

Qué hacer si existe la posibilidad de que haya estado en contacto con alguien que tiene COVID-19

Resumen de los cambios del 24 de octubre de 2022

- Se quitó la recomendación de cuarentena para el público general.
- Se actualizaron las recomendaciones de análisis.
- Se revisó la información para las personas que permanecen o trabajan en determinados entornos con alta concentración de personas.
- Se revisaron las recomendaciones para las personas que estuvieron expuestas al COVID-19 y ahora están enfermas.

Introducción

Si estuvo o piensa que ha estado expuesto al COVID-19, puede ayudar a prevenir la propagación del virus a otras personas de su hogar y de su comunidad. Siga las pautas que se describen a continuación. Tenga en cuenta las siguientes pautas adicionales para entornos específicos:

- Las personas que permanezcan, trabajen o estén de visita en un centro de salud deben seguir las pautas establecidas en las [recomendaciones provisionales para la prevención de la infección por SARS-CoV-2 y su control en entornos de atención médica](#) (solo en inglés).
- Si trabaja o permanece en un lugar de trabajo atestado de gente, un hospedaje temporal para trabajadores, un centro marítimo comercial, centros penitenciarios o de detención, un refugio para personas sin hogar o una vivienda de transición, siga las pautas que se incluyen en la sección [Información para las personas que permanecen o trabajan en determinados entornos con alta concentración de personas](#).

Las jurisdicciones locales de salud pueden usar su criterio en función de consideraciones tales como el control de brotes y las medidas preventivas aplicadas, a fin de moderar o expandir estas recomendaciones. Como se define en el [RCW \(por su sigla en inglés, Código Revisado de Washington\) 70.05.070](#) (disponible también en otros idiomas), los funcionarios de salud local pueden tomar medidas, según consideren necesario, para controlar y prevenir la diseminación de una enfermedad infecciosa.

Tuve contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19, pero no estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?

Debe hacerse una prueba de detección de COVID-19 entre 3 y 5 días después de la última exposición.

- Si el resultado es positivo, siga las pautas de la sección [Qué hacer si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19 \(wa.gov\)](#) (disponible también en otros idiomas).
- Si el resultado de la prueba de antígenos es negativo, vuelva a hacerse una prueba de antígenos entre 24 y 48 horas después de obtener el primer resultado negativo. Si la segunda prueba da negativo, pero sigue en duda de tener COVID-19, puede volver a hacerse una prueba entre 24 y 48 horas después del segundo resultado negativo, y hacerse a un total de 3 pruebas. Si obtiene un resultado negativo en la tercera prueba y le preocupa tener COVID-19, puede volver a hacerse una prueba de antígenos, hacerse una prueba molecular de laboratorio o llamar a su proveedor de atención médica. Si no tiene los recursos necesarios para hacerse 3 pruebas de antígenos, puede hacerse menos pruebas según los recursos que disponga y el nivel de riesgo para usted y para quienes lo rodean.
- Si ha estado expuesto al COVID-19 y no presenta síntomas, pero tuvo COVID-19 en los últimos 30 días, no se recomienda que se haga pruebas. Si tuvo COVID-19 en los últimos 30 a 90 días, hágase una prueba de antígenos (no una prueba de PCR), ya que los resultados de la prueba de PCR pueden seguir siendo positivos de forma persistente aunque no haya una nueva infección activa.

Durante 10 días después de su último contacto cercano con la persona con COVID-19, tome las siguientes medidas:

- Use una [mascarilla o un respirador de calidad alta](#) (disponible en todos los idiomas) cuando esté con otras personas en casa o en lugares públicos. Siga usando una mascarilla incluso si obtiene un resultado negativo para COVID-19.
 - No vaya a lugares donde no puede usar una mascarilla.
 - Si una persona no puede usar una mascarilla porque es menor de 2 años o tiene una discapacidad que no le permite utilizarla, se deben tomar otras medidas preventivas (como optimizar la [ventilación](#)) (disponible también en otros idiomas) para evitar la transmisión durante esos 10 días.
- Evite estar cerca de personas con [alto riesgo de padecer la forma grave de la enfermedad](#) (disponible también en otros idiomas) y en entornos de alto riesgo (p. ej., centros de salud).
- Esté atento a los [síntomas de COVID-19](#) (disponible también en otros idiomas).
- Si presenta algún síntoma, [hágase la prueba](#) (disponible también en otros idiomas) y siga los pasos indicados en la sección [Estuve en contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19 y ahora estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?](#)
- Consulte la sección [Viajes | CDC](#) (disponible también en otros idiomas) para obtener información sobre las pautas a la hora de viajar.
- Consulte las [pautas provisionales para realizarse una prueba casera de SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (solo en inglés) si utiliza una prueba casera.

Las exposiciones domésticas a menudo generan un contacto prolongado y repetido con personas positivas para COVID-19. Si continuamente se ve expuesto al COVID-19 en su casa, esté atento a los síntomas de COVID-19 y use una mascarilla o respirador de alta calidad cuando esté con otras personas en su casa y en lugares públicos. Tome estas medidas desde el momento que estuvo expuesto a la persona con COVID-19, durante su periodo de contagio, y

hasta 10 días después. Hágase una prueba cada 3 a 5 días después de su primera exposición y hasta 3 a 5 días después de su última exposición a la persona con COVID-19.

Información para las personas que permanecen o trabajan en determinados entornos con alta concentración de personas:

La cuarentena ya no es una recomendación estándar en lugares de muchas personas que no sean centros de salud. No obstante, bajo determinadas circunstancias, se puede tener en cuenta la cuarentena en los siguientes entornos con alta concentración de personas que no sean centros de salud:

- Centros penitenciarios o de detención.
- Refugios para personas sin hogar o viviendas de transición.
- Lugares laborales concurridos en el que no es posible el distanciamiento físico debido a la naturaleza del trabajo (p. ej., depósitos, fábricas, instalaciones de envasado de alimentos y procesamiento de carne, y transporte ofrecido por el empleador).
- Residencias temporales para el trabajador.
- [Entornos marítimos comerciales](#) (solo en inglés) (p. ej., buques de pesca comercial, buques de carga y cruceros).

Las circunstancias en las que se puede tener en cuenta la cuarentena incluyen las siguientes:

- Control de brote, en especial si las medidas de mitigación no fueron satisfactorias para detener la transmisión.
- Si no hay otras medidas de prevención para personas expuestas al COVID-19, como análisis y mascarillas.

En tales circunstancias, la cuarentena debe durar entre 5 y 10 días desde la última exposición, según el período de incubación del COVID-19 y el nivel de tolerancia al riesgo. Para calcular un período de cuarentena, la fecha de la exposición a la persona con COVID-19 durante el período de contagio es el día 0. El día 1 es el primer día completo después del último contacto con la persona que tiene COVID-19.

También pueden considerarse alternativas a la cuarentena; por ejemplo, el empleado puede trabajar de manera remota o se lo puede reasignar temporalmente a un área de la instalación donde esté solo y que tenga buena ventilación.

Las personas en estos entornos también deben seguir las pautas en la sección "[Tuve contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19, pero no estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?](#)".

Las instalaciones pueden consultar a la jurisdicción local de salud si la cuarentena, o una alternativa a la cuarentena, sería adecuado en una situación dada, y deben seguir las pautas de la jurisdicción local de salud. Es posible que las jurisdicciones locales de salud exijan la cuarentena en circunstancias donde se la considere.

¿Cómo me expuse al COVID-19?

El virus que causa el COVID-19 se transmite a través de partículas aerosolizadas de diferentes tamaños, entre las que se incluyen las que pueden contraerse por contacto cercano, por ejemplo, a menos de 6 pies (2 metros), así como las que pueden permanecer suspendidas en el aire y transmitirse a mayor distancia, especialmente en espacios cerrados mal ventilados. Las personas con COVID-19 pueden contagiarles el virus a otras personas desde dos días antes de presentar los síntomas (o dos días antes de la fecha de su prueba con resultado positivo si no tienen síntomas) hasta 10 días después de presentar los síntomas (o 10 días después de la fecha de su prueba con resultado positivo si no tienen síntomas). Si el período de aislamiento de una persona con COVID-19 dura más de 10 días (p. ej., porque la enfermedad es grave o la persona está inmunodeprimida), esta se considera contagiosa hasta el final de su período de aislamiento. Si una persona que dio positivo para COVID-19 recibe resultados negativos en dos pruebas secuenciales para COVID-19 con 24 a 48 horas de diferencia y se siente mejor después de 5 días de aislamiento como mínimo, ya no se considera que sea contagiosa.

Generalmente, ser contacto cercano implica que usted haya estado a menos de 6 pies (2 metros) de distancia de alguien con COVID-19 durante al menos 15 minutos en total o más en un período de 24 horas. No obstante, si ha estado presente en situaciones que aumentan el riesgo de posible exposición, como espacios cerrados, espacios con mala ventilación o áreas donde las personas realizan actividades como gritar o cantar, todavía existe el riesgo de que haya estado expuesto aunque alguien con COVID-19 estuviera a más de 6 pies (2 metros) de distancia. Algunas personas contraen la enfermedad sin saber en qué momento estuvieron expuestas.

Participe en una entrevista de salud pública

Si una persona con COVID-19 les informa a los funcionarios de salud pública que recientemente estuvo en contacto con usted, es posible que alguien de salud pública se comunique con usted por mensaje de texto o llamada telefónica. Un entrevistador le explicará qué debe hacer y qué ayuda se encuentra disponible. El entrevistador no le dirá quién le dio su nombre.

Estuve en contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19 y ahora estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?

Si estuvo expuesto al COVID-19 y presenta [síntomas](#) (disponible también en otros idiomas) (aunque sean leves), debe permanecer en casa y alejado de los demás y hacerse una [prueba viral](#) de COVID-19 (disponible también en otros idiomas), independientemente del estado de vacunación.

- Si obtiene un resultado negativo en la prueba de antígenos:
 - Quédese en casa hasta que no haya tenido fiebre en las últimas 24 horas sin usar medicamentos **Y** los [síntomas](#) (disponible también en otros idiomas) hayan mejorado significativamente.
 - Repita la prueba cada 24 a 48 horas hasta al menos cinco días después del inicio de los síntomas. Si obtiene un resultado negativo en una prueba al menos cinco días después del inicio de los síntomas, y le preocupa tener COVID-19, puede

volver a hacerse una prueba de antígenos, hacerse una prueba molecular de laboratorio o llamar a su proveedor de atención médica.

- Si tiene un resultado negativo en la prueba y los síntomas desaparecen, vuelva a consultar las pautas en la sección [Tuve contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19, pero no estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?](#)
- Si el resultado es positivo, siga las pautas en la sección [Qué hacer si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19 \(wa.gov\)](#) (disponible también en otros idiomas). Si no se hizo la prueba, siga las mismas pautas de aislamiento y uso de mascarilla para las personas que obtuvieron un resultado positivo.
- Consulte las [pautas provisionales para realizarse una prueba casera de SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (solo en inglés) si utiliza una prueba casera.

Utilice una [mascarilla de alta calidad](#) (disponible también en otros idiomas) si debe estar cerca de otras personas dentro o fuera de su casa. Otras personas que no vivan en su casa deben usar una mascarilla o una mascarilla respiradora si usted debe estar cerca de ellas. Si sus síntomas empeoran o presenta nuevos síntomas, consulte a su proveedor de atención médica.

Para las personas que no tienen un proveedor de atención médica: muchos lugares ofrecen pruebas gratuitas o de bajo costo, independientemente del estatus migratorio. Consulte las [preguntas frecuentes sobre las pruebas del Departamento de Salud](#) (solo en inglés) o llame a la [línea directa de información sobre la COVID-19 del estado de WA](#) (disponible también en otros idiomas).

¿Cuál es la diferencia entre el aislamiento y la cuarentena?

- Las personas deben **aislarse** cuando tienen síntomas de COVID-19, cuando están esperando los resultados de la prueba o si dieron positivo en la prueba de esta enfermedad. El aislamiento implica quedarse en casa y alejado de los demás (incluso de los miembros del hogar) durante el [período](#) (solo en inglés) recomendado para evitar la propagación de la enfermedad.
- La **cuarentena** implica quedarse en casa y lejos de los demás después de estar expuesto al COVID-19, en caso de que se haya contagiado y pueda contagiar a otros. La cuarentena se convierte en aislamiento si después da positivo en la prueba de COVID-19 o presenta síntomas de esta enfermedad.

Recursos de salud mental y conductual

Consulte los [recursos y recomendaciones de salud conductual](#) en el sitio web del Departamento de Salud (solo en inglés).

Más información y recursos sobre el COVID-19

Manténgase actualizado con las publicaciones sobre la actual [situación del COVID-19 en Washington](#) (solo en inglés), las [órdenes del gobernador Inslee](#) (disponible también en otros idiomas), los [síntomas](#) (disponible también en otros idiomas), [cómo se propaga](#) (disponible también en otros idiomas), [cuándo y cómo se deben realizar pruebas las personas](#) (disponible también en otros idiomas) y [dónde obtener vacunas](#) (disponible también en otros idiomas). Para obtener más información, visite nuestra página de [preguntas frecuentes](#) (solo en inglés).

La raza, etnia o nacionalidad de una persona no implica un mayor riesgo de contraer COVID-19. Sin embargo, hay datos que revelan que las comunidades de color se ven afectadas por el COVID-19 de forma desproporcionada. Esto se debe a los efectos del racismo y, en especial, al racismo estructural, que deja a algunos grupos con menos oportunidades de protegerse y proteger a sus comunidades. [Los estigmas no contribuyen a combatir la enfermedad](#) (solo en inglés). Comparta solo información precisa para evitar que se difundan rumores y desinformación.

- [Departamento de Salud del Estado de WA, brote del nuevo coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#) (disponible también en otros idiomas)
- [Respuesta del estado de Washington ante el coronavirus \(COVID-19\)](#) (disponible también en otros idiomas)
- [Encuentre su departamento o distrito de salud local](#) (disponible también en otros idiomas)
- [Información sobre el coronavirus \(COVID-19\) de los CDC](#) (disponible también en otros idiomas)

¿Tiene alguna otra pregunta? Llame a nuestra línea directa de información sobre el COVID-19 al **1-800-525-0127**. Horario de la línea directa:

- Lunes de 6 a. m. a 10 p. m.
- Martes a domingos de 6 a. m. a 6 p. m.
- [Feriados estatales oficiales](#) (solo en inglés) de 6 a. m. a 6 p. m.

Si necesita servicios de interpretación, **presione #** cuando contesten y **diga su idioma**. Si tiene preguntas relacionadas con su propia salud o con los resultados de las pruebas, comuníquese con un proveedor de atención médica.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 ([servicio de relé de Washington](#)) (solo en inglés) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.