

Qué puede hacer si tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19

¿Tiene usted un mayor riesgo de enfermarse gravemente?



Según lo que sabemos ahora, quienes tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19 son:

- Las personas de 65 años o más
- Las personas que viven en hogares de ancianos o establecimientos de cuidados a largo plazo

Las personas de cualquier edad con afecciones subyacentes, especialmente si no están bien controladas, como:

- Personas con enfermedades pulmonares crónicas o asma, de moderada a grave
- Personas con afecciones cardíacas graves
- Personas inmunodeprimidas
 - Muchas situaciones pueden causar inmunosupresión, como recibir tratamiento para el cáncer, fumar, recibir un trasplante de órgano o médula ósea, tener deficiencias inmunitarias, tener la infección por el VIH o el sida mal controlados, y tomar a largo plazo corticosteroides u otros medicamentos que debilitan al sistema inmunitario.
- Personas con obesidad grave (índice de masa corporal [IMC] de 40 o más)
- Personas con diabetes
- Personas con enfermedad renal crónica que reciben tratamiento de diálisis
- Personas con enfermedad hepática

Esto es lo que puede hacer para ayudar a protegerse



Quédese en casa si es posible.



Lávese las manos a menudo.



Evite el contacto cercano y manténgase al menos a 6 pies (alrededor de 2 brazos de distancia) de otras personas.



Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.



Cúbrase la nariz y la boca con una cubierta de tela para la cara cuando esté alrededor de otras personas.



Cúbrase al toser y estornudar.

Llame a su proveedor de atención médica si está enfermo.

Para obtener más información sobre las medidas que puede tomar para protegerse, vea la página web de los CDC sobre [cómo protegerse](https://www.cdc.gov/coronavirus-es).



Síntomas del coronavirus (COVID-19)

Conozca los síntomas del COVID-19, que pueden incluir:



Los síntomas pueden ser de leves a graves, y aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus que causa COVID-19.

***Busque atención médica de inmediato si alguien tiene signos de advertencia de emergencia del COVID-19.**

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión de aparición reciente
- Dificultad para despertarse o mantenerse despierto
- Color azulado en los labios o el rostro

*Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Llame a su proveedor de servicios médicos por cualquier otro síntoma grave o que le preocupe.



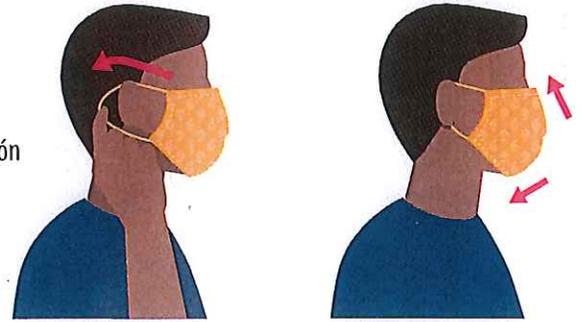
cdc.gov/coronavirus-es

Cómo usar y quitarse una cubierta de tela para la cara de manera segura

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

USE SU CUBIERTA DE TELA PARA LA CARA CORRECTAMENTE

- Lávese las manos antes de ponérsela
- Póngasela de manera que le cubra la nariz y la boca y quede sujeta debajo del mentón
- Trate de que se ajuste bien contra los lados de la cara
- Asegúrese de que pueda respirar fácilmente
- No le ponga una mascarilla a un niño menor de 2 años



USE LA CUBIERTA DE TELA PARA LA CARA PARA AYUDAR A PROTEGER A LOS DEMÁS

- Use una cubierta de tela para la cara para ayudar a proteger a los demás en caso de que usted esté infectado, pero no tenga síntomas
- Déjesela puesta todo el tiempo que esté en un lugar público
- No se la cuelgue del cuello ni se la deje sobre la frente
- No se la toque y, si lo hace, límpiense las manos

PRACTIQUE HÁBITOS DE SALUD COTIDIANOS

- Manténgase al menos a 6 pies de los demás
- Evite el contacto con las personas que estén enfermas
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos cada vez
- Use un desinfectante de manos si no hay agua y jabón disponibles



QUÍTESE LA CUBIERTA DE TELA PARA LA CARA CON CUIDADO, CUANDO ESTÉ EN CASA

- Quítesela desatando las tiras que se atan detrás de la cabeza o estirando las bandas elásticas que se ponen en las orejas
- Solo toque las tiras o bandas elásticas
- Doble la cubierta de tela para la cara juntando las esquinas exteriores
- Meta la cubierta en la lavadora de ropa
- Lávese las manos con agua y jabón



CS316488A 06/10/2020

Las cubiertas de tela para la cara no son mascarillas quirúrgicas ni respiradores N-95, los cuales se deben reservar para los trabajadores de atención médica y demás personal médico de respuesta a emergencias.

Para ver instrucciones sobre cómo hacer una cubierta de tela para la cara, consulte:

cdc.gov/coronavirus-es

¡Detenga los microbios! Lávese las manos

¿CUÁNDO?

- Después de ir al baño.
- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Antes y después de cuidar a alguien que tenga vómitos o diarrea.
- Antes y después de tratar cortaduras o heridas.
- Después de cambiarle los pañales a un niño o limpiarlo después de que haya ido al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar animales, sus alimentos o sus excrementos.
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas.
- Después de tocar la basura.



¿CÓMO?



Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.



Frótese las manos con el jabón hasta que haga espuma. Asegúrese de frotarse la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin.



Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.



Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.

Mantener las manos limpias es una de las cosas más importantes que podemos hacer para detener la propagación de microbios y mantenernos sanos.

LA VIDA ES MEJOR CON LAS

MANOS LIMPIAS



www.cdc.gov/lavadodemanos

Este material fue elaborado por los CDC. La campaña La Vida es Mejor con las Manos Limpias es posible gracias a una asociación entre la Fundación de los CDC, GOJO y Staples. El HHS y los CDC no respaldan productos, servicios ni empresas comerciales.



CS310027-A

Si está enfermo, prevenga la propagación del COVID-19

Versión accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Si está enfermo con el COVID-19 o cree que podría tener el COVID-19, tome las siguientes medidas para cuidarse y para ayudar a proteger a otras personas en su casa y comunidad.

Quédense en casa, excepto para conseguir atención médica.

- **Quédense en casa.** La mayoría de las personas con COVID-19 tienen un caso leve de la enfermedad y se pueden recuperar en casa sin atención médica. No salga de casa, excepto para conseguir atención médica. No visite áreas públicas.
- **Cúidese.** Descanse y manténgase hidratado. Tome medicamentos de venta libre, como acetaminofeno, para ayudar a sentirse mejor.
- **Manténgase en contacto con su médico.** Llame antes de conseguir atención médica. Asegúrese de conseguir atención médica si tiene dificultad para respirar o si tiene algún otro signo de advertencia de una emergencia, o si cree que es una emergencia.
- **Evite el servicio de transporte público,** vehículos compartidos o taxis.



Manténgase alejado de otras personas y de las mascotas en su casa.

- **En la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica** y lejos de las otras personas y mascotas en su casa. Además, debería usar un baño aparte, de ser posible. Si es necesario que esté cerca de otras personas o animales dentro o fuera de la casa, use una cubierta de tela para la cara.
 - Si tiene preguntas sobre las mascotas, vea **el COVID-19 y los animales:** <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID-19-and-Animals>
 - Hay guías adicionales disponibles para las personas que **vivan en espacios reducidos** (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) y **viviendas compartidas** (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>).



Vigile sus síntomas.

- **Los síntomas del COVID-19 incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar, pero también puede haber otros síntomas.**
- **Siga las instrucciones sobre cuidados que le den su proveedor de atención médica y departamento de salud local.** Las autoridades de salud locales le darán instrucciones sobre cómo vigilar sus síntomas y notificar la información.



Cuándo buscar atención médica de emergencia

Esté atento a **los signos de advertencia de una emergencia*** del COVID-19. Si una persona está mostrando alguno de estos signos, **busque atención médica de inmediato:**

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistentes en el pecho
- Confusión reciente
- Labios o cara azulados
- Incapacidad para despertar o permanecer despierto

* Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Llame a su proveedor de atención médica si tiene cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe.

Llame al 911 o llame antes al establecimiento de emergencia local: avísele al operador que está buscando atención médica para una persona que tiene o podría tener COVID-19.

Llame antes de ir al médico.

- **Llame antes.** Muchas visitas médicas para cuidados de rutina están posponiéndose o realizándose por teléfono o telemedicina.
- **Si tiene una cita médica que no puede ser pospuesta, llame al consultorio médico** y dígame que usted tiene o podría tener el COVID-19.



Si está enfermo, póngase una cubierta de tela que le cubra la nariz y la boca.

- **Debe usar una cubierta de tela para la cara que le cubra la nariz y la boca** si tiene que estar alrededor de otras personas o animales, como las mascotas (incluso en su casa).
- Si está solo, no es necesario que use la cubierta de tela para la cara. Si no puede usar una cubierta de tela para la cara (debido a que tiene dificultad para respirar, por ejemplo), cúbrase la nariz y la boca de alguna otra forma al toser y estornudar. Trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de otras personas. Esto ayudará a proteger a las personas que estén a su alrededor.
- No se les debe poner una cubierta de tela para la cara a los niños menores de 2 años, ni a cualquier persona que tenga dificultad para respirar o que no se la pueda quitar sin ayuda.



Nota: Durante la pandemia del COVID-19, las mascarillas de grado médico se reservan para los trabajadores de la salud y algunos miembros del personal de respuesta a emergencias. Es posible que usted tenga que hacer una cubierta de tela para la cara con una bufanda o una *bandana* o pañuelo.



cdc.gov/coronavirus-es

Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa y estornude.

- **Cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- **Bote los pañuelos desechables usados** a un bote de basura con una bolsa de plástico adentro.
- **Lávese las manos de inmediato** con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpiase las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Límpiese las manos con frecuencia.

- **Lávese frecuentemente las manos** con agua y jabón por al menos 20 segundos. Esto es especialmente importante después de sonarse la nariz, toser o estornudar, ir al baño, y antes de comer o preparar alimentos.
- **Use un desinfectante de manos** si no hay agua y jabón disponibles. Use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron.
- **El agua y jabón son la mejor opción**, en especial si las manos están visiblemente sucias.
- **Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



Evite compartir artículos del hogar de uso personal.

- **No comparta** platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas que estén en su casa.
- **Lave bien con agua y jabón** estos artículos después de usarlos o póngalos en la lavadora automática de platos.



Limpie todos los días todas las superficies de contacto frecuente.

- **Limpie y desinfecte** las superficies de contacto frecuente en su "habitación para el enfermo" y el baño. Deje que otra persona limpie y desinfecte las superficies en las áreas comunes, pero no su habitación ni su baño.
- **Si un cuidador u otra persona necesitan limpiar y desinfectar** la habitación o el baño del enfermo, deben hacerlo solamente según sea necesario. El cuidador o la otra persona deben usar una cubierta de tela para la cara y esperar tanto como sea posible después de que el enfermo haya usado el baño.



Las superficies de contacto frecuente incluyen los teléfonos, los controles remotos, los mesones, las mesas, las manijas de las puertas, las llaves y los grifos del baño, los inodoros, los teclados, las tabletas y las mesas de cama.

- **Limpie y desinfecte las áreas que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales.**
- **Use productos de limpieza y desinfectantes para el hogar.** Si están sucios, limpie el área o el artículo con agua y jabón u otro detergente. Luego use un desinfectante de uso doméstico.
 - Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta para garantizar que el producto se use de manera segura y eficaz. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda durante varios minutos para asegurarse de que se eliminen los microbios. Muchos también recomiendan tomar medidas de precaución, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación durante el uso del producto.
 - La mayoría de los desinfectantes de uso doméstico registrados en la EPA deberían ser eficaces.

Cuándo puede estar cerca de otras personas después de que tuvo o probablemente tuvo el COVID-19.

Cuándo pueda usted estar cerca de otras personas (ponerle fin al aislamiento en casa) dependerá de factores diferentes en situaciones diferentes.



• **Creo o sé que tuve el COVID-19 y tuve síntomas**

- Puede estar con otras personas después de
 - 3 días sin fiebre
Y
 - que los síntomas hayan mejorado
Y
 - 10 días después de la aparición de los síntomas
- Dependiendo de la recomendación de su proveedor de atención médica y de la disponibilidad de pruebas, es posible que le hagan una prueba para determinar si todavía tiene el COVID-19. Si le van a hacer la prueba, usted puede estar cerca de otras personas cuando no tenga fiebre, los síntomas hayan mejorado y reciba dos resultados de la prueba negativos seguidos, con una separación de al menos 24 horas.

• **Tuve un resultado positivo en la prueba del COVID-19, pero no tuve síntomas**

- Si usted sigue sin presentar síntomas, puede estar cerca de otras personas después de que:
 - Hayan pasado 10 días desde que se hizo la prueba
- Dependiendo de la recomendación de su proveedor de atención médica y de la disponibilidad de pruebas, es posible que le hagan una prueba para determinar si todavía tiene el COVID-19. Si le van a hacer la prueba, usted puede estar cerca de otras personas después de que reciba dos resultados de la prueba negativos seguidos, con una separación de al menos 24 horas.
- Si empieza a tener síntomas después de un resultado positivo en la prueba, siga las directrices detalladas arriba para "Creo o sé que tuve el COVID-19 y tuve síntomas".

Lavado de manos: Mantenga sana a su familia

El lavado de manos es una manera fácil, barata y eficaz de prevenir la propagación de microbios y mantener sanos a los niños y a los adultos. Cuando su familia está sana, no tiene que preocuparse por faltar a la escuela, al trabajo o a otras actividades.

Ayude a que su hijo aprenda a lavarse las manos

Los padres y los cuidadores cumplen un papel importante en enseñarles a los niños a lavarse las manos. El lavado de manos puede convertirse en un hábito saludable para toda la vida si comienza a enseñarles esta práctica desde que son pequeños. Enséñeles a los niños los [cinco pasos fáciles para lavarse las manos](#) —mojarse, hacer espuma, restregar, enjuagar, y secar— y los momentos clave para lavarse las manos, como después de ir al baño o antes de comer. Puede encontrar formas de hacer que sea divertido, como inventar su propia canción de lavado de manos o convertirlo en un juego.

Dé el ejemplo al lavarse las manos

Los niños pequeños aprenden imitando los comportamientos de los adultos en su vida. Cuando usted hace que el lavado de manos sea parte de su rutina, está dando un ejemplo para que sus hijos sigan.



LA VIDA ES MEJOR CON LAS

**MANOS
LIMPIAS**



www.cdc.gov/lavadodemanos

Este material fue elaborado por los CDC. La campaña La Vida es Mejor con las Manos Limpias es posible gracias a una asociación entre la Fundación de los CDC, GOJO y Staples. El HHS y los CDC no respaldan productos, servicios ni empresas comerciales.



CS310275-A

El lavado de manos
puede prevenir

1 de cada **3**

enfermedades diarreicas



1 de cada **5**

infecciones respiratorias, como
el resfriado o la influenza



Recuérdese lo frecuentemente

Aprender a lavarse las manos toma tiempo. Al principio, su hijo necesitará que le recuerde regularmente cómo y cuándo lavarse las manos. Es particularmente importante recordarles a los niños que se laven las manos después de ir al baño, antes de comer, después de tocar mascotas, después de jugar afuera y después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Pero una vez que el lavado de manos se convierta en un hábito y en parte normal del día del niño, lo practicará toda la vida.

¿Y si no hay agua y jabón disponibles?

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de eliminar los microbios. Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol y lávese las manos con agua y jabón en cuanto pueda.

¿Sabías Que?

Las toallas húmedas para bebés podrían hacer que las manos parezcan limpias, pero no están diseñadas para eliminar los microbios de las manos. Los CDC recomiendan lavarse las manos con agua y jabón cuando sea posible.



Recuerde hacer que el lavado de manos sea un hábito saludable ¡en la casa, la escuela y durante las actividades recreativas!