

Nuevo coronavirus (COVID-19): guía para cuidadores

Resumen de los cambios del 9 de marzo de 2021

- Nueva información agregada para las personas vacunadas.

Plan

Si está cuidando a una persona que tiene más riesgo de enfermarse a causa de la COVID-19, debe hacer lo siguiente:

- Comuníquese con el proveedor de atención médica de dicha persona para consultar si se pueden obtener medicamentos necesarios adicionales para tener a mano en caso de que usted o su ser querido deban quedarse en el hogar durante un período prolongado.
- Si no puede obtener medicamentos adicionales, considere la posibilidad de pedirlos por correo.
- Asegúrese de contar con los medicamentos de venta libre y los suministros médicos (pañuelos de papel, por ejemplo) que se usan para tratar la fiebre y otros síntomas.
- Asegúrese de contar con suficientes suministros médicos (oxígeno y suministros para los casos de incontinencia, diálisis y cuidado de lesiones) y cree un plan de reserva para obtener más.
- Asegúrese de que su ser querido tenga alimentos no perecederos disponibles.
- Determine quién puede cuidar de su ser querido si usted se enferma. Manténgase en contacto con otras personas por teléfono o por correo electrónico. Tal vez deba pedirles ayuda a amigos, familiares, vecinos o trabajadores de la salud de la comunidad, entre otros.
- Cree una lista de contactos de emergencia.

Tome precauciones

- Usted y su ser querido deben usar un tapabocas de tela. 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. (Consulte más información sobre los tapabocas al final de esta sección).
- Mantenga limpio el ambiente en el cual desarrolla las actividades de cuidado. Limpie y desinfecte con frecuencia los objetos y las superficies que se tocan (por ejemplo, las mesas, los picaportes, los interruptores de luz, las manijas, los escritorios, los inodoros, los grifos, los lavabos y los teléfonos celulares). Consulte cuáles son los desinfectantes registrados en la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por su sigla en inglés) que matan el virus de la COVID-19.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, en especial después de sonarse la nariz, toser o estornudar, o luego de haber estado en un lugar público.
- Si no tiene agua y jabón, utilice un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol.
- Evite tocarse el rostro, la nariz y los ojos.

- En la medida de lo posible, evite tocar las superficies de mucho contacto en lugares públicos, como botones de elevadores, picaportes y barandillas, así como saludar a las personas con un apretón de manos, entre otros. Use un pañuelo de papel o la manga para cubrirse la mano o el dedo si debe tocar algún objeto.
- Si necesita más alimentos, considere pedir a través de redes familiares, sociales o comerciales que se los lleven a su casa.

Control

- Preste atención a los posibles síntomas de la COVID-19, incluidas la fiebre, la tos y la dificultad para respirar. Si siente que está desarrollando síntomas, llame al médico.
- Si su ser querido desarrolla signos de advertencia de emergencia asociados con la COVID-19, obtenga atención médica de inmediato. Estos son los signos de advertencia de emergencia en los adultos:
 - dificultad para respirar o falta de aire;
 - dolor o presión constantes en el pecho;
 - confusión o incapacidad para levantarse recientes;
 - labios o rostro azulados.

(Esta lista no es exhaustiva. Consulte con el proveedor de salud si se presenta cualquier otro síntoma grave o preocupante).

Si su ser querido tiene una infección respiratoria

- Si su ser querido tiene síntomas, siga las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés) establecidas en el artículo [Cuidar a una persona enferma en casa](#) para los miembros del hogar, las parejas íntimas y los cuidadores de un paciente con COVID-19 sintomático confirmado por un laboratorio o de un paciente que se encuentra bajo investigación, y que no se encuentran en un entorno de atención médica.
- Asegúrese de que el espacio en el cual está proporcionando atención tenga buena circulación de aire, como un aire acondicionado o una ventana abierta, si lo permiten las condiciones climáticas.
- Limite el contacto y manténgase lo más alejado que pueda de su ser querido sin dejar de proporcionarle cuidado.
 - Minimice el traspaso de objetos entre usted y su ser querido utilizando una bandeja de comida en lugar de entregarle y recolectar los objetos individualmente.
 - Entréguele a su ser querido el termómetro en vez de colocárselo en la boca.
 - Cuando hable con este, colóquese a 6 pies (2 metros) de distancia.
- Durante el período de enfermedad, si es posible, mantenga a su ser querido en una habitación y, si se puede, otórguele un baño para su uso exclusivo.
- Cuando limpie su habitación, asegúrese de desinfectar y restregar todas las superficies antes de permitir que otros miembros del hogar vuelvan a usar la habitación.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recientemente anunciaron nuevas pautas en las que indican que las personas vacunadas por completo que hayan estado expuestas a alguien con COVID-19 **no** deben permanecer en cuarentena si cumplen todos los siguientes criterios:

- Están completamente vacunados (dos semanas o más luego de haber recibido la segunda dosis de una vacuna de dos dosis, o dos semanas o más luego de haber recibido la dosis de una vacuna de una sola dosis).
- No tuvieron síntomas desde la exposición actual a la COVID-19.

Las personas vacunadas por completo deben controlarse los síntomas 14 días después de su exposición. Deben seguir usando mascarilla, mantener la distancia física y mantener círculos sociales reducidos.

Una excepción a dicha pauta es que los pacientes hospitalizados y los residentes de entornos de atención médica que estén vacunados por completo deben permanecer en cuarentena luego de una exposición a alguien con COVID-19.

Las personas que no cumplen ambos criterios deben seguir [las pautas de cuarentena actuales](#) (solo en inglés) después de la exposición a un caso posible o confirmado de COVID-19.

Cuando se haya vacunado por completo

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;
- dos semanas después de recibir una vacuna de única dosis, como la vacuna de Janssen, de Johnson & Johnson.

Nota: Si pasaron menos de dos semanas desde que recibió la vacuna, o si aún debe recibir la segunda dosis, NO está protegido por completo. Siga tomando todas las [medidas de prevención](#) hasta que esté vacunado por completo.

Si está vacunado por completo:

- Puede reunirse en espacios cerrados con otras personas que estén vacunadas por completo sin usar mascarilla.
- Puede reunirse en espacios cerrados con personas de otro grupo familiar que no hayan recibido la vacuna (por ejemplo, visitar a familiares que vivan todos juntos) sin mascarilla, a menos que alguna de esas personas o alguien con quien viven tenga un [mayor riesgo de presentar un cuadro grave de COVID-19](#).
- Si estuvo con alguien que tiene COVID-19, no es necesario que se aisle de los demás ni que se haga la prueba, a menos que presente síntomas.
 - Sin embargo, si vive en un entorno grupal (como un centro correccional o de detención, o un hogar grupal) y está con alguien que tiene COVID-19, debe aislarse de los demás durante 14 días y hacerse la prueba, incluso si no presenta síntomas.

Más allá del estado de su vacunación, debe seguir tomando medidas para [protegerse y proteger a los demás](#) en espacios públicos. Estas medidas incluyen utilizar una mascarilla, mantenerse a 6 pies (2 metros) de distancia de las demás personas y evitar aglomeraciones y lugares con mala ventilación. Además, aún debe evitar las reuniones de tamaño mediano o grande y seguir controlando si presenta [síntomas de la COVID-19](#), en especial si estuvo con alguien enfermo.

Fuente: [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#).

Más información sobre las mascarillas

En el lugar de trabajo, podrían requerirse tapabocas que ofrezcan más protección, como mascarillas o respiradores. Las personas con enfermedades del desarrollo, conductuales o médicas que no puedan usar tapabocas pueden usar un protector facial con tela en la parte inferior. Los niños que asisten a entornos de guardería, campamentos de día y escuelas desde nivel primario hasta secundario pueden usar protectores faciales.

En las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [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 Departamento de Salud (DOH, por su sigla en inglés) no recomienda el uso de mascarillas con válvulas de exhalación o ventilación, ni de bandanas o cuellos de abrigo de una sola capa. Es importante usar una mascarilla en todos los lugares públicos e implementar de forma continua medidas de salud pública eficaces, como la vacunación, el distanciamiento físico, la higiene de manos, el aislamiento y la cuarentena.

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 implican 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 otra pregunta? Llame a nuestra línea directa de información sobre la COVID-19: 1-800-525-0127, los lunes de 6 a. m. a 10 p. m. y 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 correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.