

Preguntas frecuentes sobre el COVID-19

¿Qué diferencias hay entre el COVID-19 y la gripe común?

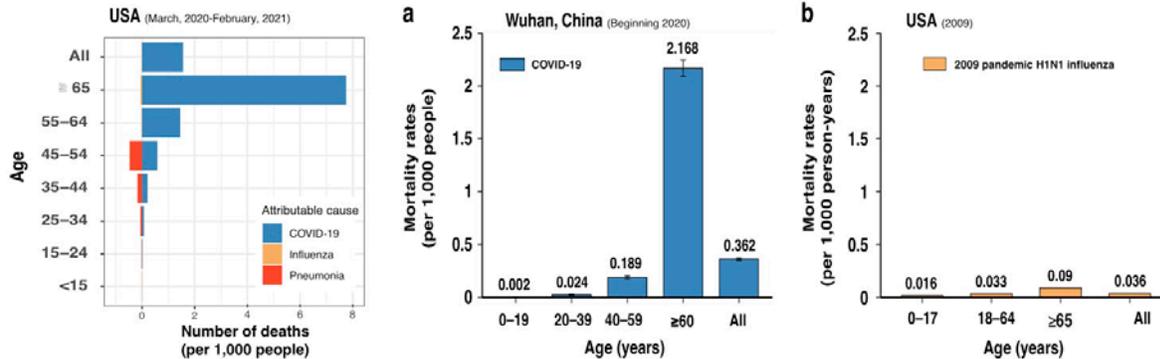
Tanto el COVID-19 (la enfermedad causada por el virus SARS-Cov-2) como la gripe (causada por el virus de la influenza) son enfermedades respiratorias que pueden ser transmitidas a través del aire, lo que significa que se propagan a través de las gotas expulsadas cuando las personas respiran, estornudan, o hablan.

Ambas enfermedades pueden causar complicaciones graves en algunas personas como, por ejemplo, neumonía. Ambas enfermedades pueden tener síntomas similares: fiebre o escalofríos, tos, dolores de cabeza, dolores musculares o corporales y fatiga; sin embargo, la frecuencia de estos síntomas puede variar (para ver una lista completa de los síntomas de la gripe común visite: <https://espanol.cdc.gov/flu/about/keyfacts.htm>. Para ver una lista completa los de síntomas del COVID-19 visite: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>).

Otros síntomas del COVID-19, diferentes a los de la influenza, pueden incluir cambios o pérdida del olfato o el gusto. Sin embargo, es importante recordar que ambas infecciones pueden pasar desapercibidas sin ningún síntoma. Una persona puede no tener síntomas (asintomáticos), no haberlos desarrollado todavía (presintomático), o tener una combinación de síntomas, desde fatiga leve hasta dificultad para respirar y pérdida del conocimiento. Aquí empiezan las diferencias. COVID-19 es más peligroso: la probabilidad de desarrollar una infección grave y de morir a causa de COVID-19 es mucho mayor que la de la gripe. COVID-19 también es mucho más contagioso y, por lo tanto, más difícil de controlar.

¿Por qué el COVID-19 es peligroso?: la gente muere a causa de la gripe todos los años, pero las muertes a causa de la gripe nunca han sido tan altas como las del COVID-19. En Wuhan (China), donde el virus fue identificado por primera vez, solo en los primeros meses (antes del estricto confinamiento) casi dos de cada 5000 personas murieron de COVID-19. Mientras que, entre las personas mayores de 60 años, diez de cada 5000 personas murieron de COVID-19. En los Estados Unidos, en el último año (incluso con todo el esfuerzo), al menos una de cada 700 personas ha muerto de COVID-19 (<https://data.cdc.gov/NCHS/Provisional-COVID-19-Death-Counts-by-Sex-Age-and-S/9bhg-hcku>). En el caso de la gripe, las cifras son más pequeñas (con un máximo de 0,2 muertes por cada 5000 personas).

A veces, los números de COVID-19 pueden parecer insignificantes; sin embargo, hay que poner las cifras en perspectiva. En promedio, un estadounidense conoce alrededor de 600 personas; por lo tanto, hay un 94% de probabilidad de que usted conozca a alguien que haya muerto a causa de la pandemia de COVID-19. Además, casi el 0,5% de toda la población ha requerido hospitalización debido al COVID-19, en comparación con las cuatro a diez personas de cada 5000 que son generalmente hospitalizadas por influenza anualmente.



Fuentes: Conteos provisionales de muerte a causa del COVID-19 del CDC (https://www.cdc.gov/nchs/nvss/vsrr/covid_weekly/index.htm) y Yang et al. Disease burden and clinical severity of the first pandemic wave of COVID-19 in Wuhan, China. Nat Commun 11, 5411 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41467-020-19238-2>

¿Cómo contener la transmisión del virus?: el SARS-CoV-2 es mucho más contagioso que la influenza o gripe común. Una persona infectada con el virus de SARS-CoV-2 puede infectar entre dos y tres personas sanas, mientras que, en la pandemia de la gripe de 2009, el índice de infección fue de una persona en promedio [<https://bmcinfectdis.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2334-14-480>]

COVID-19 también se transmite muy a menudo sin que el portador sepa que está infectado. Al menos el 40% de las personas transmiten el virus; sin embargo, muchas personas nunca desarrollan síntomas, y si lo hacen, entre 30% y 60% de la transmisión ocurre antes de que aparezcan los síntomas. Por lo tanto, intentar detener la transmisión después de que una persona se siente enferma es casi imposible. En el caso de la influenza, la mayor parte de la transmisión ocurre después de que aparecen los síntomas, lo que hace que sea mucho más fácil de observar y controlar.

¿Conozco los síntomas del COVID-19? ¿Cómo sé si tengo COVID-19?

COVID-19 es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2. Por lo tanto, tener COVID-19 significa que usted tendrá síntomas, mientras que estar infectado con el virus significa que usted puede desarrollar síntomas en algún momento o sentirse absolutamente bien.

Los síntomas más comunes de COVID-19 se enumeran aquí: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>.

Si tiene dudas, también puede consultar el “Autoverificador” del CDC (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>). Sin embargo, es importante recordar que cada persona puede experimentar la enfermedad de manera diferente.

Algunas personas tienen todos o algunos de los síntomas comunes; algunas personas solo tienen síntomas menores o inusuales que pueden confundirse con una enfermedad diferente (por ejemplo, intoxicación alimentaria en caso de síntomas gastrointestinales). Si no se siente bien, es importante que se comunique con su médico de cabecera. Si se siente bien, debe recordar que puede transmitir el virus sin tener ningún síntoma y sin darse cuenta. Por eso, es fundamental que use una mascarilla, haga todo lo posible para evitar contactos no esenciales con otras personas, siga las recomendaciones de las autoridades locales y nacionales y, si es posible, vacúnese (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/need-to-know.html>).

La situación es mejor en el verano. ¿Es más seguro hacer un viaje / visitar a familiares/ amigos en el verano?

Viajar aumenta las probabilidades de contraer y propagar el COVID-19, independientemente del clima o la época del año. Sin embargo, durante el verano de 2020, se observó una pequeña disminución en el número de infecciones en algunas ubicaciones geográficas. Este cambio fue precedido por amplias medidas para prevenir la propagación de la infección. Por el momento, no hay evidencia que confirme los efectos directos del clima sobre el riesgo de contraer o transmitir la infección. Sin embargo, durante las vacaciones de verano, muchas personas tienen contactos con menos personas fuera de sus hogares, lo que retrasa la propagación de la infección. Dado que el COVID-19 se encuentra en el aire, el aumento de la concentración de gotitas en el aire aumenta la probabilidad de infectarse. Siguiendo esta lógica, estar al aire libre con otras personas presenta, relativamente, menos riesgos que estar en espacios pequeños, llenos de gente y sin ventilación. Pero recuerde que quedarse en casa con los miembros de su hogar es mucho más seguro.

Si usted tiene que viajar este verano, tenga en cuenta que ir de un lugar a otro es solo una parte del riesgo. Sus actividades y con quién interactúa antes, durante y después de viajar pueden aumentar su riesgo. Si es elegible, [vacúnese contra el COVID-19](#). Después de recibir la segunda dosis de la vacuna, espere dos semanas para viajar; su cuerpo necesita tiempo para generar protección después de vacunarse. Siga las recomendaciones del CDC para protegerse y proteger a los demás del COVID-19 al viajar (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-risk.html>).

¿Cuáles son los riesgos si yo o un ser querido tiene COVID-19?

La edad aumenta los riesgos de enfermarse gravemente y tener síntomas más severos. Asimismo, las personas de cualquier edad que tengan otros problemas de salud graves (como cáncer, insuficiencia renal crónica, diabetes, afecciones cardíacas, hipertensión, etc.) están en riesgo de desarrollar síntomas más graves y peligrosos. Si usted es una persona con mayor riesgo de enfermarse gravemente consulte la siguiente página: (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html>). Si bien

los grupos de alto riesgo deben ser particularmente cautelosos, es importante cuidar su salud física y mental, incluso en momentos de mayor distanciamiento social.

Si un miembro de su hogar tiene COVID-19, es probable que usted también tenga COVID-19. Trate de evitar el contacto directo con personas fuera de su burbuja, siga las instrucciones de cuarentena y las recomendaciones de comportamiento para protegerse y proteger a los demás (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/protect-your-home.html>). También puede hacerse una prueba de COVID-19, pero evite el riesgo de transmitir el virus a otras personas.

¿Qué debo hacer si me siento mal o sé que alguien está enfermo?

Si usted o un ser querido tiene síntomas que requieren atención médica, comuníquese con su médico de cabecera lo antes posible y evite el contacto con otras personas para protegerse y proteger a los demás. Si un ser querido tiene síntomas de COVID-19, siga las recomendaciones del CDC sobre cómo cuidarlo (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>). Trate de implementar medidas de seguridad cuando sea posible (lávese las manos después de estar en contacto físico con la persona o sus artículos de uso diario, use mascarilla, aumente la ventilación del espacio). Si es posible, usted puede utilizar diferentes habitaciones temporalmente.

Si usted o su ser querido ha estado en contacto con alguien que tiene COVID-19, incluso si usted no tiene síntomas, es mejor que siga las instrucciones de cuarentena (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>) para proteger a otros y reducir la transmisión del virus, especialmente si las otras personas tienen un [mayor riesgo de enfermarse](#) y presentar síntomas graves (adultos mayores, personas con enfermedades subyacentes).

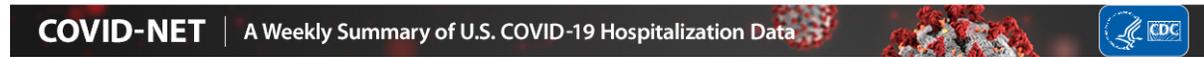
¿Puedo contraer COVID-19 de un animal o una mascota?

Todavía estamos aprendiendo sobre el virus. Por el momento, no hay suficiente información para descartar la transmisión de animales a humanos. Se requieren más estudios científicos. Se han reportado pocos casos de mascotas que han sido infectados por el virus que causa el COVID-19. Sin embargo, el riesgo de que las mascotas transmitan el virus a las personas se considera bajo y ahora el virus se está propagando de humanos a humanos.

La mayoría de los casos que he visto presentan síntomas leves. ¿Por qué el COVID-19 es tan importante?

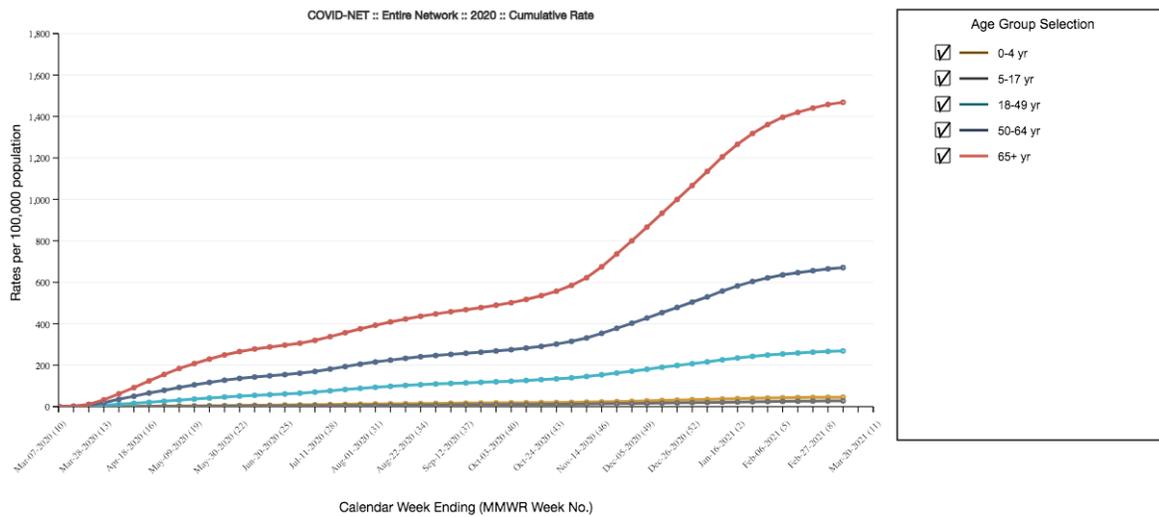
La mayoría de las personas infectadas que presentan síntomas, tienen síntomas leves o moderados. Los síntomas más comunes son fiebre (78%), tos (57%) y fatiga (31%) (<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0234765>). Sin embargo, el virus es altamente infeccioso, absolutamente nuevo y extremadamente peligroso para algunos grupos de personas. Esto significa que si no se realizan intervenciones sociales (distanciamiento social, uso de mascarillas, vacunación), la población mundial podría infectarse en su totalidad.

Sin intervenciones, los resultados serían catastrófico. Los hospitales estarían abarrotados, sin posibilidad de brindar atención médica a personas con otras enfermedades; millones personas morirían y muchas más personas sufrirían. En los Estados Unidos, más del 1% de las personas sanas han sido hospitalizadas debido al COVID-19. Para marzo de 2021, el 20% de la población ha sido infectada. Se estima que el 19% de los pacientes hospitalizados requiere ventilación no invasiva, el 17% cuidados intensivos y el 9% ventilación invasiva. Si los hospitales están abarrotados, no todos podrían recibir esa atención.



Laboratory-Confirmed COVID-19-Associated Hospitalizations

Preliminary cumulative rates as of Mar 06, 2021



The Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)-Associated Hospitalization Surveillance Network (COVID-NET) conducts population-based surveillance for laboratory-confirmed COVID-19-associated hospitalizations in children (persons younger than 18 years) and adults. The current network covers nearly 100 counties in the 10 Emerging Infections Program (EIP) states (CA, CO, CT, GA, MD, MN, NM, NY, OR, and TN) and four additional states through the Influenza Hospitalization Surveillance Project (IA, MI, OH, and UT). The network represents approximately 10% of US population (~32 million people). Cases are identified by reviewing hospital, laboratory, and admission databases and infection control logs for patients hospitalized with a documented positive SARS-CoV-2 test. Data gathered are used to estimate age-specific hospitalization rates on a weekly basis and describe characteristics of persons hospitalized with COVID-19. Laboratory confirmation is dependent on clinician-ordered SARS-CoV-2 testing. Therefore, the unadjusted rates provided are likely to be underestimated as COVID-19-associated hospitalizations can be missed due to test availability and provider or facility testing practices. COVID-NET hospitalization data are preliminary and subject to change as more data become available. In particular, case counts and rates for recent hospital admissions are subject to lag. As data are received each week, prior case counts and rates are updated accordingly. All incidence rates are unadjusted. Please use the following citation when referencing these data: "COVID-NET: COVID-19-Associated Hospitalization Surveillance Network, Centers for Disease Control and Prevention. WEBSITE. Accessed on DATE".

Pruebas para detectar COVID-19

¿Debería hacerme una prueba?

Hay dos tipos de pruebas.

Una prueba viral o de diagnóstico le indica si tiene el virus en este momento (https://www.coronavirus.in.gov/files/20_COVID-19_Testing-Guidance%2010.28.20.pdf). Los resultados de las pruebas virales son como las pruebas de embarazo: no son 100% confiables. Todavía existe una pequeña posibilidad de que tenga el virus incluso con resultados negativos (lo que se conoce como falso negativo). Una prueba viral negativa tampoco significa que no

pueda infectarse después de haberse realizado la prueba. Es importante hacerse la prueba si tiene síntomas o cree haber estado expuesto al virus. Hacerse una prueba de COVID ayuda a controlar la transmisión y evita transmitir el virus a otras personas, especialmente a aquellas con un alto riesgo de presentar síntomas más graves de COVID-19.

Hay dos tipos de pruebas virales:

- La prueba de antígeno (también llamada "prueba rápida") da los resultados en tan solo 15 minutos. Dado que la prueba de antígeno es más rápida, es más probable obtener un resultado negativo falso. Si tiene síntomas, pero obtiene un resultado negativo de la prueba de antígeno, su médico puede realizarle una prueba molecular para confirmar los resultados.
- La prueba molecular (o prueba de PCR) se tarda aproximadamente una semana en ofrecer resultados.

La prueba de anticuerpos está diseñada para indicarle si tuvo una infección en el pasado. Si ha tenido una infección en los últimos meses, es posible que tenga menos riesgos de volver a infectarse y desarrollar síntomas graves.

¿Dónde puedo hacerme una prueba de COVID-19? ¿Es gratis?

Para hacerse una prueba de COVID-19, comuníquese con su proveedor de atención médica o con el departamento de salud local (Departamento de Salud del Condado de Monroe: <https://www.co.monroe.in.us/topic/index.php?topicid=328&structureid=12>). También puede encontrar un sitio de pruebas comunitario en su estado, como CVS o Walmart. Las pruebas de COVID-19 están disponibles sin costo en todo el país para cualquier persona, independientemente de si tiene seguro médico (aseguranza) o no. Aun así, se pueden aplicar algunos criterios de elegibilidad para realizar una prueba de manera gratuita (por ejemplo, síntomas, exposición a una persona positiva, edad mayor de 65 años, condiciones de salud de alto riesgo o condiciones de vida / trabajo). Para asegurarse de que usted es elegible, consulte la página web del sitio de pruebas comunitario. Las pruebas en Optum / LHI (<https://lhi.care/covidtesting/>) ahora están disponibles para cualquier persona que viva o trabaje en Indiana. En la mayoría de los casos, es necesario registrarse/hacer una cita para hacerse la prueba. También puede encontrar más información sobre las pruebas llamando al: 1-877-826-0011 (línea directa del COVID-19 del estado de Indiana) <https://www.coronavirus.in.gov/>.

¿Puedo hacerme la prueba en casa?

Las pruebas de recolección en el hogar ahora están disponibles con receta médica, sin receta médica en una farmacia o tienda y en línea (es posible que se requiera un pago por adelantado si se compra la prueba sin receta médica). Las pruebas, disponibles solo con receta médica, permiten al paciente recolectar la muestra en casa y enviarla directamente al laboratorio para su análisis. Algunas pruebas de recolección en el hogar hacen que un

proveedor de atención médica supervise la recolección de muestras por video con el paciente. Puede encontrar más información sobre las pruebas en el hogar aquí:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/at-home-testing.html>. Para consultar la lista de pruebas en el hogar aprobadas por la FDA, visite: <https://www.fda.gov/medical-devices/coronavirus-disease-2019-covid-19-emergency-use-authorizations-medical-devices/vitro-diagnostics-euas>.

¿Qué debo hacer si no puedo hacer una cita para hacerme una prueba?

¿Ha revisado todos los sitios de prueba disponibles en su condado? Visite <https://www.coronavirus.in.gov/2524.htm> para ver si hay otros lugares disponibles a los que puede ir. Si no hay citas disponibles en este momento, comuníquese con su doctor de inmediato, especialmente si cree que puede tener COVID-19.

Medidas preventivas

¿Cómo puedo protegerme?

La mejor manera de protegerse y proteger a los demás es evitar formar parte de la cadena de transmisión. [Haga clic aquí para obtener una lista de quiénes son elegibles para recibir la vacuna COVID-19](#). Trate de evitar contactos no esenciales con personas que no viven con usted. Use una mascarilla, lávese las manos o use desinfectante de manos, evite tocarse la cara, siga las recomendaciones de distanciamiento social, evite los lugares concurridos. Mientras más grande sea el número de personas con las que está en contacto, más probabilidades tiene de estar expuesto al COVID-19. Para más información visite: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>.

¿Por qué tengo que usar una mascarilla?

El virus del SARS-CoV-2 que causa el COVID-19 se propaga a través de gotitas y aerosoles que las personas expulsan al aire cuando hablan, respiran, tosen y estornudan. Si usa una mascarilla, usted protegerá a los demás de las gotas que salen de su boca y nariz. Como muchas personas transmiten el virus incluso sin saber que lo tienen, es importante que use una mascarilla incluso si no tiene síntomas. También, al usar una mascarilla, usted se protege de las gotas que otros han dejado en el aire. Si al hablar e interactuar con otras personas todos usan las mascarillas correctamente, la probabilidad de inhalar el virus es significativamente menor (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/masks-protect-you-and-me.html>). Para obtener más detalles sobre por qué se debe usar mascarillas visite: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/i-wear-a-mask-because.html>.

También es muy importante saber cómo usar una mascarilla correctamente: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html>.

¿Qué mascarilla funciona mejor? ¿Es necesario usar dos mascarillas a la misma vez?

La mejor protección depende de la mascarilla que use, la forma en que la use y si otras personas a su alrededor usan mascarillas (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>). Usar cualquier mascarilla correctamente es mejor que no usar ninguna. Se ha demostrado que algunas mascarillas filtran el aire mejor que otras ([consulte la guía para el uso de mascarillas](#)). Por ejemplo, las mascarillas N95, aprobados por NIOSH, están diseñadas para estar bien ajustadas en su cara y filtrar al menos el 95% de las partículas en el aire, incluidas las partículas grandes y pequeñas. Sin embargo, para garantizar dicha filtración, el personal sanitario debe comprobar el sellado cada vez que se coloca la mascarilla. De hecho, el CDC no recomiendan el uso de respiradores N95 para la protección contra COVID-19 en entornos que no sean de atención médica. Los respiradores N95 deben reservarse para el personal médico y sanitario y para otros trabajadores que deben usarlos para protegerse contra otros peligros.

También existen las mascarillas KN95. Es preferible en algunas situaciones o para algunas personas usar estas mascarillas, especialmente en situaciones que requieren un contacto cercano y prolongado con personas que no viven en el mismo hogar o para personas que tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19. Se supone que estas mascarillas filtran al menos el 95% de las partículas. Sin embargo, debe tener cuidado al elegir un proveedor de tales mascarillas, ya que no todas brindan este nivel de eficiencia de filtración. [Para más información sobre los fabricantes y modelos de mascarillas haga clic aquí.](#)

Si se usa correctamente, una mascarilla quirúrgica también puede ayudar a bloquear algunas partículas (principalmente gotas, salpicaduras, aerosoles o salpicaduras de partículas grandes que pueden contener virus y bacterias), evitando que lleguen a la boca y la nariz. Las mascarillas quirúrgicas también pueden ayudar a reducir la exposición de otras personas a su saliva y secreciones respiratorias. Si bien una mascarilla quirúrgica puede ser eficaz para bloquear salpicaduras y gotas de partículas grandes, una mascarilla quirúrgica, por diseño, no filtra ni bloquea las partículas pequeñas que se encuentran en el aire que pueden transmitirse al toser y estornudar. Por eso, es importante implementar otras medidas de protección junto con el uso de la mascarilla.

Una mascarilla de tela también le ofrece cierta protección. El nivel de protección de las mascarillas de tela contra el virus depende de las telas utilizadas y de cómo está hecha la mascarilla (como el tipo de tela, la cantidad de capas de tela y qué tan bien se ajusta la mascarilla a su cara). Existe alguna [evidencia](#) de que las mascarillas faciales de algodón con varias capas pueden funcionar mejor que las mascarillas de telas sintéticas.

Independientemente de la mascarilla que elija, esta debe ajustarse cómodamente sobre la boca y la nariz. La regla general es: si se vuelve un poco más difícil respirar (no demasiado, todavía necesita oxígeno) con una mascarilla que, sin ella, significa que la mascarilla funciona. [Vea cómo mejorar el nivel de protección de su mascarilla.](#) El uso de múltiples capas es una de

las formas de aumentar el filtro del aire y, por lo tanto, aumentar su protección. Por eso, sería beneficioso poner, por ejemplo, una mascarilla de tela sobre una mascarilla quirúrgica desechable. Pero recuerde comprobar el ajuste, ya que marca una gran diferencia.

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/effective-masks.html>

Estoy ayudando a una persona mayor/con discapacidades, ¿cómo puedo hacerlo de manera segura?

Las personas mayores y las personas con ciertos problemas de salud corren un mayor riesgo de presentar síntomas de COVID-19 más serios o incluso fallecer a causa de la enfermedad. Es especialmente importante seguir todas las recomendaciones de seguridad cuando usted esté cuidando a una persona mayor o con discapacidades. Siempre debe usar una mascarilla y lavarse las manos con regularidad o usar un desinfectante de manos. Si puede cambie su ropa o cúbrase con una cobija cuando venga de afuera para cuidar a la persona. Encuentre más información aquí: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>

¿Por qué mis hijos deberían sufrir y perder la educación debido a COVID-19?

Los niños tienen menos probabilidades de tener síntomas e incluso con menos frecuencia presentan síntomas de COVID-19 grave; sin embargo, aún se infectan. También transmiten el virus en la misma proporción que los adultos, tengan síntomas o no. Por eso, es muy importante limitar la transmisión a los niños, desde lo niños y entre los niños, ya que sin saberlo contribuyen a la infección de otras personas, incluidas aquellas con un alto riesgo de presentar síntomas más graves e incluso morir.

Estoy afuera y no hay nadie a mi alrededor, ¿es seguro quitarme la mascarilla?

El COVID-19 es la enfermedad causada por la propagación del virus SARS-CoV-2. La transmisión ocurre a través de gotitas y aerosoles que las personas infectadas dejan en el aire y pasan de una persona a otra. Por eso, es importante usar mascarillas cuando está fuera de su casa, incluso si no hay personas cerca, especialmente en las áreas de alto tráfico. Puede encontrar más información sobre cómo se propaga el COVID-19 aquí:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>.

¿Debo usar desinfectante de manos cuando estoy en casa?

El desinfectante de manos (con un contenido de alcohol de al menos el 60%) es muy eficaz contra diversas bacterias y virus, pero si está en casa, lavarse las manos con jabón es tan eficaz como usar desinfectante de manos. Puede encontrar más información sobre los desinfectantes de manos aquí: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/hand-sanitizer.html>.

Otras medidas para proteger su hogar aquí: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/protect-your-home.html>.

Siga las instrucciones aquí para desinfectar las superficies y lavar la ropa: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>.

¿Debo desinfectar superficies y productos alimenticios?

Actualmente, el riesgo de infección de SARS-CoV-2 (el virus que causa COVID-19) en productos alimenticios, envases de alimentos o bolsas se considera bajo. Sin embargo, siempre es importante seguir buenas prácticas de seguridad alimentaria. No use desinfectantes diseñados para superficies duras, como lejía o amoníaco, en alimentos empaquetados en cartón o plástico. No se toque los ojos, la nariz o la boca con las manos si no están lavados cuando organice y guarde sus compras.

Después de desempacar los alimentos, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol. Limpie y desinfecte con regularidad los mostradores de la cocina con un producto de la Lista N de la EPA: Desinfectantes para el coronavirus (COVID-19). Vea más recomendaciones sobre cómo limitar los riesgos cuando hace los mandados (diligencias): <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html>. Para las superficies de su teléfono que pueden acumular cantidades significativas de gérmenes y virus, puede usar una toallita con 70% de alcohol isopropílico. Asegúrese de que el material y el color del protector de su teléfono pueda soportar un 70% de alcohol isopropílico.

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html>.

Ha sido agotador, ¿cuándo podemos volver a la normalidad?

Ha sido un año muy difícil para todos nosotros. Tuvimos que lidiar con una pandemia en un mundo altamente conectado. Sin embargo, este virus es altamente infeccioso, peligroso y difícil de controlar. Se estima que, a finales de 2020, alrededor del 20% de la población ha sido infectado. El virus se propaga hasta que encuentra personas que no tienen una respuesta inmune a él, pasa inadvertido y causa el caos. Casi toda la población tiene que infectarse o inmunizarse para crear una respuesta inmune contra el virus. Afortunadamente, el lanzamiento de las vacunas ha sido rápido y millones de personas han sido vacunadas en los Estados Unidos y en todo el mundo. Sin embargo, se necesitarán muchos meses para vacunar a suficientes personas para alcanzar altos niveles de inmunidad y contener la propagación viral, hasta entonces debemos mantenernos atentos y seguir protegiendo a nuestros seres queridos y a nosotros mismos.

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/index.html>.

¿Debo usar guantes fuera de mi casa?

Los guantes pueden dar una sensación de seguridad cuando se encuentra fuera de su casa, pero recuerde que el virus no ingresa a través de la piel, sino a través de las vías respiratorias o los ojos. Por ejemplo, si usa guantes cuando va de compras, pero aún se toca la cara, los guantes no harán ninguna diferencia. Los guantes no lo protegen contra la propagación de los gérmenes ni el virus (<https://www.coronavirus.in.gov/files/Glove-use.pdf>). Siga las recomendaciones del CDC sobre el uso de guantes:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/gloves.html>. Si prefiere usar guantes, recuerde no tocarse la cara con las manos y desechar los guantes o desinfectarlos con desinfectante después de tocar una superficie que pueda haber sido contaminada (por ejemplo, cuando salga del supermercado o la farmacia).

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/gloves.html>.

Vacunas

¿Por qué debo vacunarme?

Las vacunas de COVID-19 previenen:

- Infección por SARS-CoV-2 que causa COVID-19
- Infección por SARS-CoV-2 COVID-19
- Transmisión del COVID-19
- Casos graves de COVID-19 que requieren hospitalización o puedan causar efectos a largo plazo o la muerte.

Todas las vacunas disponibles en este momento son efectivas para prevenir el COVID. Estar vacunado es mejor que no estar vacunado. Todas las vacunas reducen significativamente la probabilidad de presentar síntomas graves o morir a causa de COVID-19. Esto significa que si alguien se infecta después de recibir una vacuna de COVID-19, es menos probable que la persona contagie a otras personas. Asimismo, hay menos probabilidades de terminar en la unidad de cuidados intensivos de un hospital.

La clave es: si podemos conseguir una inmunización generalizada, podemos reducir la cantidad de virus que circula en la comunidad y el sufrimiento que causa. También puede disminuir la carga viral de la comunidad (la cantidad de virus que circula) y cuantas más personas se vacunen, mejor funciona la vacuna en una población.

Inmunizar a la mayor cantidad de personas posible con cualquier vacuna de COVID-19 aprobada por la FDA nos ayudará a reducir la amenaza de enfermedades, controlar la pandemia y seguir adelante con nuestras vidas.

¿Me estoy poniendo en peligro al recibir una vacuna?

No. Las tres vacunas disponibles actualmente en los Estados Unidos han pasado los controles de seguridad. Es posible que tenga algunos efectos secundarios, que son signos normales de que su cuerpo está generando la protección necesaria contra el virus. Estos efectos secundarios pueden afectar su capacidad para realizar algunas actividades diarias, pero deberían desaparecer en unos días. Algunas personas no presentan efectos secundarios.

En el brazo en el que le pusieron la vacuna, los efectos secundarios comunes son

- Dolor
- Enrojecimiento
- Hinchazón

Para reducir las molestias:

- Aplique un paño limpio, fresco y húmedo sobre el área.
- Use o ejercite su brazo.

En su cuerpo, los efectos secundarios comunes son:

- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Escalofríos
- Fiebre
- Náuseas

Para reducir las molestias:

- Beba mucho líquido
- Use ropa ligera

Es importante recordar que ciertos cambios de salud pueden ocurrir en cualquier momento de la vida (por ejemplo, coágulos de sangre), incluso después de recibir una vacuna. Es importante recordar que, si siente que algo no está bien en los días siguientes de haberse vacunado, es posible que el malestar esté asociado con la vacuna. Es muy importante que, si no se siente bien, le informe a su doctor o proveedor de atención médica. Puede hacer un seguimiento de su salud después de recibir la vacuna con v-safe.

Hable con su proveedor médico o trabajador sanitario que lo vacunó sobre cómo puede comenzar a usar v-safe: Si tiene un teléfono inteligente, úselo para informar al CDC sobre cualquier efecto secundario que usted experimente después de recibir la vacuna de COVID-19. También recibirá recordatorios si necesita una segunda dosis. Para más información sobre v-safe visite: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/vsafe.html>.

¿Qué vacuna es mejor?

La pregunta de qué vacuna es “mejor” contra el COVID-19 no tiene una respuesta sencilla. Al tomar en cuenta los datos disponibles, así como el suministro de vacunas disponible, es probable que la mejor vacuna para usted sea la vacuna que esté disponible en su centro de vacunación.

Actualmente, existen tres tipos principales de vacunas que han sido autorizadas. Estas vacunas son seguras y efectivas.

Tanto la vacuna de Pfizer-BioNTech COVID-19 como la vacuna de Moderna COVID-19 necesitan 2 dosis (inyecciones) para ser totalmente eficaces y ofrecer mayor protección. Usted debe recibir la segunda dosis (inyección) incluso si tiene efectos secundarios después de haber recibido la primera dosis, a menos que un trabajador sanitario o su [médico le indiquen que no se la aplique](#).

La vacuna COVID-19 Janssen de Johnson & Johnson (J & J / Janssen) solo requiere 1 inyección para conseguir la máxima eficacia y ofrecer mayor protección. [Obtenga más información sobre las diferentes vacunas contra COVID-19](#).

Se necesita tiempo [para que su cuerpo desarrolle protección después de cualquier vacuna](#). Se considera que las personas están completamente vacunadas dos semanas después de la segunda inyección de la vacuna Pfizer-BioNTech o Moderna de COVID-19, o dos semanas después de la vacuna J & J / Janssen de COVID-19 de dosis única. Debe seguir usando todas las herramientas disponibles [para protegerse y proteger a los demás](#) hasta que esté completamente vacunado.

Una vez que esté completamente vacunado contra el COVID-19, es posible que pueda comenzar a hacer algunas actividades que dejó de hacer debido a la pandemia. [Obtenga más información sobre lo que puede hacer cuando esté completamente vacunado](#).

¿Cuándo puedo vacunarme?

Los trabajadores esenciales de primera línea (ej. Bomberos, policías), los veteranos, los educadores, el personal de atención médica, los empleado y residentes de albergues juveniles y centros de atención a largo plazo son en este momento elegibles para la vacuna en Indiana. Las personas con problemas de salud también pueden recibir vacunas con las recomendaciones del proveedor de atención médica. Los grupos de la población general basados en la edad se agregan regularmente a la lista de elegibilidad. [Haga clic aquí para ver si es elegible para recibir una vacuna del COVID-19](#). La lista se actualiza continuamente, así que recuerde consultarla con regularidad. Si es elegible, [haga clic aquí](#) o llame al 211 para registrarse y hacer una cita.

¿Dónde puedo vacunarme?

[Aquí hay una lista de sitios de vacunas](#) separados por condado. Usted puede hacer clic en su condado y proveedor para [programar una cita](#).

Estoy vacunado, ¿puedo ir a ver a mis hijos / nietos / seres queridos ahora?

Las visitas en espacios interiores entre personas completamente vacunadas (recibieron las dos dosis y han pasado 2 semanas) y personas no vacunadas, no son de alto riesgo para las personas vacunadas, incluso cuando las personas no vacunadas no usan mascarillas o no están a 6 pies (2 metros) de distancia.

PERO

Hasta que no haya suficiente vacuna para todos, es crucial que continúe practicando todas las recomendaciones dadas para prevenir la propagación del COVID-19.

Todas las personas, independientemente de haber sido vacunadas, deben seguir las recomendaciones del CDC para organizar [reuniones y eventos numerosos](#) y seguir cualquier guía local que restrinja el tamaño de las reuniones. Si las personas completamente vacunadas deciden participar en algún evento, deben seguir cumpliendo con las medidas de [prevención que reducen la propagación](#):

- Use una mascarilla para protegerse y proteger a los demás
- Manténgase al menos a 6 pies (2 metros) de distancia (aproximadamente 2 brazos)
- Lávese las manos con agua y jabón o usando un desinfectante de manos
- Aíslese si está enfermo y quédese en casa si ha estado expuesto a alguien con COVID-19
- Limpie con frecuencia las superficies que se tocan con frecuencia

[El CDC ha emitido las siguientes pautas](#) para las personas que han sido completamente vacunadas.



Fuente: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated-guidance.html>

En este momento, todavía no se recomienda viajar. Viajar aumenta sus posibilidades de propagar y contraer COVID-19. Posponga cualquier viaje y quédese en casa para protegerse y proteger a los demás del COVID-19, incluso si está vacunado.

¿Qué debo hacer si no me siento bien después de la vacuna?

Es posible que tenga algunos efectos secundarios, que son signos normales de que su cuerpo está generando la protección necesaria contra el virus. Estos efectos secundarios pueden afectar su capacidad para realizar algunas actividades diarias, pero deberían desaparecer en unos días. Algunas personas no presentan efectos secundarios.

En el brazo en el que le pusieron la vacuna, los efectos secundarios comunes son

- Dolor
- Enrojecimiento
- Hinchazón

Para reducir las molestias:

- Aplique un paño limpio, fresco y húmedo sobre el área.
- Use o ejercite su brazo.

En su cuerpo, los efectos secundarios comunes son:

- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Escalofríos
- Fiebre
- Náuseas

Para reducir las molestias:

- Beba mucho líquido
- Use ropa ligera

¿Cuándo debo llamar a un doctor?

Si el enrojecimiento o la sensibilidad en el lugar donde recibió la inyección empeora después de 24 horas.

Si sus efectos secundarios le preocupan o parece que no desaparecen después de unos días

Si recibe una vacuna de COVID-19 y cree que podría estar teniendo una reacción alérgica grave después de abandonar el centro de vacunación, busque atención médica inmediata llamando al 911. [Haga clic aquí para obtener detalles sobre reacciones alérgicas graves.](#)

Hable con su proveedor médico o trabajador sanitario que lo vacunó sobre cómo puede comenzar a usar v-safe: Si tiene un teléfono inteligente, úselo para informar al CDC sobre cualquier efecto secundario que usted experimente después de recibir la vacuna de COVID-19. También recibirá recordatorios si necesita una segunda dosis. Para más información sobre v-safe visite: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/vsafe.html>.

¿Puedo tomarme un día libre con goce de sueldo (pagado) para vacunarme?

Depende de su lugar de trabajo. Sin embargo, el CDC alienta a los jefes (patrones) a que faciliten el acceso a la vacunación a todo el personal laboral, independientemente de su condición de contratista o empleado temporal. El CDC también alienta a los jefes (patrones) a que permitan que los empleados se vacunen durante el horario de trabajo o que tomen un día libre con goce de sueldo (pagado) para vacunarse en un sitio comunitario.

El CDC también alienta a los jefes a ofrecer opciones no punitivas (por ejemplo, días libres por enfermedad con goce de sueldo) para los empleados con signos y síntomas después de la vacunación. Ya sea que la vacunación se llevó a cabo en el lugar de trabajo o en la comunidad.

Por lo tanto, informe a su jefe si es elegible para recibir la vacuna. [Haga clic aquí](#) para obtener una lista de quién es elegible para recibir la vacuna de COVID-19. Si es elegible, [haga clic aquí](#) para registrarse y hacer una cita.