

Guía provisional para prevenir la propagación de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en hogares y comunidades residenciales y para atender a una persona aislada en casa

Actualizado el 15 de marzo de 2021

La mayoría de las personas que se contagian con COVID-19 solo se enferman levemente y deben recuperarse en casa. *La atención en casa puede ayudar a detener la propagación del COVID-19 y a proteger a las personas que están en riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19. Esta guía provisional puede ayudar a prevenir que este virus se propague entre las personas en sus casas y en otras comunidades residenciales. La guía de aislamiento y cuarentena puede diferir para las personas que ya están vacunadas completamente. Vea las preguntas frecuentes sobre aislamiento y cuarentena en <https://www.coronavirus.kdheks.gov/DocumentCenter/View/134/Isolation--Quarantine-Guidance-and-FAQs-PDF---3-15-21>.

****¡Importante!** Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con determinadas condiciones médicas subyacentes graves, como enfermedades de los pulmones, enfermedades del corazón o diabetes, tienen **mayor riesgo** de tener complicaciones más graves por el COVID-19 y deben buscar atención en cuanto comiencen los síntomas.*

Esta guía incluye:

1. Información básica de cómo el COVID-19 se transmite de una persona a otra.
2. Precauciones para las personas que tienen COVID-19 confirmado o se sospecha que lo tienen.
3. Medidas preventivas para miembros del grupo familiar, parejas íntimas y otras personas que cuidan a una persona en casa que esté bajo investigación o que tenga la infección por COVID-19 sintomático o confirmado por un laboratorio.
4. Cuándo finalizar el aislamiento en casa (quedarse en casa).

Esta guía provisional está diseñada para:

- [Personas que tienen o se sospecha que tienen COVID-19](#), incluyendo personas que son objeto de investigación, que no necesitan hospitalización y que pueden recibir atención en casa.
- [Personas con COVID-19 confirmado](#) que hayan sido hospitalizadas y, después, se haya determinado que estaban médicamente estables para ir a casa.
- [Miembros del grupo familiar, parejas íntimas y otras personas que atiendan a una persona](#) con COVID-19 sintomático o confirmado por un laboratorio en casa u otro entorno no médico.

El personal de atención médica en casa debe consultar las [Recomendaciones provisionales para el control y la prevención de infecciones en pacientes con el nuevo coronavirus 2019 \(COVID-19\) confirmado o bajo investigación en un entorno médico](#).

1. Información básica de cómo el COVID-19 se transmite de persona a persona

El COVID-19 se transmite con mayor frecuencia entre personas que están en contacto físico cercano (a aproximadamente 6 pies de distancia). Cuando las personas con COVID-19 tosen, estornudan, cantan, hablan o respiran, producen micro gotas de respiración. Las infecciones se producen principalmente por exposición a las micro gotas de respiración cuando una persona está en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19.

Contacto cercano es:

- estar a aproximadamente 6 pies (2 metros) de un paciente con COVID-19 durante un tiempo prolongado (10 minutos seguidos o más); puede haber contacto cercano cuando uno atiende a un paciente con COVID-19, vive con él, lo visita o comparte una sala o área de espera de atención médica con él;
- tener contacto directo con secreciones infecciosas de un paciente con COVID-19 (por ejemplo, si tose cerca de usted).

La posibilidad de propagación del virus es mayor mientras más tiempo pasen las personas infectadas cerca de otras personas. También influye que la persona infectada tosa, estornude, cante, grite o haga otra cosa que produzca más micro gotas de respiración que contengan el virus, o si hay exposición a más de una persona infectada.

La autoridad de salud pública toma la decisión final sobre lo que constituye un contacto cercano.

En determinadas circunstancias (por ejemplo, cuando las personas están en espacios cerrados con poca ventilación), el COVID-19 a veces puede propagarse por transmisión aérea.

2. Precauciones para personas con COVID-19 confirmado o sospechoso

Su proveedor de atención médica y el personal del Departamento de Salud Pública evaluarán si usted puede recibir atención en casa. Si se determina que usted no necesita hospitalización y puede aislarse en casa, puede que el personal del Departamento de Salud local o estatal le haga un seguimiento. Usted debe seguir las medidas de prevención de abajo hasta que un proveedor de atención médica o el Departamento de Salud local o estatal le indique que puede volver a sus actividades habituales.

Quédese en casa, excepto para recibir atención médica

Usted debe restringir las actividades fuera de su casa, excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, a la escuela ni a espacios públicos. Evite usar el transporte público, los viajes compartidos o los taxis.

Aíslese de las demás personas y de los animales que vivan en su casa

Personas: En la medida de lo posible, usted debe permanecer en una habitación específica y alejado de otras personas que vivan en su casa. Además, debe usar otro baño, si tiene.

Animales: No toque a mascotas ni a otros animales mientras esté enfermo. Consulte [El COVID-19 y los animales](#) para obtener más información.

Llame antes de ir al médico

Si tiene una cita médica, o antes de buscar atención, llame al proveedor de atención médica y dígame que usted tiene o podría tener COVID-19. Esto ayudará al personal del consultorio del proveedor de atención médica a tomar medidas para evitar que otras personas se contagien o se expongan.

- Póngase una mascarilla antes de entrar al centro (vea la guía sobre mascarillas en la sección siguiente). Estas medidas ayudarán al personal del consultorio del proveedor de atención médica a evitar que otras personas en el consultorio o en la sala de espera se contagien o se expongan. Pida a su proveedor de atención médica que llame al Departamento de Salud local o estatal. Las personas que se sometan a un seguimiento activo o se hagan un seguimiento ellos mismos deben seguir las instrucciones del Departamento de Salud local o de los profesionales médicos de salud ocupacional, según corresponda.
- Si tiene una emergencia médica y tiene que llamar al 911, informe al personal que lo atiende que tiene o están evaluando si tiene COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

Use una mascarilla

Debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, cuando comparta una habitación o un vehículo) o de mascotas, y antes de entrar en el consultorio de un proveedor de atención médica. 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>. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), las personas que vivan con usted no deben permanecer en la misma habitación que usted o deben usar una mascarilla si entran en su habitación. Como un nivel más de protección, incluso si usted usa una mascarilla, se recomienda a las otras personas que vivan con usted que también usen una mascarilla.

Cúbrase cuando tosa o estornude

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o use la parte interior del codo y no escupa. Tire los pañuelos desechables usados en un bote de basura con bolsa; lávese inmediatamente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o límpieselas con un desinfectante de manos a base de alcohol que tenga entre un 60 % y un 95 % de alcohol cubriendo toda la superficie de las manos y frotándolas hasta que estén secas. Es preferible usar agua y jabón si tiene las manos visiblemente sucias.

Limpie las manos con frecuencia

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o límpieselas con un desinfectante de manos a base de alcohol que tenga entre un 60 % y un 95 % de alcohol cubriendo toda la superficie de las manos y frotándolas hasta que estén secas. Es preferible usar agua y jabón si tiene las manos visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Evite compartir objetos personales de uso doméstico

No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas ni ropa de cama con otras personas ni con las mascotas que vivan en su casa. Después de usar estos objetos, se deben lavar bien con agua caliente y jabón, o en el lavavajillas.

Limpie todas las superficies de “contacto frecuente” todos los días

Las superficies de contacto frecuente incluyen encimeras, mesas, picaportes, accesorios del baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche; límpielas todos los días. También limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o líquidos corporales. Use un desinfectante certificado por la EPA que elimine el virus SARS-CoV-2 de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas tienen instrucciones para usar el producto de limpieza de manera segura y eficaz, incluyendo precauciones que debe tomar cuando se aplique el producto, como usar guantes y asegurarse de que haya una buena ventilación cuando use el producto.

Vigile sus síntomas

Busque atención médica de inmediato si su enfermedad empeora (por ejemplo, tiene dificultad para respirar). Si tiene una señal de advertencia de emergencia, busque atención médica de emergencia de inmediato. Esto incluye: dificultad para respirar, dolor o presión persistente en el pecho, confusión que no tenía, no poder despertarse o mantenerse despierto, o color azulado en los labios o la cara. Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Llame a su proveedor médico si tiene cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe.

3. Medidas preventivas para miembros del grupo familiar, parejas íntimas y otras personas que atiendan a una persona en casa que esté bajo investigación, sea sintomática o tenga COVID-19 confirmado por un laboratorio

Los contactos cercanos de alguien que esté bajo investigación, sea sintomático o tenga COVID-19 confirmado por un laboratorio deben controlar su salud estrechamente. Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre de 100.4 °F o más, y síntomas de las vías respiratorias bajas, como tos o falta de aire. Otros síntomas pueden incluir fatiga, dolores en los músculos o en el cuerpo, dolor de cabeza, pérdida reciente del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, náuseas o vómitos, y diarrea. Si los síntomas que tiene son **leves** y, en una situación normal, no buscaría atención médica, quédese en casa por:

- 10 días desde el inicio de los síntomas; O
- 72 horas después de que la fiebre haya desaparecido sin tomar medicamentos para bajarla Y de que otros síntomas se hayan aliviado de manera considerable;
- EL PLAZO QUE SEA MÁS LARGO.

Los cuidadores y los contactos cercanos también deben seguir estas recomendaciones:

- Tenga a mano la información de contacto del proveedor de atención médica. Asegúrese de entender las instrucciones del proveedor de atención médica sobre los medicamentos y la atención, y de poder ayudar al paciente a seguirlas.
- Observe si los síntomas de la persona empeoran.
 - Si la persona a la que está atendiendo está cada vez peor, llame a su proveedor de atención médica y dígame que la persona tiene o se sospecha que tiene COVID-19. Esto ayudará al personal del consultorio del proveedor de atención médica a tomar medidas para evitar que otras personas en el consultorio o en la sala de espera se contagien.
 - Esté atento a las **señales de advertencia de emergencia** de COVID-19 y busque **atención médica de inmediato**. Las señales de advertencia de emergencia incluyen*:
 - Dificultad para respirar
 - Dolor o presión persistente en el pecho
 - Confusión que no tenía o no poder despertarse
 - Color azulado en los labios o la cara

*Esta lista no es exhaustiva. Consulte con su proveedor médico si tiene cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe.

- Si el paciente tiene una emergencia médica y tiene que llamar al 911, informe al personal que lo atiende que el paciente tiene o se sospecha que tiene COVID-19. Trate de ponerle una mascarilla quirúrgica al paciente antes de que lleguen los EMS, si es posible.
- Evite la propagación de gérmenes cuando atienda a una persona enferma. Haga que la persona permanezca en una habitación, alejada de otras personas, incluyendo de usted, en la medida de lo posible.
 - Si es posible, pida a la persona a la que esté atendiendo que use otro baño.
 - Evite compartir objetos personales de uso doméstico, como platos, toallas y ropa de cama.
 - La persona enferma debe comer (o le deben dar de comer) en su habitación, si es posible.
 - Si tiene mascarillas, haga que la persona a la que esté atendiendo que use una cuando esté cerca de otras personas, incluyendo de usted.
 - Use una mascarilla mientras esté en la misma habitación que la persona a la que esté atendiendo, si es posible.
 - Si la persona enferma tiene que estar cerca de otras personas (en casa, en un vehículo o en el consultorio del médico), debe usar una mascarilla.
- Si usted vive en un lugar reducido y no puede mantener a la persona enferma separada de las demás personas que vivan en la casa:
 - Limite los mandados; elija a uno o dos familiares para hacer los mandados esenciales.
 - Los miembros vulnerables de su grupo familiar deben evitar atender a la persona enferma.

- Si debe dormir en la misma habitación que la persona enferma, duerma con la cabeza hacia los pies de la cama.
- Considere poner una cortina u otro tipo de separador físico entre la persona enferma y los demás miembros del grupo familiar (por ejemplo, una cortina para la ducha, una mampara para la habitación, un cartón grande, un edredón o una colcha grande).
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, en especial después de interactuar con la persona enferma. Si no tiene jabón y agua disponible, **use un desinfectante de manos que contenga al menos 60 % de alcohol**. Cubra toda la superficie de las manos y frótelas hasta que estén secas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Todos los días, limpie todas las superficies de contacto frecuente, como encimeras, mesas y picaportes.
 - Use paños o aerosoles de limpieza de uso doméstico según las instrucciones de la etiqueta.
 - Use guantes desechables cuando limpie las áreas con las que la persona enferma haya estado en contacto.
 - Consulte con la [Agencia de Protección Ambiental \(Environmental Protection Agency\) para obtener una lista de desinfectantes aprobados para el COVID-19](#).
 - Considere poner una envoltura que se pueda limpiar en los dispositivos electrónicos o siga las instrucciones del fabricante para limpiar y desinfectar los dispositivos electrónicos de manera periódica.
- Lave bien la ropa.
 - Si la ropa está sucia, use guantes desechables y mantenga las prendas sucias lejos de su cuerpo mientras las lava. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
 - No sacuda la ropa sucia.
 - Limpie y desinfecte los canastos de la ropa sucia de la misma manera en la que desinfectaría las superficies de contacto frecuente.
- HVAC, ventilación y filtración.
 - Compruebe que el filtro de HVAC esté puesto correctamente y considere cambiarlo por el filtro de mayor clasificación que admita su sistema (consulte el manual de HVAC o con un profesional de HVAC para obtener más información).
 - Ponga en marcha el ventilador del sistema de HVAC por más tiempo o de manera continua.
 - Considere usar un purificador de aire para reducir los contaminantes que hay en el aire.
 - Cuando sea posible, abra puertas o ventanas para aumentar la circulación de aire fresco. No lo haga cuando la contaminación del aire exterior sea elevada o cuando haga que la casa esté demasiado fría, caliente o húmeda.
- Trate los síntomas.
 - Asegúrese de que la persona enferma beba mucho líquido para estar hidratada y que descanse en casa.
 - Los medicamentos de venta sin receta pueden ayudar con los síntomas.
 - Para la *mayoría de las personas*, los síntomas duran unos días y se alivian después de una semana.
- Ayude al paciente con las necesidades básicas de la casa y ayúdelo a obtener comida, recetas y otras necesidades personales.
- Los miembros del grupo familiar deben permanecer en otra habitación o estar separados del paciente en la medida de lo posible. Los miembros del grupo familiar deben usar otra habitación y otro baño, si es posible.

- Prohíba los visitantes que no tengan una necesidad imprescindible de estar en la casa.
 - Si usted tiene contacto con personas que no vivan en su casa, mantenga 6 pies de distancia. Recuerde que algunas personas sin síntomas pueden transmitir el virus.
- Los miembros del grupo familiar deben atender a las mascotas de la casa. No toque a mascotas ni a otros animales mientras esté enfermo.
- Evite compartir objetos domésticos con el paciente. No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, ropa de cama ni ningún otro objeto. Después de que el paciente use estos objetos, usted debe lavarlos bien con agua caliente y jabón, o en el lavavajillas.
- Ponga todos los guantes desechables usados, las mascarillas y otros objetos contaminados en un recipiente con bolsa antes de desecharlos con otros residuos domésticos. Lávese las manos (con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol) inmediatamente después de manipular estos objetos. Se recomienda usar agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.
- Haga cualquier otra pregunta que tenga al Departamento de Salud local o estatal o a su proveedor de atención médica.

4. Cuándo finalizar el aislamiento en casa

Los pacientes con COVID-19 confirmado por un laboratorio o sospechoso deben tomar las precauciones de aislamiento en casa hasta que se considere que el riesgo de transmisión secundaria a otras personas es bajo. La decisión de interrumpir las precauciones de aislamiento en casa debe basarse en estas directrices.

- **La persona aislada** puede salir de su casa después de:
 - 1) que hayan pasado al menos 10 días desde el inicio de los primeros síntomas; Q
 - 2) que no haya tenido fiebre por al menos 72 horas (es decir, tres días completos sin fiebre sin tomar medicamentos para bajar la fiebre) y se hayan aliviado otros síntomas (por ejemplo, cuando se haya aliviado la tos o la falta de aire). La tos, el dolor de cabeza, la fatiga y la pérdida del gusto o del olfato pueden persistir por semanas o meses y no deben retrasar la finalización del aislamiento.

El plazo que sea más largo (es decir, un mínimo de 10 días).

- 3) Si el paciente no tiene síntomas, aislelo por 10 días a partir del día de la prueba.

Más recursos

[Guía provisional para implementar la atención en casa de personas que no necesitan hospitalización por el nuevo coronavirus de 2019 \(COVID-19\)](#)

[Recomendaciones provisionales para el control y la prevención de infecciones en pacientes con nuevo coronavirus de 2019 \(COVID-19\) confirmado o bajo investigación en un entorno de atención médica](#)

Los Animales y el COVID-19

Guía provisional en los EE. UU. para la evaluación de riesgo y administración de la salud pública de las personas con posible exposición al nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) en entornos asociados con viajes en la comunidad.

Atender a alguien en casa

El Departamento de Salud y Ambiente de Kansas (Kansas Department of Health and Environment) y los CDC actualizarán estas directrices provisionales según sea necesario y cuando haya más información.

