

Qué hacer si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19

Resumen de los cambios del 20 de abril de 2022

- Cambios técnicos para enlazar con las pautas de los CDC (por su sigla en inglés, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) sobre viajes, la herramienta para calcular la duración del período de aislamiento y cuarentena del DOH (por su sigla en inglés, Departamento de Salud del Estado de Washington) e información en Care Connect Washington.

Resumen de los cambios del 26 de enero de 2022

- Se actualizaron las pautas acerca del aislamiento a fin de adaptarlas a las [pautas sobre el aislamiento y la cuarentena de los CDC](#) para la población en general.
- Se agregó información sobre [lo que debe hacer si obtiene un resultado positivo en una prueba casera](#).

Introducción

Si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19, puede ayudar a detener la propagación de la enfermedad a otras personas. Siga las pautas a continuación.

- Los estudiantes y el personal de las escuelas primarias y secundarias deben seguir los [requisitos de estas instituciones](#).
- Las personas que se alojen o trabajen en un centro de salud deben seguir las pautas de la [guía provisional para el manejo del personal del cuidado de la salud con infección por SARS-CoV-2 o exposición al SARS-CoV-2](#) (solo en inglés) y las [recomendaciones provisionales de prevención y control de infecciones para el personal del cuidado de la salud durante la pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\) de los CDC](#) (solo en inglés).

Debe aislarse en casa

Las personas que obtengan un resultado positivo en las pruebas de COVID-19 o tengan síntomas de esta enfermedad y estén esperando los resultados de las pruebas deben aislarse en sus hogares. **Debe aislarse independientemente de su estado de vacunación.** No vaya a trabajar, a la escuela ni a lugares públicos. Evite utilizar el transporte público, los transportes compartidos o los taxis. Pídales a otras personas que hagan las compras por usted o utilice un servicio de reparto de comestibles. Si necesita alimentos u otro tipo de asistencia mientras esté aislado en su hogar, [Care Connect Washington](#) está disponible. Llame a la línea directa de información sobre el COVID-19 al 1-800-525-0127 y, luego, presione #. Se ofrece asistencia lingüística.

Manténgase lo más alejado posible de los demás en casa, quédese en una habitación específica y aislado de otras personas y use un baño separado, si hay uno disponible. Use una [mascarilla a su medida](#) cuando tenga que estar cerca de otras personas.

Debe quedarse en casa, excepto que deba recibir cuidados médicos. Llame antes de ir al médico. Infórmele a su proveedor de atención médica que tiene COVID-19 o que está por hacerse la prueba de esta enfermedad.

¿Cuánto tiempo tengo que aislarme?

El tiempo que deba permanecer en aislamiento dependerá de si puede usar una mascarilla a su medida, de si se enfermó gravemente de COVID-19 o tiene el sistema inmunitario debilitado y de si se aloja o trabaja en un entorno donde se congregan personas. Consulte la sección que le corresponda.

En caso de [poder](#) usar una mascarilla a su medida cuando esté con otras personas en casa y en público:

Si obtuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19 y tuvo [síntomas](#), aíslese durante al menos **5 días** después de la aparición de los síntomas. Vea a continuación cómo [calcular su período de aislamiento de 5 días](#). Puede interrumpir el aislamiento después de 5 días completos en los siguientes casos:

- si los síntomas mejoran significativamente 5 días después del inicio de su aislamiento; **Y**
- si no tuvo fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos antifebriles; **Y**
- si sigue usando una [mascarilla a su medida](#) cuando está con otras personas en casa y en público durante 5 días más.

En caso de seguir teniendo fiebre, o si los otros síntomas no mejoran significativamente transcurridos los 5 días de aislamiento, deberá esperar para terminar el aislamiento hasta que no haya tenido fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos antifebriles y los demás síntomas hayan mejorado.

Si obtuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19, pero no tuvo [síntomas](#), aíslese durante al menos **5 días** después de haber obtenido un resultado positivo en la prueba de esta enfermedad. Vea a continuación cómo [calcular su período de aislamiento de 5 días](#). Puede interrumpir el aislamiento después de 5 días completos en los siguientes casos:

- si no presentó síntomas; **Y**
- si sigue usando una [mascarilla a su medida](#) cuando está con otras personas en casa y en público durante 5 días más.

Si presenta síntomas después de obtener un resultado positivo en la prueba, su aislamiento de 5 días debe comenzar de nuevo. Siga las recomendaciones anteriores para terminar el aislamiento si tuvo síntomas.

El uso constante de una mascarilla significa usar una [mascarilla a su medida](#) siempre que esté cerca de otras personas dentro o fuera del hogar y no realizar cerca de ellas actividades en las cuales no se pueda usar una mascarilla, como dormir, comer o nadar. Durante los cinco días de

uso adicional de mascarilla no se podrán utilizar alternativas a esta (por ejemplo, un protector facial con tela en la parte inferior) como sustitutos.

Si tiene acceso a una prueba de antígenos, puede disminuir aún más su riesgo de infectar a otras personas haciéndose una prueba el día 5 de aislamiento. Tome la muestra de la prueba solo si no tiene fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos antifebriles y si los demás síntomas han mejorado (la pérdida del gusto o del olfato pueden persistir durante semanas o meses después de la recuperación y no es necesario retrasar el final del aislamiento por eso). Si obtiene un resultado negativo en la prueba, puede finalizar el aislamiento después del día 5, pero debe seguir usando una mascarilla cuando esté cerca de otras personas durante 5 días más. Si obtiene un resultado positivo en la prueba, debe continuar el aislamiento hasta que hayan pasado 10 días desde la aparición de los síntomas (o hasta que hayan pasado 10 días desde que obtuvo el resultado positivo en la prueba de COVID-19 si nunca presentó síntomas).

A continuación, encontrará pautas adicionales para los 10 días posteriores a la aparición de los síntomas (o a la prueba con resultado positivo, si nunca presentó síntomas):

- Durante los 10 días completos, evite el contacto con personas [inmunodeprimidas o que tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente](#), y no acuda a centros de atención médica (incluidas las residencias para la tercera edad) ni a otros entornos de alto riesgo.
- Durante los 10 días completos, no vaya a lugares donde no pueda usar mascarilla, como restaurantes y algunos gimnasios, y evite comer cerca de otras personas en casa y en el trabajo.
- Consulte la sección [Viajes | CDC](#) para obtener información sobre los viajes.

En caso de **no poder** usar una mascarilla a su medida cuando esté con otras personas en casa y en público:

Si obtuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19 y tuvo síntomas, puede interrumpir su aislamiento en casa después de que hayan pasado **10 días** desde la aparición de los síntomas en los siguientes casos:

- si no tuvo fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos antifebriles **Y**
- los síntomas hayan mejorado significativamente.

En caso de seguir teniendo fiebre, o si los otros síntomas no mejoran transcurridos los 10 días de aislamiento, deberá esperar para terminar el aislamiento hasta que no haya tenido fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos antifebriles y los demás síntomas hayan mejorado.

Si obtuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19, pero no tuvo síntomas, puede interrumpir su aislamiento en casa una vez transcurridos **10 días** desde que obtuvo dicho resultado en los siguientes casos:

- Si no presentó síntomas.

Si presenta síntomas después de obtener un resultado positivo en la prueba, su aislamiento de 10 días debe comenzar de nuevo. Siga las recomendaciones anteriores para terminar el aislamiento si tuvo síntomas.

Si necesita alimentos u otro tipo de asistencia mientras esté aislado en su hogar, [Care Connect Washington](#) está disponible. Llame a la línea directa de información sobre el COVID-19 al 1-800-525-0127 y, luego, presione #. Se ofrece asistencia lingüística.

En caso de enfermarse gravemente de COVID-19 o tener el sistema inmunitario debilitado:

Es posible que las personas que estén gravemente enfermas de COVID-19 (incluidas aquellas que fueron hospitalizadas o requirieron cuidados intensivos o un respirador artificial) y las personas con [sistemas inmunitarios comprometidos](#) deban aislarse en sus hogares por más tiempo. También es posible que deban someterse a una [prueba viral](#) para determinar cuándo pueden estar cerca de otras personas. Los CDC recomiendan un período de aislamiento de al menos 10 y hasta 20 días para las personas que estuvieron gravemente enfermas de COVID-19 y para las personas con [sistemas inmunitarios debilitados](#). Consulte con su proveedor de atención médica sobre cuándo puede volver a estar cerca de otras personas.

En caso de alojarse o trabajar en alguno de estos entornos con alta concentración de personas:

Las personas que viven o trabajan en los siguientes entornos con alta concentración de personas deben seguir las recomendaciones de aislamiento que se indican a continuación.

- Centro penitenciario o de detención.
- Refugio para personas sin hogar o vivienda de transición.
- Entorno marítimo comercial (por ejemplo, buques de pesca comercial, buques de carga y cruceros).
- Entorno laboral concurrido en el que no es posible el distanciamiento físico debido a la naturaleza del trabajo, como depósitos, fábricas e instalaciones de envasado de alimentos y procesamiento de carne.
- Residencias temporales para el trabajador.

Si obtuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19 y tuvo síntomas, puede interrumpir su aislamiento de los lugares donde se congregan personas después de que hayan pasado **10 días** desde la aparición de los síntomas en los siguientes casos:

- si no tuvo fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos antifebriles **Y**
- si sus síntomas mejoraron.

Si trabaja pero no vive en entornos con alta concentración de personas, no vaya al lugar de trabajo durante los 10 días completos. En cambio, puede seguir las pautas acerca del aislamiento domiciliario acordado que se indican anteriormente en función de si puede o no usar una [mascarilla a su medida](#).

Si obtuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19, pero no tuvo síntomas, puede interrumpir su aislamiento de los lugares donde se congregan personas una vez transcurridos **10 días** desde que obtuvo dicho resultado en los siguientes casos:

- Si no presentó síntomas.

Si presenta síntomas después de obtener un resultado positivo en la prueba, su aislamiento de 10 días de los lugares con alta concentración de personas debe comenzar de nuevo. Siga las

recomendaciones anteriores para terminar el aislamiento si tuvo síntomas. Si trabaja pero no vive en entornos con alta concentración de personas, no vaya al lugar de trabajo durante los 10 días completos. En cambio, puede seguir las pautas acerca del aislamiento domiciliario acortado que se indican anteriormente en función de si puede o no usar una [mascarilla a su medida](#).

Durante los períodos de escasez crítica de personal, los centros penitenciarios, los centros de detención, los refugios para personas sin hogar, las viviendas de transición y los lugares de trabajo de infraestructura crítica pueden considerar la posibilidad de acortar el período de aislamiento del personal a fin de garantizar la continuidad de las operaciones. La decisión de acortar el aislamiento en estos entornos debe tomarse tras consultarla con la jurisdicción local de salud.

¿Cuándo podría contagiar y exponer a otros?

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, esta se considera contagiosa hasta el final de su período de aislamiento.

Si una persona con COVID-19 está aislada durante 5 días, seguidos de 5 días de uso constante de mascarilla fuera del aislamiento porque sus síntomas mejoraron o desaparecieron el día 5, las personas que estuvieron expuestas al caso los días 6 a 10 no se consideran contactos cercanos siempre que el caso use una [mascarilla a su medida](#). Si el caso no usa una mascarilla a su medida, las personas que estuvieron expuestas a este en los días 6 a 10 se consideran contactos cercanos.

¿Cómo calculo mi período de aislamiento de 5 o 10 días?

Si presenta síntomas, el día 0 es su primer día de síntomas. El día 1 es el primer día completo después de la aparición de los síntomas.

Si no presentó ningún síntoma, el día 0 es la fecha de su prueba viral con resultado positivo (la fecha en que se hizo la prueba). El día 1 es el primer día completo después de la recolección de la muestra para la prueba con resultado positivo.

Consulte la herramienta de [cálculo del período de aislamiento y cuarentena](#) del DOH para obtener ayuda.

Qué hacer durante el aislamiento

- **Controle sus síntomas.** Busque asistencia médica de inmediato si empeoran. Si tiene una emergencia médica y debe llamar al 911, infórmele al personal que lo atienda que tiene síntomas de COVID-19. Si es posible, colóquese un tapabocas antes de que lleguen los servicios de emergencia.
- **Manténgase alejado de otras personas,** incluidos los miembros del hogar y las mascotas, en la medida de lo posible. Quédese en una habitación separada y, si es posible, utilice un baño separado. Si tiene que cuidar a un animal o familiar, use un

tapabocas y lávese las manos antes y después de interactuar con él. Encontrará más información sobre [el COVID-19 y los animales](#) en el sitio enlazado.

- Use una [mascarilla a su medida](#) cuando esté cerca de otras personas y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede utilizar una mascarilla a su medida, las demás personas de su hogar no deben permanecer en la misma habitación que usted, o bien, deben usar una mascarilla a medida o una mascarilla respiradora si lo hacen.
- Tome medidas para [mejorar la ventilación en su casa](#), si es posible.
- No comparta sus artículos personales con nadie, lo que incluye platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama, con las personas o mascotas de su hogar.

Participe en una entrevista de salud pública

Si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19, es posible que un entrevistador del área de salud pública se comunice con usted, normalmente por teléfono. El entrevistador le explicará qué se debe hacer a continuación y qué ayuda se encuentra disponible. Le pedirá los nombres y la información de contacto de las personas con las que tuvo contacto cercano recientemente para informarles de la exposición. Esta información es necesaria para poder notificarles que podrían haber estado expuestas. El entrevistador no compartirá su nombre con sus contactos cercanos.

Si obtuvo un resultado positivo en la prueba casera

Consulte las [pautas provisionales para realizarse una prueba casera de SARS-CoV-2 \(wa.gov\)](#) (solo en inglés) a fin de obtener más información.

¿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 obtuvieron un resultado 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 (solo en inglés) para evitar la propagación de la enfermedad.
- Se debe hacer **cuarentena** si estuvo expuesto al COVID-19. Esto implica quedarse en casa y lejos de los demás durante el [período](#) recomendado (solo en inglés) en caso de que se haya contagiado y pueda contagiar a otras personas. La cuarentena se convierte en aislamiento si después obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19 o presenta síntomas de esta enfermedad.

Más información y recursos sobre el COVID-19

En caso de que alguien no tenga médico o 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](#) o llame a la [línea directa de información sobre el COVID-19 del estado de WA](#).

Manténgase actualizado sobre la [situación actual del COVID-19 en Washington](#), [las proclamaciones del gobernador Inslee](#) (solo en inglés), [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 implican 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 Washington, brote del nuevo coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- [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](#) (solo en inglés)
- [Recursos para reducir los estigmas](#) (solo en inglés)

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

Los lunes de 6 a. m. a 10 p. m. y de martes a domingo y [los feriados estatales oficiales](#) 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 detección de COVID-19 o 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](#)) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.