



# Coronavirus/COVID-19 | PREGUNTAS FRECUENTES

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) son la fuente nacional de información y conocimiento sobre la prevención y control de la propagación de **enfermedades**. Para obtener información actualizada sobre COVID-19, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/whats-new-all.html>.

A partir de marzo de 2020, las autoridades y las agencias de atención médica continúan brindando información actualizada sobre COVID-19 de forma frecuente. Puede obtener información actualizada por televisión o en los periódicos.



## ¿Cómo puedo saber si tengo COVID-19?

Los síntomas reportados por pacientes con COVID-19 incluyen malestar de leve a grave con fiebre, tos y dificultad para respirar. Llame a su **médico** para recibir recomendación si tiene estos síntomas y cree que ha estado expuesto a COVID-19. Si no tiene un **médico** a quien llamar, llame al departamento de salud pública o a un centro de salud comunitario local.

Los síntomas graves pueden incluir dificultad para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, confusión, adormecimiento intenso, o color azulado de labios o rostro. Si tiene síntomas graves, llame a su médico o la sala de emergencias y **busque atención médica inmediata. Llame al 911, o llame a la oficina de su médico o sala de emergencias** antes de asistir para avisarles que va en camino.



## ¿Puedo tener COVID-19 sin tener síntomas?

Sí. Los profesionales de la salud creen que las personas pueden tener COVID-19 sin presentar síntomas por algunos días. Pero los expertos de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) no consideran que esta es la manera principal de propagación de COVID-19. Los profesionales de la salud dicen que las personas son susceptibles a contagiarse cuando están más enfermas (es decir, cuando tienen síntomas más graves).



## ¿Debería hacerme una prueba de detección de COVID-19?

Si tiene tos o fiebre y ha estado en contacto directo con una persona que tiene COVID-19, o si ha viajado recientemente por un área con propagación de COVID-19, quédese en casa y llame a su médico o al departamento de salud pública. Su médico verificará si usted tiene los signos y síntomas de COVID-19 y decidirá si debe hacerse la prueba.

Las personas con mayor riesgo de ser infectadas con COVID-19 deben comunicarse con su médico a la primera señal de enfermedad, aun si tienen síntomas leves. Los grupos con mayor riesgo incluyen:

1. Personas mayores de edad (generalmente, mayores de 65).
2. Personas que padecen enfermedades graves o problemas de salud crónicos (como enfermedades cardíacas, diabetes, asma, anemia de células falciformes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica u otras enfermedades pulmonares).
3. Personas con un sistema inmunológico debilitado (como por personas con VIH o que han tenido un trasplante de órgano).
4. Mujeres embarazadas.



## ¿Cómo afecta COVID-19 a los niños?

Los profesionales de la salud todavía están investigando información nueva. Por lo general, los niños que contraen COVID-19 tienen síntomas leves. Estos síntomas incluyen fiebre, goteo nasal y tos. Algunos niños pueden sentir malestar en el estómago (como vómito y diarrea).

Para prevenir COVID-19 en los niños, lave las manos de los niños seguido usando agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol. También limpie las superficies de su casa como las mesas, sillas, perillas de la puerta, interruptor de luz, controles remotos, inodoro y lavabos.



## ¿Cómo se transmite COVID-19?

COVID-19 se transmite de persona a persona por medio de pequeñas gotas de saliva o mucosidad que se produce al toser o estornudar. Para reducir el riesgo de contraer o transmitir COVID-19 a otras personas, manténgase a 6 pies (o metro y medio) de distancia de las demás personas. Esto se llama “aislamiento social”.



## ¿Puedo contraer COVID-19 al tocar una mesa que alguien tocó cuando estaba enfermo?

Es posible contraer COVID-19 de esta manera, pero los profesionales de la salud no consideran que es la manera principal de propagación del virus.



## ¿Cómo puedo evitar contraer o transmitir COVID-19 a otras personas?

Puede seguir los siguientes pasos:

- Lleve a la práctica el aislamiento social, que significa mantenerse a 6 pies (o metro y medio) de distancia de las demás personas.
- Evite saludar con la mano.
- Evite tocarse la cara.
- Cubra su boca con el codo al toser o estornudar.
- Lávese las manos regularmente por 20 segundos, especialmente después de toser, estornudar, sonarse la nariz, o después de ir al baño. Además, lávese las manos antes de comer o preparar comida.



## ¿Se trata de otro tipo de gripa?

No. COVID-19 es diferente a otros tipos de influenza en varios aspectos. A continuación, se muestran dos ejemplos:

1. Cerca del 0.1% de personas mueren a causa de una “gripa regular.” Cerca del 3.5% de personas mueren a causa de COVID-19. Sin embargo, mientras más rápido se propague COVID-19, mayor es la posibilidad de que más personas mueran.
2. Las vacunas ayudan a controlar la frecuencia con que se propagan las enfermedades. Tenemos vacunas para la “gripa regular”, que disminuye la frecuencia con que se propaga. Aún no tenemos una vacuna para COVID-19.

PERO hay buenas noticias. Prevenir COVID-19 es igual a prevenir otros tipos de virus. Evite saludar con la mano, evite tocarse la cara, cúbrase la boca con el codo al toser o estornudar y lávese las manos con frecuencia.

Para más información acerca de las diferencias entre COVID-19 e influenza visite <https://www.sciencealert.com/the-new-coronavirus-isn-t-like-the-flu-but-they-have-one-big-thing-in-common>.



## ¿Por qué los estados están respondiendo de manera diferente?

El gobierno de cada estado responde en función a la cantidad de casos de COVID-19 que presenta cada estado. A veces, cuando las personas tienen resultado positivo, se puede localizar una conexión con otros que también tienen resultado positivo. Por ejemplo, alguien pudo haber viajado recientemente a un país con muchos casos de COVID-19. O quizás un vecino o amigo tuvo resultado positivo.

Otras veces, existen casos donde las personas tienen resultado positivo, pero no pueden localizar una conexión con otras personas que obtuvieron resultado positivo. En estos casos, no se sabe dónde estuvieron expuestos al virus. Esto se llama “transmisión comunitaria”. El gobierno de cada estado puede responder diferente ante la transmisión comunitaria.



## ¿Por qué están cerrando las escuelas? ¿Por qué hay que evitar grandes grupos de gente?

COVID-19 se propaga de persona a persona. En grupos grandes, hay más oportunidad de contraer el virus o de transmitirlo a otra persona. Los virus se propagan rápido, y es difícil que los médicos y hospitales atiendan a todos si muchas personas se enferman al mismo tiempo. Recuerde que los hospitales también están atendiendo a personas con otras necesidades de salud, como mujeres en parto, personas que han sufrido accidentes de carro u otras emergencias. Los profesionales de la salud están intentando disminuir la frecuencia con que se propaga COVID-19 para poder ayudar a todas las personas que necesitan atención médica.

Por ejemplo, en muchos supermercados se acabó todo el papel higiénico porque muchas personas lo compraron al mismo tiempo y en grandes cantidades. Los supermercados ahora necesitan tiempo para surtir de nuevo su mercadería. De la misma forma, si mucha gente se enferma al mismo tiempo, los hospitales podrían quedarse sin los suministros que necesitan para atender. Si disminuimos la propagación de la enfermedad al evitar grandes reuniones, los hospitales tendrán la oportunidad de recuperarse y recibir los suministros que necesitan.



## ¿Qué significan los términos cuarentena, aislamiento social, “refugio en el lugar”?

A continuación, se muestran algunas definiciones:

- **Aislamiento** es para personas que ya tienen COVID-19. Significa mantenerlos separados de las personas que no tienen el virus. Por ejemplo, los hospitales están aislando a personas con COVID-19 de los demás pacientes.
- **Cuarentena** es para personas que pueden haber estado expuestas a alguien que está enfermo. Significa que debe estar separado de los demás para evitar contagiar a otras personas. Por lo general, esto significa quedarse en casa y evitar contacto con otras personas por 14 días.
- **Aislamiento social** es para todos. Significa mantenerse aproximadamente a 6 pies (o metro y medio) de distancia de los demás y evitar grupos de 10 o más personas. Si las personas se mantienen separadas, se puede disminuir la propagación de COVID-19.
- **Refugio en el lugar** significa quedarse en casa y solo salir si es necesario. Las instrucciones específicas para el refugio en el lugar son diferentes según la información del gobierno del estado en que vive.



## ¿Qué es una pandemia?

A continuación, se muestran algunas definiciones:

- Un **brote** es un incremento repentino e inesperado de la cantidad de personas que padecen una enfermedad, generalmente, en un área geográfica reducida. Un ejemplo es la concentración de casos de tuberculosis en Chicago.
- Una **epidemia** es un brote que se propaga a un área geográfica grande, como un país o región entera. Un ejemplo es el virus del Ébola en el oeste de África en el año 2016.
- Una **pandemia** ocurre cuando un brote se expande a nivel mundial y se propaga en varios países y continentes. Un ejemplo es la influenza de 1918 o COVID-19 en este momento.



## ¿Cómo se puede detener el estigma relacionado con COVID-19?

Combata el estigma aprendiendo y compartiendo datos verdaderos. Informe los siguientes datos:

- Los virus **no** afectan a determinados grupos raciales o étnicos.
- COVID-19 se propaga a través de la saliva o mucosa que se produce al toser o estornudar.
- Compartir estos datos puede ayudar a terminar el estigma.



## ¿Puedo pedir comida a domicilio?

Sí. Los restaurantes siguen pautas de seguridad para la preparación e higiene de los alimentos. Puede usar las opciones de autoservicio, retiro o entrega a domicilio.



## ¿Qué sucede si necesito ayuda para obtener comida durante la pandemia de COVID-19?

Llame al **211** para hablar con alguien que le pueda asistir si necesita ayuda para obtener comida, vivienda, servicios públicos, apoyo de empleo, acceso a Internet, apoyo con el cuidado de niños, recursos de salud mental, tratamiento de problemas con drogas y alcohol, u otras necesidades básicas.

En muchos estados, llamar al “211” le ofrece la oportunidad a las personas que necesitan ayuda para hablar con alguien que los pueda conectar con agencias y organizaciones que ofrecen ayuda en su área. El “211” es una línea de ayuda que está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana y está vinculada a un equipo capacitado para proporcionar información actualizada. Puede llamar al “211” por teléfono o puede visitar [www.211.org](http://www.211.org) para ver qué servicios están disponibles en su área y para obtener más información.

Si usted o su organización ofrece ayuda a personas que la necesitan, envíe su información a través del sitio web de 211: <https://www.helplinecenter.org/when-disaster-strikes/>

## About the American Institutes for Research

Established in 1946, with headquarters in Washington, D.C., the American Institutes for Research (AIR) is a nonpartisan, not-for-profit organization that conducts behavioral and social science research and delivers technical assistance, both domestically and internationally, in the areas of education, health, and the workforce. For more information, visit [www.air.org](http://www.air.org).



1000 Thomas Jefferson Street NW  
Washington, DC 20007-3835  
202.403.5000

[www.air.org](http://www.air.org)