

Personas con mayor riesgo ante complicaciones por el COVID-19

Qué hacer si tienes mayor riesgo

- Permanece en casa tanto como sea posible.
- Asegúrate de tener acceso a varias semanas de medicamentos y suministros en caso de que necesites permanecer en casa por periodos prolongados de tiempo.
- Cuando salgas a lugares públicos, mantente alejado de otros que estén enfermos, limita el contacto cercano y lávate las manos a menudo.
- Evita las multitudes.
- Permanece actualizado sobre los [Avisos de salud para viajeros de los CDC](#).

Quién tiene mayor riesgo

Los adultos mayores y las personas que tienen afecciones médicas crónicas graves, tales como enfermedades cardíacas, pulmonares o renales, parecen tener un mayor riesgo de contraer más enfermedades graves producidas por el COVID-19. Los primeros datos sugieren que las personas mayores tienen el doble de probabilidades de contraer una enfermedad grave producidas por el COVID-19. Esto puede ser porque:

- Conforme las personas envejecen, su sistema inmunológico cambia, lo que hace que sea más difícil para su cuerpo combatir enfermedades e infecciones.
- Muchos adultos mayores también tienen más probabilidades de tener afecciones médicas subyacentes que hacen que sea más difícil hacer frente y recuperarse de una enfermedad.

Si ocurre un brote de COVID-19 en tu comunidad, podría durar mucho tiempo. Según la gravedad del brote, los funcionarios de salud pública pueden recomendar medidas comunitarias para reducir la exposición al COVID-19. Estas medidas pueden retrasar la propagación y reducir el impacto de la enfermedad.

Si tienes un mayor riesgo de complicaciones por el COVID-19 debido a la edad o porque tienes una afección médica subyacente grave, es especialmente importante que tomes medidas para reducir tu riesgo de exposición.

Prepárate para el COVID-19 ahora mismo

Consulta con tu proveedor de atención médica para más información sobre [monitoreo de tu salud respecto a síntomas que sugieran COVID-19](#).

- Ten suministros a la mano.
- Comunícate con tu proveedor de atención médica con el fin de pedir la obtención de medicamentos adicionales necesarios para tener a mano en caso de que haya un brote de COVID-19 en tu comunidad y necesites quedarte en casa por un período prolongado de tiempo.

- Si no puedes obtener medicamentos adicionales, considera usar pedido por correo para los medicamentos.
- Asegúrate de tener medicamentos de venta libre y suministros médicos (pañuelos desechables, etc.) para tratar la fiebre y otros síntomas. La mayoría de las personas podrán recuperarse del COVID-19 en casa.
- Ten suficientes artículos para el hogar y comestibles a la mano con el fin de que estés preparado para quedarte en casa por un periodo de tiempo.
- Evita el contacto cercano con personas enfermas.
- Si el COVID-19 se está propagando en tu comunidad, toma medidas adicionales para poner distancia entre otras personas y tú.
 - Permanece en casa tanto como sea posible.
 - Considera formas de conseguir que lleven alimentos a tu hogar a través de familiares, redes sociales o comerciales.
 - Evita multitudes, en especial en espacios con poca ventilación.
- [Ten un plan sobre qué hacer si te enfermas](#)
 - Mantente en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico. Es posible que debas pedir ayuda a amigos, familiares, vecinos, trabajadores de salud comunitarios, etc. si te enfermas.
 - Determina quién puede proveerte de atención si tu cuidador se enferma.
 - Toma medidas preventivas todos los días:
 - Lávate las manos con frecuencia.
 - Lávate las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarte la nariz, toser o estornudar, o bien haber estado en un lugar público.
 - Si no hay agua y jabón disponibles, usa un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol.
 - En la medida de lo posible, evita tocar superficies de alto contacto en lugares públicos: botones de elevadores, manijas de puertas, barandales, saludar de mano a otras personas, etc. Usa un pañuelo desechable o la manga de tu ropa para cubrirte la mano o los dedos si debes tocar algo.
 - Lávate las manos después de tocar superficies en lugares públicos.
 - Evita tocarte la cara, nariz, ojos, etc.
 - [Limpia y desinfecta tu hogar para eliminar gérmenes](#): practica la limpieza de rutina de superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo, mesas, perillas de puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, inodoros, grifos, lavabos y teléfonos celulares).

Está pendiente de síntomas y señales de advertencia de emergencia

- Pon atención a los posibles síntomas del COVID-19, tales como fiebre, tos y falta de aliento. Si sientes que estás desarrollando síntomas, llama a tu médico.
- Si desarrollas señales de advertencia de emergencia para COVID-19, obtén atención médica de inmediato. En adultos, las señales de advertencia de emergencia son las siguientes*:
- Falta de aliento o dificultad para respirar

(Continúa en la siguiente página)

- Dolor persistente o presión en el pecho
- Confusión o incapacidad para despertar
- Labios o cara azulados

*Esta lista no abarca todo. Por favor, consulta con tu proveedor de servicios médicos respecto a cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante.

Qué hacer si te enfermas

Permanece en casa y llama a tu médico.

- Llama a tu proveedor de atención médica y hazle saber acerca de tus síntomas. Dile que tienes o puedes tener COVID-19. Esto le ayudará a cuidarte y evitar que otras personas se infecten o se expongan.
- Si no estás demasiado enfermo para ser hospitalizado, puedes recuperarte en casa. Sigue las instrucciones de los CDC sobre [cómo cuidarse en casa](#).
- Conoce cuándo obtener ayuda de emergencia
 - Obten atención médica de inmediato si tienes cualquiera de las señales de advertencia de emergencia indicadas anteriormente.

Qué pueden hacer otros para apoyar a adultos mayores

Apoyo comunitario para adultos mayores

- La planificación de preparación comunitaria para el COVID-19 debe incluir a adultos mayores y personas con discapacidades, así como a las organizaciones que los apoyan en sus comunidades, para garantizar que se tengan en cuenta sus necesidades.
 - Muchos de estos individuos viven en la comunidad y muchos dependen de los servicios y apoyos que se brindan en sus hogares o en la comunidad para mantener su salud e independencia.
- Los centros de atención a largo plazo deben estar atentos para evitar la introducción y propagación de COVID-19. [Puedes encontrar información sobre centros de atención a largo plazo aquí](#).

Apoyo familiar y de cuidadores

- Conoce qué medicamentos está tomando tu ser querido y mira si puedes ayudarlo a tener más a mano.
- Monitorea los alimentos y otros suministros médicos (oxígeno, incontinencia, diálisis, cuidado de heridas) necesarios y crea un plan de respaldo.
- Abastécete de alimentos no perecederos para tener a mano en tu hogar para minimizar los viajes a las tiendas.
- Si cuidas a un ser querido que vive en un centro de atención, monitorea la situación, pregunta sobre la salud de los otros residentes con frecuencia y conoce el protocolo si hay un brote.



Lo que las personas con VIH necesitan saber sobre el nuevo coronavirus

Está surgiendo nueva investigación sobre cómo se propaga el virus respiratorio y cómo las personas pueden protegerse a ellas mismas y a los demás.

2 de marzo de 2020, por [Liz Highleyman](#)

Un mes después de que la nueva enfermedad respiratoria del coronavirus, conocida como COVID-19, llamara la atención pública, investigadores y funcionarios de salud pública continúan aprendiendo sobre su propagación, su tasa de mortalidad y quién tiene más probabilidades de enfermarse gravemente.

Aunque aún se desconoce mucho, está claro que las personas mayores, aquellas con otras afecciones de salud y otras con sistemas inmunológicos comprometidos tienen una mayor probabilidad de enfermedad grave. Esto incluye a las personas portadoras del VIH, especialmente aquellas con bajos recuentos de CD4. Sin embargo, tomar algunas precauciones básicas puede reducir su riesgo y mejorar su bienestar.

Conceptos básicos del COVID-19

Hasta el 2 de marzo, había 43 casos confirmados y que se presumían positivos de COVID-19 detectados en los Estados Unidos, [de acuerdo con los Centros para Control y Prevención de Enfermedades](#) (CDC). Además, ha habido 48 casos entre personas que regresaron a los Estados Unidos, la mayoría del crucero Diamond Princess. El virus ahora parece propagarse localmente dentro de las comunidades. A nivel mundial, se han informado más de 87,000 casos, [de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud](#). La mayoría se encuentran en China, pero 58 países han tenido casos hasta ahora.

Se cree que la tasa de mortalidad del COVID-19 es de alrededor del 2.5 %, conforme a la cifras informadas en las áreas más afectadas de China. Esto es sustancialmente más alto que la gripe estacional típica (alrededor del 0.1 %), pero mucho más bajo que las tasas de mortalidad de los coronavirus SARS (síndrome respiratorio agudo grave) y MERS (síndrome respiratorio del Medio Oriente), de alrededor del 10 % y 30 %, respectivamente.

Sin embargo, la verdadera tasa de mortalidad del COVID-19 aún no se conoce porque no está claro cuántas personas han contraído el nuevo virus. Si un gran número de personas no tienen síntomas o tienen síntomas leves y nunca buscan atención médica, el grupo de personas infectadas podría ser mucho mayor y la tasa de mortalidad podría ser mucho menor. Recibir tratamiento de apoyo más temprano en el curso de la enfermedad también reduce el riesgo de muerte.

La mayoría de las personas con COVID-19 tienen síntomas leves que incluyen fiebre, tos y falta de aliento. Alrededor del 20 % desarrolla enfermedades más graves, tales como neumonía y síndrome de dificultad respiratoria aguda, que pueden requerir cuidados intensivos y, en algunos casos, ventilación mecánica.

Pero no todas las personas que contraen el virus tienen el mismo riesgo. De acuerdo con un [estudio reciente](#) del Centro Chino para el Control y Prevención de Enfermedades de más de 45,000 casos confirmados, las personas con condiciones coexistentes [tenían mayores tasas de mortalidad](#): 5.6 % para cáncer, 6.0% para hipertensión arterial, 6.3 % para enfermedad respiratoria crónica, 7.3 % para diabetes y 10.5 % para enfermedad cardiovascular. El mayor riesgo se observó entre personas de 80 años o mayores, con 14.8 %.

Los expertos aún no saben cuánto tiempo alguien puede transmitir el coronavirus, conocido oficialmente como SARS-CoV-2, antes de que desarrolle síntomas o después de que se recupere. Tampoco está claro si el virus puede permanecer en el cuerpo y luego recaer; si confiere inmunidad y, de ser así, por cuánto tiempo; o cuál es la probabilidad de infectarse nuevamente.

Los investigadores están trabajando arduamente para desarrollar tratamientos para el COVID-19 y una vacuna para el SARS-CoV-2. [Ciertos medicamentos contra el VIH](#) han mostrado actividad contra el coronavirus. Ensayos clínicos del [medicamento antiviral Remdesivir](#), de Gilead Sciences, están realizándose actualmente en China y [en el Centro Médico de la Universidad de Nebraska](#) en Omaha —sede de la unidad de biocontención más grande de los CDC—, donde se está brindando tratamiento a algunas personas que contrajeron el virus en el extranjero. Una [vacuna de Moderna Therapeutics](#) se ha enviado al Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas para el primer estudio de fase I. Sin embargo, se espera que los ensayos en humanos duren por lo menos un año antes que la vacuna esté lista para uso general.

¿Qué pasa con las personas con VIH?

En comparación con la población general, las personas con inmunidad comprometida tienen un mayor riesgo de contraer el nuevo coronavirus y desarrollar una enfermedad producida por el COVID-19 más grave. La población con VIH está envejeciendo y casi la mitad tiene más de 50 años. Aquellos con recuentos bajos de células T CD4, que indican una supresión inmunológica avanzada, corren el mayor riesgo. Las personas con VIH tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares y pueden hacerlo a una edad más temprana. Ciertos medicamentos contra el VIH, especialmente los más antiguos, pueden causar neutropenia o agotamiento de los glóbulos blancos del sistema inmunológico que luchan contra la infección.

“Cuando se observa quién ha estado más gravemente enfermo, tiende a ser gente mayor, de 60, 70 y 80 años. A medida que envejece, su sistema inmunológico no funciona tan bien”, dice Steve Pergam, MD, MPH, de la División de Vacunas y Enfermedades Infecciosas del Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson.

Entre las personas portadoras del VIH, “todo se basa en el nivel de supresión inmunológica”, dijo Pergam a POZ. “Para un paciente con VIH que está en terapia antirretroviral estable y tiene un recuento normal de CD4, su riesgo puede aumentar ligeramente. Las personas a menudo agrupan a los pacientes con VIH con otros pacientes inmunodeprimidos, pero el VIH es una enfermedad diferente de lo que era hace años. Para las personas que tienen un sistema inmunológico reconstituido debido al tratamiento, creo que el riesgo no será tremendamente diferente”.

“Para los pacientes con cáncer que reciben quimioterapia, las personas con trasplantes de órganos sólidos o de médula ósea y aquellos que usan esteroides en dosis altas para enfermedades autoinmunes, el riesgo probablemente será más grave”, continúa. “Pueden albergar el virus por más tiempo. Es más probable que desarrollen neumonía y tengan más probabilidades de morir. No lo sabremos hasta que tengamos más información, pero a muchos de nosotros nos preocupa eso”.

Las personas con un sistema inmunológico debilitado pueden ser incapaces de combatir el virus, o bien pueden desarrollar una respuesta inmunológica inflamatoria excesiva conocida como tormenta de citoquinas. Paradójicamente, la supresión inmunológica a veces puede significar síntomas tempranos menores o más leves, como fiebre, incluso cuando el virus y la respuesta del cuerpo al mismo causan estragos en los pulmones y otros órganos.

“Los síntomas pueden ser más sutiles, por lo que debemos tener más conciencia”, dice Pergam. “A menudo, sus síntomas iniciales pueden ser menos prominentes, pero el nivel de enfermedad compleja puede ser más grave”.

Tomar precauciones

Los expertos recomiendan que todos tomen precauciones de sentido común para evitar la transmisión del nuevo coronavirus, las mismas que se recomiendan para prevenir la gripe estacional:

- Evite el contacto cercano —lo que significa dentro de seis pies— con personas que tengan tos u otros síntomas respiratorios.
- [Lávese las manos con agua y jabón](#) minuciosamente y a menudo durante al menos 20 segundos.
- Use desinfectante para manos a base de alcohol cuando no haya jabón y agua disponibles.

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Las personas saludables no necesitan usar mascarillas rutinariamente para prevenir la infección, pero use una mascarilla si está cuidando a alguien que esté enfermo.
- Aplíquese la vacuna contra la gripe. Las personas mayores también deberían considerar vacunarse contra la neumonía.

Si está enfermo:

- Tosa o estornude usando un pañuelo desechable o el interior del codo. Deseche de inmediato los pañuelos desechables en la basura.
- Evite el contacto cercano con los demás.
- Permanezca en casa si está enfermo.
- Si cree que puede haber estado expuesto al coronavirus, póngase en contacto con un proveedor de atención médica si desarrolla fiebre, tos o dificultad para respirar.
- Antes de ir a una clínica u hospital, llame con anticipación de forma que el personal pueda tomar las precauciones apropiadas.
- Utilizar una mascarilla puede detener la propagación de gotitas que pueden transmitir el virus a los demás.

Personas mayores, personas portadoras del VIH y otros que tengan enfermedades cardiovasculares u otras afecciones pueden beneficiarse tomando precauciones adicionales.

“Aconsejo a las personas que lleven consigo desinfectante para manos donde sea que vayan y que lo usen con frecuencia en lugares públicos; lo tengo en mi bolsillo todo el tiempo. Lávese las manos con agua y jabón el tiempo suficiente para cantar la canción ‘Cumpleaños feliz’”, aconseja Pergam.

“Siempre hablo con los pacientes sobre la idea del distanciamiento social. No digo que no pueda vivir su vida como una persona normal. Pero no tiene que salir a cenar cuando un restaurante está muy lleno; puede comer un poco antes o puede ordenar”, agrega. “Si tiene amigos o familiares, pregúnteles si tienen algún síntoma. Tenga un dispensador de gel para manos en la puerta de su casa y asegúrese que todos lo usen. Asegúrese de decirles a sus amigos y familiares que deben estar al día con sus vacunas para otras cosas”.

Las personas que necesitan medicamentos recetados deben tratar de tener un suministro que dure al menos un par de semanas y preferiblemente algunos meses. La escasez podría ocurrir porque

los ingredientes para muchos medicamentos, especialmente los genéricos, se producen en China. Pergam reconoce que esto puede ser difícil debido a los altos costos de los medicamentos y las restricciones de seguros. Es posible que pueda ordenar medicamentos por tres meses a la vez. O bien renueve sus recetas tan pronto como sea posible, incluso si aún no se han agotado, de modo que tenga una reserva de varios días.

La Administración de Alimentos y Medicamentos está siguiéndole la pista a la escasez de medicamentos que pudiera resultar de la epidemia de coronavirus. De acuerdo con una [declaración reciente](#), solo un medicamento no especificado está actualmente en escasez. Tim Horn, experto en VIH de NASTAD (anteriormente Alianza Nacional de Directores Estatales y Territoriales Contra el SIDA), verificó el estado del nombre comercial y medicamentos genéricos antirretrovirales y [no encontró escasez actual](#).

También es una buena idea tener al menos un suministro para dos semanas de alimentos, agua, artículos de limpieza y otras necesidades domésticas. Y no olvide abastecerse de comida para mascotas. Es posible que le envíen productos para evitar ir a las tiendas. O pídale ayuda a un amigo o familiar sin inmunidad comprometida

A medida que el brote del COVID-19 se generaliza, “la interrupción de la vida cotidiana puede ser grave”, según Nancy Messonnier, directora del Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias de los CDC, quien aconseja a las empresas que exploren opciones de trabajo a distancia y que las familias consideren planes en caso de que las escuelas cierren.

“Hable con su empleador sobre las oportunidades de trabajar desde casa”, aconseja Pergam. “Y que les recuerden a todos con quienes trabaje que no vayan a trabajar enfermos”.

Manténgase en comunicación con sus proveedores de atención médica y siga actualizado sobre nuevos desarrollos. Hágales saber si tiene preguntas o inquietudes, especialmente si tiene síntomas nuevos o estuvo expuesto recientemente a alguien que está enfermo.

“Lo más importante para llegar al otro lado es no asustarse”, dice Pergam. “Todos esperamos que este sea un proceso prolongado y complicado. Lo mejor que las personas pueden hacer es centrarse en las formas en que pueden protegerse, ya que esas pequeñas cosas pueden ser suficientes para proporcionar una capa adicional de protección para todos”.

Para detalles adicionales, visite el [Rastreador de coronavirus en los EUA y el mundo de la Universidad Johns Hopkins](#) y el [Sitio web del COVID-19 de los CDC](#).

Para artículos relacionados en POZ, consulte [“Coronavirus Alert: Vital Ingredients in HIV Meds Are Synthesized in China. Should You Worry About Your Supply? \[Alerta de coronavirus: ingredientes vitales de medicamentos que se sintetizan en China-¿Debería preocuparse por su suministro?\]”](#) El artículo también da un vistazo al vicepresidente Mike Pence y la experta en SIDA Deborah Birx, que lideran la respuesta de los Estados Unidos ante el virus. Artículos de noticias adicionales incluyen [“HIV Drugmaker Gilead Sciences Tests a Possible Treatment for New Coronavirus \[Gilead Sciences, el fabricante de medicamentos contra el VIH, prueba un tratamiento posible para el nuevo](#)

[coronavirus\]](#)” y “[COVID-19 Puts People With HIV in China at Risk of Med Shortages \[El COVID-19 pone en riesgo de escasez de medicamentos a las personas con VIH en China\]](#)”.

[[poll|425]]

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Los coronavirus son una familia grande de virus. Algunos coronavirus causan enfermedades similares al resfriado en las personas, mientras que otros provocan enfermedades en ciertos tipos de animales, como el ganado vacuno, los camellos y los murciélagos. Ciertos coronavirus, como los coronavirus caninos y felinos, infectan solo a animales y no infectan a los seres humanos.

Riesgo de que los animales propaguen el virus que causa el COVID-19 a las personas

Algunos coronavirus que infectan a los animales pueden, en ciertos casos, propagarse de animal a persona para luego propagarse entre los seres humanos, pero es muy raro que suceda. Esto es lo que pasó con el virus que causó el brote actual del COVID-19. No obstante, no conocemos el origen exacto de este virus. Los socios y funcionarios de salud pública están trabajando arduamente para identificar el origen del COVID-19. Los primeros casos de infecciones estuvieron vinculados a un mercado de animales vivos, pero el virus ahora está propagándose de persona a persona.

El virus que causa el COVID-19 se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotitas respiratorias cuando alguien tose, estornuda o habla. Según estudios recientes, las personas infectadas pero que no tienen síntomas posiblemente también contribuyan a propagar el COVID-19. Por el momento no existe evidencia de que los animales tengan un papel importante en la propagación del virus que causa el COVID-19. Con base en la información limitada disponible hasta la fecha, el riesgo de que los animales transmitan el COVID-19 a las personas se considera bajo.

Riesgo de que las personas propaguen el virus que causa el COVID-19 a los animales



El primer caso de un animal con resultado positivo en la prueba de detección del COVID-19 en los EE. UU. fue un tigre de un zoológico de Nueva York.

Aún estamos aprendiendo acerca de este virus, pero sabemos que principalmente se propaga de persona a persona y, al parecer, puede propagarse de personas a animales en ciertas situaciones.

El [primer caso ícono de sitio externo](#) de un animal con resultado positivo en la prueba de detección del virus que causa el COVID-19 en los Estados Unidos fue un tigre con una

enfermedad respiratoria en un zoológico en la ciudad de Nueva York. Cuando varios leones y tigres del zoológico empezaron a manifestar signos de enfermedad respiratoria, se tomaron muestras a este tigre y se analizaron. Los funcionarios de salud pública creen que estos felinos grandes se enfermaron por haber estado expuestos a un empleado del zoológico infectado por el virus que causa el COVID-19. La investigación está en curso.

Los CDC están trabajando con socios de salud humana y sanidad animal para monitorear esta situación y continuarán brindando actualizaciones a medida que haya información disponible. Se deben realizar más estudios para comprender si diferentes animales podrían resultar afectados por el COVID-19 y de qué manera.

Para más información visite el sitio web de los CDC: [Si tiene mascotas](#) y [Mascotas sanas, personas sanas](#).

Guías y recomendaciones

- [Guía interina para profesionales de salud pública a cargo de personas con COVID-19 que reciben atención en el hogar o están en aislamiento y tienen mascotas u otros animales](#)
- [Recomendaciones provisionales para la admisión de animales de compañía de hogares donde haya seres humanos con COVID-19 !\[\]\(3a0b077ee0aafab5dd6746a74ec5b24e_img.jpg\) !\[\]\(c1aff6d7ca43f8189135f0e52be68d19_img.jpg\)](#)
- [Guía interina de prevención y control de infecciones para clínicas veterinarias](#)
- [Evaluación de pruebas de detección de SARS-CoV-2 en animales !\[\]\(9e4e07ac0eab1dfc120c4fa8b9c37e2e_img.jpg\) !\[\]\(daff871770f8258191286d2e6e2b9d35_img.jpg\)](#)

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Los coronavirus son una familia grande de virus. Algunos coronavirus causan enfermedades similares al resfriado en las personas, mientras que otros provocan enfermedades en ciertos tipos de animales, como el ganado vacuno, los camellos y los murciélagos. Ciertos coronavirus, como los coronavirus caninos y felinos, infectan solo a animales y no infectan a los seres humanos.

Riesgo de que las personas propaguen el virus que causa el COVID-19 a las mascotas

Seguimos aprendiendo acerca del virus que causa el COVID-19, pero al parecer puede propagarse de personas a animales en ciertas situaciones.

Los CDC tienen conocimiento de la [notificación !\[\]\(8942d28dc4da2a769efbb41dc37c5a1c_img.jpg\) de enlace externo](#) de una pequeña cantidad de casos de mascotas, incluidos gatos y perros, infectadas por el virus que causa el COVID-19, en su mayoría después de haber estado en contacto con personas con COVID-19. Solo unas pocas mascotas notificadas como casos positivos manifestaron signos de la enfermedad.

Qué hacer si tiene mascotas

Hasta que sepamos más acerca de cómo afecta el virus a los animales, trate a sus mascotas igual que a sus familiares humanos, para protegerlas de una posible infección.



- No permita que las mascotas interactúen con otras personas ni animales fuera del hogar.
- Mantenga a sus gatos dentro de la casa siempre que sea posible, para evitar que interactúen con otros animales o personas.
- Pasee a sus perros con correa, manteniendo una distancia de al menos 6 pies (2 metros) de otras personas y animales.
- Evite los parques para perros o los espacios públicos donde se reúnen grandes cantidades de personas y perros.

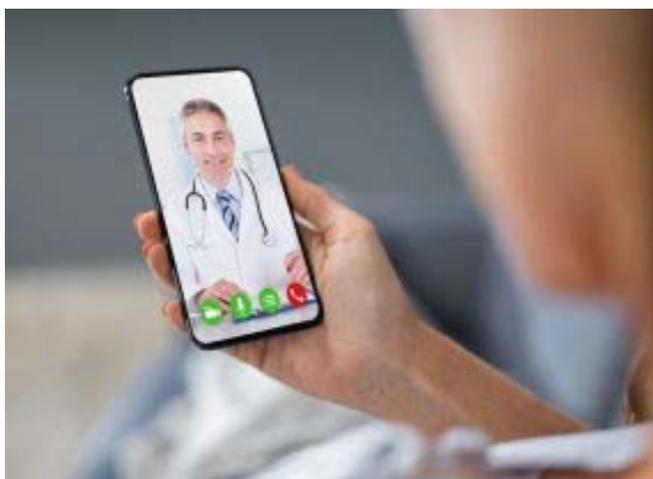
Se han notificado casos en una pequeña cantidad de animales en el mundo infectados por el virus que causa el COVID-19, en su mayoría después de haber tenido contacto con una persona con COVID-19. Hable con su veterinario si su mascota se enferma o si tiene alguna inquietud acerca de la salud de su mascota.

Proteja a las mascotas si está enfermo

Si tiene COVID-19 (así sea presunto o confirmado por una prueba de detección), debe restringir el contacto con sus mascotas y otros animales, tal como lo haría con personas. Hasta que sepamos más acerca de este virus, las personas con COVID-19 deben **evitar el**

contacto con sus mascotas y otros animales.

- Siempre que sea posible, pídale a otro integrante de su núcleo familiar que cuide a sus mascotas si usted está enfermo.
- Evite el contacto con su mascota. Esto incluye acariciarla, abrazarla, besarla y que la mascota lo lama, y compartir comida o la cama.
- Si no tiene alternativa y debe cuidar a su mascota o estar en contacto con animales estando enfermo, use una cubierta de tela para la cara y lávese las manos antes y después de interactuar con ellos.



Si tiene COVID-19 y su mascota se enferma, **no la lleve a la clínica veterinaria usted mismo**. Llame a su veterinario e infórmele que estuvo enfermo con COVID-19. Es posible que algunos veterinarios ofrezcan consultas de telemedicina u otros planes para ver a las mascotas enfermas. Su veterinario podrá evaluar a su mascota y determinar las medidas de tratamiento y cuidado de su mascota.

Para obtener más información, visite: [Lo que debe hacer si se enferma](#).

Cómo mantenerse sano entre los animales

En los Estados Unidos no hay evidencia que demuestre que los animales tienen gran incidencia en la propagación del COVID-19. Con base en la información limitada disponible hasta la fecha, el riesgo de que los animales transmitan el COVID-19 a las personas se considera bajo. Sin embargo, como todos los animales pueden transportar gérmenes que pueden enfermar a las personas, siempre es recomendable adoptar [hábitos saludables](#) cuando está en contacto con mascotas u otros animales.

- Lávese las manos luego de estar con animales y manipular su comida, desechos o suministros.
- Practique buenos hábitos de higiene con su mascota y limpie sus desechos adecuadamente.
- Hable con su veterinario si tiene alguna pregunta acerca de la salud de su mascota.
- Tenga en cuenta que los [niños de 5 años de edad o menos](#), las personas con sistemas inmunitarios debilitados y las personas de 65 años de edad o más tienen mayor probabilidad de enfermarse a causa de los gérmenes que transportan algunos animales.

Para más información, visite el sitio web de los CDC: [El COVID-19 y los animales](#) y [Mascotas sanas, personas sanas](#).

Guías y recomendaciones

- [Guía interina para profesionales de salud pública a cargo de personas con COVID-19 que reciben atención en el hogar o están en aislamiento y tienen mascotas u otros animales](#)
- [Recomendaciones provisionales para la admisión de animales de compañía de hogares donde haya seres humanos con COVID-19](#) [ícono de sitio externo](#)[ícono de sitio externo](#)[ícono de sitio externo](#)
- [Guía interina de prevención y control de infecciones para clínicas veterinarias](#)
- [Evaluación de pruebas de detección de SARS-CoV-2 en animales](#)[ícono de sitio externo](#)[ícono de sitio externo](#)[ícono de sitio externo](#)



Cómo cuidar de su salud conductual:

CONSEJOS PARA LIDIAR CON MEDIDAS DE PRECAUCIÓN DURANTE UN BROTE DE UNA ENFERMEDAD CONTAGIOSA: DISTANCIAMIENTO SOCIAL, CUARENTENA Y AISLAMIENTO

Introducción

En el caso de un brote de una enfermedad contagiosa o infecciosa, los funcionarios locales pueden ordenar al público que tome medidas para limitar y controlar el riesgo de infección con la enfermedad. Esta hoja de consejos ofrece información sobre el **distanciamiento social**, la **cuarentena** y el **aislamiento**. El gobierno tiene el derecho a hacer cumplir las leyes federales y estatales relacionadas con la salud pública si las personas que viven en el país comienzan a

enfermarse con enfermedades altamente contagiosas que podrían convertirse en epidemias o pandemias.

Esta hoja de consejos describe los sentimientos y pensamientos que se pueden tener durante y después de una situación que requiera tomar precauciones de seguridad como el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento. También sugiere formas de cuidar de su salud mental durante ese tiempo y ofrece información sobre dónde puede obtener más ayuda.

¿Qué es el distanciamiento social?

El distanciamiento social es una forma de evitar que las personas interactúen muy de cerca o con suficiente frecuencia como para propagar una enfermedad contagiosa. Para mantener una distancia social entre las personas, es posible que se cierren las escuelas y otros lugares de reunión, como los cines, y que se cancelen eventos deportivos y servicios religiosos.

¿Qué es la cuarentena?

Durante una cuarentena, se aparta a las personas que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa y se limita a dónde pueden ir hasta ver si se enferman. La cuarentena dura el tiempo suficiente como para asegurarse que esas personas no tengan la enfermedad contagiosa.

¿Qué es el aislamiento?

El aislamiento evita la propagación de una enfermedad contagiosa al separar a las personas que están enfermas de las que no lo están. El aislamiento dura el período de tiempo durante el cual la enfermedad es contagiosa.

Qué esperar: reacciones típicas

Cada quien reacciona de forma diferente ante situaciones estresantes como un brote de una enfermedad contagiosa que requiere tomar medidas como el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento. Algunas reacciones típicas incluyen:

- **Ansiedad, preocupación o temor** debido a:
 - Su estado de salud
 - El estado de salud de otras personas a quienes usted puede haber expuesto a la enfermedad
 - El resentimiento de familiares y amigos por tener que entrar en cuarentena como resultado de haber tenido contacto con usted

- La experiencia de tener que vigilarse o tener que ser vigilado por otros para ver si hay signos o síntomas de la enfermedad
- El tiempo que hay que tomar de permiso del trabajo y la posible pérdida de ingresos y de seguridad laboral
- Los retos para conseguir lo que necesita, como las compras de mercado y los artículos de higiene personal
- **Preocupación** sobre si podrá atender adecuadamente a sus hijos u otros bajo su cuidado
- **Incertidumbre o frustración** sobre el tiempo que tendrá que guardar estas medidas de precaución y acerca de lo que puede pasar en el futuro
- **Soledad** asociada a sentimientos de estar aislado del mundo y de las personas queridas.
- **Enojo** si piensa que fue expuesto a la enfermedad debido a la negligencia de otros
- **Aburrimiento y frustración** por no poder trabajar ni hacer las actividades diarias normales
- **Incertidumbre y ambivalencia** sobre la situación
- **Deseo de consumir alcohol o drogas** para enfrentar la situación
- **Síntomas de depresión**, como falta de esperanza, cambios en el apetito, o dormir muy poco o demasiado
- **Síntomas del trastorno de estrés postraumático**, tales como recuerdos intrusivos y estresantes, episodios en que mentalmente se revive la situación desagradable (“flashbacks”), pesadillas, cambios en la manera de pensar y en el estado de ánimo, y asustarse fácilmente

Si usted o una persona querida tiene cualquiera de estas reacciones por dos a cuatro semanas, o más, comuníquese con su proveedor de servicios de salud o con alguno de los recursos listados al final de esta hoja de consejos.

Maneras de enfrentar una situación en la que se han tomado medidas de precaución como el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento

COMPRENDA EL RIESGO

Considere cuál es el verdadero riesgo de que le ocurra algún daño a usted o a otros a su alrededor. Durante situaciones como un brote de una enfermedad contagiosa, la percepción del público con relación al riesgo generalmente es errada. Es posible que la cobertura de los medios de comunicación genere la impresión de que las personas se encuentran en peligro inmediato cuando en realidad puede que el riesgo de infección sea muy bajo. Tome medidas para averiguar qué es lo que realmente está pasando:

- Manténgase al tanto de lo que está sucediendo, pero limite su exposición a los medios de comunicación. No vea o escuche los reportajes sin parar, ya que esto puede generarle mayor ansiedad y preocupación. Recuerde que a los niños en especial les afecta lo que escuchan o ven en la televisión.



- Use fuentes confiables para obtener información sobre el brote de la enfermedad contagiosa (vea la página 3 para fuentes de información confiables sobre brotes de enfermedades).



SEA SU PROPIO DEFENSOR

Es especialmente importante hablar sobre sus necesidades si está en cuarentena, ya que es posible que no esté en un hospital u otro centro donde cumplan con sus necesidades básicas. Asegúrese de tener lo que necesita para sentirse cómodo y seguro.

- Colabore con los funcionarios de salud locales, estatales o nacionales para averiguar qué puede hacer para que le entreguen alimentos y artículos de higiene a domicilio, de ser necesario.
- Informe a los proveedores de servicios de salud o las autoridades de salud sobre todos los medicamentos que necesita y trabaje con ellos para asegurarse de que pueda seguir recibiéndolos.

INFÓRMESE SOBRE LA ENFERMEDAD

- Los proveedores de servicios de salud y las autoridades de salud deben ofrecer información sobre la enfermedad, su diagnóstico y tratamiento.
- No tenga miedo de hacer preguntas. Una comunicación clara con un proveedor de servicios de salud puede ayudar a disminuir cualquier malestar asociado con el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento.
- Pida información por escrito cuando esté disponible.
- Pídale a un familiar o amigo que le consiga información en caso de que usted no puede conseguirla por su cuenta.

HABLE CON SU EMPLEADOR PARA REDUCIR EL ESTRÉS POR PROBLEMAS ECONÓMICOS

Si no puede trabajar durante este tiempo, puede sentirse tenso sobre su situación laboral o económica.

- Dele una explicación clara a su empleador de por qué no puede ir al trabajo.
- Comuníquese con el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos al 1-866-487-9243 (1-866-4USWAGE) sobre la Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés), que permite a los empleados hasta 12 semanas de permiso sin sueldo por problemas médicos graves o para cuidar a un familiar con una enfermedad grave.
- Póngase en contacto con los proveedores de servicios públicos como el agua, el gas y la electricidad, sus proveedores de cable e Internet, y otras empresas que le envían facturas mensuales para explicar su situación y pedir algún acuerdo para el pago de las facturas, de ser necesario.

Fuentes de información confiables sobre brotes de enfermedades contagiosas

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

1600 Clifton Road
Atlanta, GA 30329-4027
1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)
<http://www.cdc.gov/spanish/> (español) o
<http://www.cdc.gov> (inglés)

Organización Mundial de la Salud (World Health Organization)

Organización Panamericana de la Salud (PAHO, por sus siglas en inglés)

525 23rd Street, NW
Washington, DC 20037
202-974-3000
<http://www.who.int/es/> y <http://www.paho.org/hq/index.php?lang=es> (español) o <http://www.who.int/en> (inglés)



MANTÉNGASE EN CONTACTO CON LOS DEMÁS

Mantenerse en comunicación con las personas en quienes confía es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, depresión, soledad y aburrimiento que puede sentir durante una situación de distanciamiento social, cuarentena y aislamiento. Usted puede:

- Usar el teléfono, correo electrónico, mensajes de texto y las redes sociales para comunicarse con sus amigos, familiares y otras personas.
- Hablar “cara a cara” con sus amigos y personas queridas usando Skype o FaceTime.
- Pedir a sus amigos y personas queridas que le hagan llegar periódicos, películas y libros, siempre y cuando las autoridades de salud y sus proveedores de servicios de salud se lo autoricen.
- Inscribirse para recibir alertas de emergencias por mensaje de texto o correo electrónico para asegurarse de estar al tanto de cualquier novedad.
- Llamar al 1-800-985-5990, la línea de ayuda gratuita de catástrofes de SAMHSA que está disponible las 24 horas, si se siente solo o necesita apoyo.
- Usar el radio, televisión e Internet para mantenerse al día con los eventos locales, nacionales y mundiales.

- Llamar a sus agencias locales de Alcohólicos Anónimos o Drogadictos Anónimos, si necesita comunicarse con alguien debido a problemas persistentes de alcoholismo o drogadicción.

HABLE CON SU MÉDICO

Si está en un centro médico, es probable que tenga acceso a proveedores de servicios de salud que puedan responder a sus preguntas. Sin embargo, si está en cuarentena en su casa y está preocupado sobre los síntomas físicos que puedan tener usted o sus seres queridos, llame a su médico u otro proveedor de servicios de salud:

- Pregúntele a su proveedor si sería posible programar citas “remotas” o a distancia para atender sus necesidades de salud física, mental o de abuso de sustancias.
- En caso de que su médico no esté disponible y usted sienta estrés o entre en crisis, llame a las líneas de ayuda que se encuentran al final de esta hoja de consejos para obtener apoyo.

BUSQUE MANERAS PRÁCTICAS PARA ENFRENTAR LA SITUACIÓN Y RELAJARSE

- Haga cosas que usted sabe que le ayudan a relajarse, como respirar profundo, estirarse, meditar o rezar, o entretenerse en actividades que le agraden.
- Tómese un descanso entre actividades estresantes, y haga algo que le distraiga después de realizar alguna tarea difícil.
- Hable sobre su experiencia y sentimientos con sus seres queridos y amigos, si eso le ayuda.
- Mantenga la esperanza y piense positivamente; piense en la posibilidad de llevar un diario donde anota las cosas de las que se siente agradecido o lo que está saliendo bien.

Después de que termine el período de distanciamiento social, cuarentena o aislamiento

Es posible que sienta una mezcla de emociones, incluyendo una sensación de alivio. Si lo aislaron porque usted tenía la enfermedad, puede sentirse triste o enojado si sus amigos y seres queridos tienen temores no fundados de poder enfermarse al tener contacto con usted, a pesar de haberse determinado que ya no está contagioso.

La mejor manera de poner fin a este temor común es aprender sobre la enfermedad y el riesgo real para otros. Compartir esta información con los demás a menudo calmará sus temores, lo que permitirá que usted pueda volver a reunirse con ellos.

Si usted o sus seres queridos están teniendo síntomas de estrés grave, como dificultad para dormir, mucho o poco apetito, imposibilidad de llevar a cabo actividades cotidianas de rutina o consumo de drogas o alcohol para hacerle frente a la situación, hable con un proveedor de servicios de salud o llame a una de las líneas de ayuda que aparecen a la derecha para que les refieran a un profesional de salud.

Si se siente abrumado por la tristeza, depresión, ansiedad u otras emociones fuertes, o si quiere hacerse daño a sí mismo o a otros, llame al 911 o a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-945, o al 1-800-799-4889 (línea TTY para personas con problemas auditivos).

Recursos útiles

Líneas de ayuda

Línea de ayuda gratuita de catástrofes (Disaster Distress Hotline) de SAMHSA

Teléfono gratuito: **1-800-985-5990** (español e inglés)

Mensaje de texto (español): Envíe "Háblanos" al **66746**

Mensaje de texto (inglés): Envíe "TalkWithUs" al **66746**

Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY): **1-800-846-8517**

Sitio Web (inglés): <http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Sitio Web (español): <http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

Línea de ayuda nacional (National Helpline) de SAMHSA

Teléfono gratuito: **1-800-662-4357 (1-800-662-HELP)** (Servicio de información en español y en inglés para que le refieran a a tratamiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año)

Sitio Web: <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)

Teléfono gratuito (español): **1-888-628-9454**

Teléfono gratuito (inglés): **1-800-273-TALK (8255)**

Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY): **1-800-799-4TTY (4889)**

Sitio Web (español): <http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>

Sitio Web (inglés): <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Localizador de centros de tratamiento

Localizador de centros de tratamiento de salud conductual de SAMHSA (SAMHSA Behavioral Health Treatment Services Locator)

Sitio Web: <http://findtreatment.samhsa.gov/locator/home>

Centro de asistencia técnica en desastres de SAMHSA (SAMHSA Disaster Technical Assistance Center)

Teléfono gratuito: **1-800-308-3515**

Correo electrónico: DTAC@samhsa.hhs.gov

Sitio Web: <http://www.samhsa.gov/dtac> (inglés)

Nota: La inclusión o mención de un recurso en esta hoja informativa no implica endoso alguno del Centro para Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services).
