

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

Resumen de los cambios del 15 de noviembre de 2021

- Información actualizada sobre cómo se expone una persona a la COVID-19
- Orientación actualizada sobre las pruebas, el uso de mascarillas y la cuarentena para los contactos cercanos que aún no están totalmente vacunados y no tienen síntomas
- Orientación actualizada sobre las pruebas, el uso de mascarillas y la cuarentena para los contactos cercanos totalmente vacunados que no presentan síntomas
- Orientaciones adicionales para las personas que han dado positivo en COVID-19 en los últimos 90 días, se han recuperado y no tienen síntomas
- Orientaciones actualizadas para los contactos cercanos con síntomas

Introducción

Si estuvo o piensa que ha estado expuesto a la COVID-19, puede ayudar a prevenir la propagación del virus a otras personas de su hogar y de su comunidad. Siga las orientaciones a continuación. Los estudiantes y el personal de las escuelas primarias y secundarias deben seguir los [requisitos para escuelas K-12](#) (solo en inglés).

¿Cómo me expuse a COVID-19?

El virus que produce la COVID-19 se propaga con más frecuencia entre personas que están en contacto cercano entre sí (dentro de los 6 pies [2 m] aproximadamente). Una persona infectada puede [propagar el virus](#) a través de gotitas respiratorias o pequeñas partículas, como las de los [aerosoles](#) (solo en inglés), durante su período infeccioso. Las personas con COVID-19 pueden contagiar el virus a otras personas desde dos días antes de presentar los síntomas (o 2 días antes de la fecha de su prueba positiva si no tienen síntomas) hasta 10 días después de presentar los síntomas (o 10 días después de la fecha de su prueba positiva si no tienen síntomas). Con mayor frecuencia, las personas se exponen por medio de un miembro del hogar o por el contacto cercano con otra persona. Generalmente, ser contacto cercano implica que usted haya estado a menos de 6 pies (2 metros) de distancia de alguien con COVID-19 por al menos 15 minutos en total o más en un período de 24 horas. 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 comunice con usted por mensaje de texto o llamada telefónica. Un entrevistador le explicará qué se debe hacer y qué ayuda se encuentra disponible. El entrevistador no le dirá quién le dio su nombre. Si más adelante se enferma, le pedirá los nombres y la información de contacto de las personas con las que tuvo contacto cercano recientemente para notificarles sobre la exposición. No compartirá su nombre con sus contactos cercanos.

Síntomas de COVID-19

Los [síntomas](#) de COVID-19 incluyen fiebre o escalofríos, tos, falta de aire, fatiga, dolor muscular o corporal, dolor de cabeza, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, náuseas o vómitos, diarrea y reciente pérdida del gusto o del olfato. Esta lista no incluye todos los síntomas posibles.

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

Si aún no está totalmente vacunado

Debe hacerse la prueba del SARS-CoV-2 (el virus que causa la COVID-19) y ponerse en cuarentena en casa y lejos de los demás. Si su primera prueba es negativa, debe hacerse la prueba de nuevo de 5 a 7 días después de su último contacto con la persona que tiene COVID-19 y seguir en cuarentena. Utilice una mascarilla si debe estar cerca de otras personas dentro o fuera de su casa. Esté atento a los síntomas durante los 14 días siguientes al último contacto y, si tiene algún [síntoma de COVID-19](#), [hágase la prueba](#) (solo en inglés) y siga los pasos indicados en [Estuve en contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19 y ahora estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?](#)

La recomendación actual es permanecer en cuarentena durante 14 días a partir de su último contacto. Ciertos entornos o grupos de alto riesgo **deberían** usar la opción de 14 días de cuarentena:

- Las personas que trabajen o pasen la noche en un entorno de cuidado de salud a corto o largo plazo.
- Las personas que trabajen o pasen la noche en un centro correccional.
- Las personas que trabajen o pasen la noche en un refugio o una vivienda de transición.
- Las personas que vivan en viviendas comunitarias, como dormitorios universitarios, fraternidades o sororidades.
- Las personas que trabajen en lugares concurridos donde el distanciamiento físico es imposible debido a la naturaleza del trabajo, como depósitos o fábricas.
- Las personas que trabajen en buques pesqueros o de procesamiento de mariscos.

Si no se puede, permanezca en cuarentena durante 10 días después de su último contacto. Si tiene algún síntoma de COVID-19 durante esos 10 días, permanezca en cuarentena los 14 días completos y hágase la prueba. **Siga controlándose los síntomas hasta el día 14.**

Es posible que pueda terminar la cuarentena después de 7 días completos desde su último contacto *si* no ha tenido síntomas y después de haber recibido un resultado negativo en la prueba (debería hacerse una prueba no antes de las 48 horas previas a terminar la cuarentena). *Esto dependerá de la disponibilidad de los recursos para realizar pruebas.* **Siga controlándose los síntomas hasta el día 14.**

Consulte con la jurisdicción de atención médica local para determinar cuál es la mejor opción en su caso.

Si está completamente vacunado

Se considera que las personas se vacunaron por completo:

- dos semanas después de recibir la segunda dosis en las series de dos dosis, como las vacunas de Pfizer o Moderna; o
- dos semanas después de recibir una vacuna de dosis única, como la vacuna Janssen de Johnson & Johnson.

Si pasaron menos de dos semanas desde la última dosis, o si aún le falta la segunda dosis, NO está protegido por completo. Siga tomando todas las [medidas de prevención](#) hasta que esté completamente vacunado. Las vacunas contra la COVID-19 deben estar autorizadas para uso de emergencia, licenciadas

o aprobadas de otro modo por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por su sigla en inglés), o incluidas en la lista de uso de emergencia o aprobadas por la Organización Mundial de la Salud.

Las personas totalmente vacunadas no necesitan hacer cuarentena después de un contacto estrecho con una persona que tenga COVID-19, pero deben someterse a la prueba del SARS-CoV-2 (el virus que causa la COVID-19) de 5 a 7 días después de su último contacto con la persona que tiene COVID-19, vigilar los síntomas durante 14 días después de su último contacto y usar una mascarilla en espacios públicos cerrados hasta recibir un resultado negativo de la prueba del SARS-CoV-2 o durante 14 días después de su último contacto si no se somete a la prueba. Si presenta algún síntoma, [hágase la prueba](#) (solo en inglés) y siga los pasos indicados en [Estuve en contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19 y ahora estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?](#) Se recomienda que los contactos cercanos totalmente vacunados que residen en entornos de alto riesgo (por ejemplo, centros penitenciarios o centros de atención a largo plazo) hagan cuarentena y sigan cualquier orientación específica del DOH para su entorno o recomendación de su jurisdicción de atención médica local. Las jurisdicciones de salud locales pueden usar su criterio en función de consideraciones tales como el control de brotes, las residencias compartidas y las medidas preventivas aplicadas, a fin de moderar o expandir esta recomendación.

Si dio positivo en la prueba de COVID-19 en los últimos 90 días y se ha recuperado antes de un contacto cercano con una persona con COVID-19

Si dio positivo en la prueba de COVID-19 en los últimos 90 días y se recuperó antes de estar en contacto cercano con una persona con COVID-19, no necesita hacer cuarentena, pero debe hacerse una prueba de antígenos de COVID-19 entre 5 y 7 días después de su último contacto con la persona que tiene COVID-19. Debe vigilar los síntomas durante los 14 días siguientes al último contacto y usar mascarilla en espacios públicos cerrados hasta que reciba un resultado negativo en la prueba de antígenos del SRAS-CoV-2 o durante los 14 días siguientes al último contacto si no se realiza la prueba. Si presenta síntomas, consulte con quien le proporciona atención médica. Se recomienda que los contactos cercanos que se recuperaron de COVID-19 en los últimos 90 días y son residentes en entornos de alto riesgo (por ejemplo, los residentes de centros penitenciarios) hagan cuarentena y sigan cualquier orientación específica para su entorno por parte del DOH o recomendación de la LHJ (por su sigla en inglés, jurisdicción de salud local). Las jurisdicciones de salud locales pueden usar su criterio en función de consideraciones tales como el control de brotes, las residencias compartidas y las medidas preventivas aplicadas, a fin de moderar o expandir esta recomendación.

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 a la COVID-19 y presenta [síntomas](#) (aunque sean leves), debe permanecer en casa y alejado de los demás y someterse a las pruebas de detección del SARS-CoV-2 (el virus que causa la COVID-19), independientemente del estado de vacunación. Comuníquese con su proveedor de atención médica para realizarse una prueba. Cuénteles que estuvo expuesto a alguien con COVID-19 y ahora está enfermo. Si la prueba de antígenos es negativa, el médico puede recomendar una prueba de confirmación. Si utiliza una [prueba casera](#), siga las instrucciones de su producto de prueba casera de antígenos. Utilice una mascarilla si debe estar cerca de otras personas dentro o fuera de su casa. Otras personas que no vivan en su hogar 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.

Si alguien no tiene 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](#) (solo en inglés).

Resultado de la prueba tras el inicio de los síntomas	El contacto cercano está totalmente vacunado o dio positivo en COVID-19 y se recuperó en los últimos 90 días	El contacto cercano no está totalmente vacunado
Resultado positivo o no se realizó la prueba	<p>Quédese en casa hasta que cumpla todos estos requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hayan pasado al menos 10 días desde la aparición de los primeros síntomas Y • no haya tenido fiebre en las últimas 24 horas sin usar medicamentos Y • los síntomas hayan mejorado significativamente. 	<p>Quédese en casa hasta que cumpla todos estos requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hayan pasado al menos 10 días desde la aparición de los primeros síntomas Y • no haya tenido fiebre en las últimas 24 horas sin usar medicamentos Y • los síntomas hayan mejorado significativamente.
Negativo	<p>Quédese en casa hasta que cumpla todos estos requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • no haya tenido fiebre en las últimas 24 horas sin usar medicamentos Y • los síntomas hayan mejorado significativamente. <p>Se recomienda que los contactos cercanos que son residentes en entornos de alto riesgo (por ejemplo, centros penitenciarios) hagan cuarentena y sigan cualquier orientación específica del DOH para su entorno o recomendación de su jurisdicción de atención médica local.</p>	<p>Vuelva a hacer cuarentena (consulte Tuve contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19, pero no estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?).</p>

Hay más orientaciones disponibles para [personas que obtuvieron un resultado positivo en la prueba de COVID-19](#).

Controle sus síntomas

Busque asistencia médica de inmediato si sus síntomas empeoran. Antes de recibir atención, llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene síntomas de COVID-19. Póngase un tapabocas antes de entrar al centro de atención médica para proteger a las otras personas en la sala de espera y en las salas de pruebas.

Si tiene una emergencia médica y debe llamar al 911, infórmele al personal que lo atiende que tiene síntomas de COVID-19. Si es posible, colóquese un tapabocas antes de que lleguen los servicios de emergencia.

¿Qué debo hacer para evitar contagiar a mi familia y a otras personas de la comunidad?

- **Quédese en casa, excepto que deba recibir cuidados médicos.**
 - No vaya a trabajar, a la escuela ni a lugares públicos. Evite utilizar el transporte público, los taxis o los transportes compartidos. Pida a otras personas que hagan las compras por usted o utilice un servicio de reparto de comestibles.
 - Llame antes de visitar a un proveedor de atención médica y dígame que tiene COVID-19 o que está por hacerse la prueba de COVID-19. Colóquese un tapabocas antes de ingresar a las instalaciones. Estas medidas ayudarán a evitar que la gente en el consultorio o en la sala de espera se contagie.
- **Manténgase alejado de otras personas y de las mascotas de su casa.**
 - En la medida de lo posible, quédese en una habitación específica y lejos de otras personas.
 - Si es una opción, utilice un baño separado.
 - Use un tapabocas de tela cuando esté cerca de otras personas. Si usted no puede utilizar un tapabocas, las demás personas deben utilizar mascarilla o mascarilla respiradora cuando entren a su habitación.

Un tapabocas de tela es cualquier elemento que le cubra por completo la boca y la nariz, y que se ajuste de forma segura a los lados de la cara y debajo del mentón. Debe estar hecho con dos o más capas de tela de tejido apretado con cintas o tiras que se ajusten por detrás de la cabeza o de las orejas. Las personas con enfermedades del desarrollo, conductuales o médicas que no puedan usar tapabocas de tela pueden usar un protector facial con tela en la parte inferior.
 - En las orientaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés), [se recomiendan estrategias](#) para mejorar el ajuste de las mascarillas y reducir con más efectividad la propagación de la COVID-19. Entre las estrategias, se incluyen usar un tapabocas de tela sobre una mascarilla quirúrgica, atar las cintas que van detrás de las orejas de las mascarillas quirúrgicas y usar un ajustador de mascarilla o una cobertura de nylon sobre la mascarilla. Además, el DOH no recomienda el uso de mascarillas con válvulas de exhalación o ventilación, ni de bandanas o cuellos de abrigo de una sola capa. (Las mascarillas con válvula de exhalación pueden usarse de acuerdo con las orientaciones publicadas por el DOH y el [L&I](#) [solo en inglés]).
 - Limite el contacto con mascotas y otros animales mientras esté enfermo. Cuando sea posible, pídale a otro miembro del hogar que cuide a sus animales. Si tiene que cuidar a su mascota, lávese las manos antes y después de interactuar con ella y, si es posible, utilice un tapabocas. Consulte [Animales y COVID-19](#) para obtener más información.
 - No comparta sus artículos personales con personas ni con mascotas; esto incluye platos, vasos, tazas, utensilios, toallas o ropa de cama.
- **Mantenga una distancia física de 6 pies (2 metros)** de los demás en todo momento, incluso si está usando una mascarilla.
- **Lávese las manos con frecuencia.** Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol que tenga al menos 60 % de alcohol. Evite tocarse la cara si no se lavó las manos.
- **Cúbrase con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude.** Deseche los pañuelos usados y, luego, lávese las manos.
- **Limpié las superficies de “alto contacto” al menos una vez al día o con la frecuencia necesaria.** Estas superficies incluyen las encimeras, las mesas, los picaportes, los aparatos sanitarios, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de luz. Use un aerosol o paño de limpieza doméstica y siga las instrucciones de la etiqueta.

¿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](#) recomendado para evitar la propagación de la enfermedad.
- Se debe hacer **cuarentena** si estuvo expuesto a la COVID-19. Esto implica quedarse en casa y lejos de los demás durante el [período](#) recomendado en caso de que esté 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.

Más información y recursos sobre la COVID-19

Manténgase actualizado sobre la [situación actual de la COVID-19 en Washington](#), [las proclamaciones del gobernador Inslee](#), [los síntomas](#) (solo en inglés), [cómo se propaga](#) (solo en inglés) y [cómo y cuándo deben hacerse pruebas las personas](#) (solo en inglés). 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 la 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 propaguen rumores y desinformación.

- [Brote del nuevo coronavirus de 2019 \(COVID-19\) del Departamento de Salud del Estado de Washington](#) (solo en inglés)
- [Respuesta del estado de Washington ante el coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Encuentre su departamento o distrito de salud local](#) (solo en inglés)
- [Información sobre el coronavirus \(COVID-19\) de los CDC](#)
- [Recursos para reducir los estigmas](#) (solo en inglés)

¿Tiene alguna otra pregunta sobre la COVID-19? Llame a nuestra línea directa al **1-800-525-0127**, de lunes a viernes, de 6 a. m. a 10 p. m. ¿Tiene alguna pregunta? Llame a nuestra línea directa de información sobre la COVID-19: 1-800-525-0127.

Lunes, de 6 a. m. a 10 p. m.; de martes a domingo y días festivos estatales, de 6 a. m. a 6 p. m. Para obtener servicios de interpretación, presione # cuando lo atiendan y diga su idioma. Si tiene preguntas relacionadas con su propia salud, la prueba de COVID-19 o los resultados de esta, comuníquese con su proveedor de atención médica.

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