de Salud local](#).

### Niños con ciertas condiciones crónicas

Como se indicó arriba, los niños se pueden infectar con el virus que causa el COVID-19 y algunos niños desarrollan enfermedades graves. Los niños con condiciones médicas crónicas graves tienen mayor riesgo de tener enfermedades graves comparado con niños sin condiciones médicas crónicas.

### **Medidas a tomar**

- Dé los medicamentos como se haya indicado para las condiciones crónicas de su hijo.
- Asegúrese de tener un suministro de los medicamentos para su hijo de al menos 30 días.
- Llame al proveedor de atención médica de su hijo si está preocupado y para hablar de las condiciones específicas de su hijo y el riesgo de desarrollar una enfermedad grave por el COVID-19.
- Las visitas de bienestar del niño y las vacunas aún son importantes durante la pandemia del COVID-19. Siga en contacto con el proveedor de atención médica de su hijo y asegúrese de que tenga todas las vacunas para evitar otras enfermedades.
- Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a su [Departamento de Salud local](#).

### **Personas con múltiples condiciones crónicas**

Cuantas más condiciones médicas crónicas tenga una persona, mayor será el riesgo de desarrollar una enfermedad grave por COVID-19.

### **Medidas a tomar**

- Continúe tomando sus medicamentos y su plan de tratamiento según la indicación de su proveedor de atención médica.
- Asegúrese de tener un suministro de medicamentos para al menos 30 días.
- Hable con su proveedor de atención médica si está preocupado o si se siente enfermo.
- Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a su [Departamento de Salud local](#).
- No demore la atención de emergencia.

### **Referencias**

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Personas con condiciones médicas crónicas. Obtenido en octubre de 2020 de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>.

### Guía sobre la cuarentena reducida

La cuarentena es para personas que actualmente no tengan síntomas, pero que hayan estado expuestos a la enfermedad. El KDHE sigue recomendando una cuarentena de 14 días después de la exposición al COVID-19, ya que el período de incubación de esta enfermedad es de 14 días. Los CDC han publicado una guía modificada que permite períodos de cuarentena más cortos para mejorar el cumplimiento de la cuarentena y aumentar el número de personas que se hacen la prueba. Los Departamentos de Salud locales pueden elegir seguir esta guía. Para obtener información en su condado, comuníquese con su Departamento de Salud local.

[Cómo funciona el período reducido \(Consulte con su Departamento de Salud local para obtener información específica de su comunidad\)](#)

#### **Siete días de cuarentena** (incluye la prueba y ausencia de síntomas)

- Después de la exposición, debe controlar diariamente sus síntomas o participar en el control de Salud Pública durante 7 días.
- Si no tiene síntomas durante este tiempo, a partir del día 6 puede hacerse una prueba de PCR (las pruebas de antígeno y anticuerpo NO se permiten para este fin).
- Si el resultado es negativo y usted continúa sin síntomas, puede dejar la cuarentena a partir del día 8.
- Si el resultado de la prueba está pendiente, debe esperar hasta que reciba los resultados.

#### **10 días de cuarentena** (sin la prueba y sin síntomas)

- Después de la exposición, debe controlar diariamente sus síntomas o participar en el control de Salud Pública durante 10 días.
- Si no tiene síntomas durante los 10 días, puede dejar la cuarentena sin hacerse una prueba el día 11.

El KDHE recomienda que todas las personas expuestas se controlen durante catorce (14) días después de la exposición y se comuniquen con el proveedor de atención médica si comienzan a tener síntomas. La enfermedad puede aparecer hasta el día 14.

[Quiénes no son elegibles para la cuarentena reducida:](#)

- Residentes de centros de atención a largo plazo y de vivienda con asistencia
- Poblaciones de delincuentes de las prisiones del Departamento de Corrección