

## Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

*Esta es una situación emergente que evoluciona rápidamente y el Departamento de Salud Pública del Condado Harris (HCPH, por sus siglas en inglés) proporcionará información actualizada a medida que esté disponible, además de actualizar las directrices.*

### Conceptos básicos de la enfermedad

**P: ¿Qué es la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)?**

R: La Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19) es un virus respiratorio muy contagioso que fue identificado por primera vez en diciembre de 2019 en Wuhan, provincia de Hubei, China.

**P: ¿Qué es un nuevo coronavirus?**

R: Un nuevo coronavirus es un virus que no ha sido identificado previamente. La Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19) no es la misma que los coronavirus que comúnmente circulan entre los seres humanos y causan enfermedades leves, como el resfriado común.

**P: ¿Cuál es el origen del COVID-19?**

R: Los funcionarios y autoridades de salud pública están trabajando arduamente para identificar el origen del COVID-19. Los coronavirus son una gran familia de virus, algunos causan enfermedades en personas y otros circulan entre animales, incluyendo camellos, gatos y murciélagos. La gripe aviar o Síndrome Respiratorio Agudo Severo (conocida como SARS, por sus siglas en inglés), otro coronavirus que surgió y comenzó a infectar a personas provino de gatos civetas, mientras que el Síndrome Respiratorio del Medio Oriente (MERS, por sus siglas en inglés), otro coronavirus que surgió y comenzó a infectar a personas, provino de camellos. El COVID-19 que ha surgido recientemente no es el mismo que el coronavirus que causa el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) o el coronavirus que causa el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS).

**P: ¿Cómo se propaga el virus?**

R: La mayoría de las veces la propagación de persona a persona ocurre entre contactos cercanos (a 6 pies o menos de distancia por 30 minutos o más). Se cree que la propagación de persona a persona se produce principalmente a través de gotitas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, de forma similar a como se propaga la gripe y otras enfermedades respiratorias. Estas gotitas pueden ser arrojadas a la boca o la nariz de las personas que están cerca o posiblemente ser inhaladas por los pulmones al respirar. Es

posible que una persona pueda contraer COVID-19 tocando una superficie u objeto que tiene el virus y luego tocándole su propia boca, nariz o posiblemente sus ojos, pero no se cree que esta sea la forma principal en que el virus se propaga. Este virus probablemente se originó a partir de una fuente animal, pero ahora se está propagando de persona a persona. COVID-19 es muy nuevo y los médicos y científicos continúan investigándolo. Se sabe que el virus puede ser transmitido por una persona infectada que no tiene ningún síntoma (asintomática).

## Prevención

### P: ¿Cómo puedo protegerme?

R: Actualmente no existe una vacuna para prevenir el COVID-19 ni medicamentos para tratarlo. La mejor manera de prevenir la infección es evitar estar expuesto a este virus. Los CDC recomiendan mantener el distanciamiento social, usar cubrebocas/mascarilla y seguir buenos hábitos de limpieza para ayudar a prevenirlo.

- Evite el contacto cercano con personas enfermas y quédese en casa si usted está enfermo(a).
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si el jabón y el agua no están disponibles, utilice un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol. Cubra todas las superficies de sus manos y frótelas juntas hasta que se sientan secas.
- Limpie y desinfecte los objetos y superficies que se toquen con frecuencia con un aerosol desinfectante para uso doméstico o toallitas de limpieza.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no se ha lavado las manos.
- Cubra la tos o el estornudo con un pañuelo de papel y luego tírelo a la basura

\*Manténgase a 6 pies de distancia de cualquier persona que no vive en su casa con usted. (Distancia social)

\*Cuando esté en público, si no puede mantener una distancia de 6 pies de los demás, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) recomiendan usar cubrebocas o mascarillas. Los cubrebocas o mascarillas de tela se pueden hacer de forma económica a partir de artículos comunes, como camisetas.

Consejos para usar correctamente los cubrebocas o mascarillas incluyen:

- Lavarse las manos antes de ponerse el cubrebocas/mascarilla
- Ponerlo sobre la nariz y la boca y asegurarlo debajo de la barbilla
- Tratar de ajustarlo de manera que quede ceñido a los lados de su cara
- Asegurarse de que pueda respirar fácilmente
- **No** tocar el cubrebocas/mascarilla y, si lo hace, lavarse las manos

- **No** poner el cubrebocas/mascarilla alrededor del cuello o en la frente

### **P: ¿Qué debo hacer si he tenido contacto cercano con alguien que tiene COVID-19?**

R: Si ha tenido contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, llame a su proveedor de atención médica inmediatamente y describa el contacto que ha tenido. También puede recibir pruebas gratuitas en uno de nuestros sitios de HCPH a través de <https://covcheck.hctx.net/> o llamando al 832-927-7575.

### **Información médica**

### **P: ¿Cuáles son los síntomas y complicaciones que el COVID-19 puede causar?**

R: Las personas con COVID-19 pueden no tener síntomas, tener síntomas leves o tener síntomas graves que puedan requerir hospitalización o causar la muerte. La mayoría de las personas tienen síntomas leves. Las personas de grupos de alto riesgo, los ancianos y las personas con otros problemas de salud subyacentes o sistema inmunocomprometido, son las más propensas a tener complicaciones graves si se infectan con el virus.

Los síntomas pueden aparecer **de 2 a 14 días después de la exposición al virus** y pueden incluir:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar o falta de aire
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida repentina de sabor u olor
- Dolor de garganta
- Congestión o escurrimiento nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Si presenta fiebre y síntomas de enfermedad respiratoria, como tos o dificultad para respirar, debe llamar a un profesional de la salud y describir sus antecedentes de viaje o sus contactos cercanos recientes.

- Si ha tenido contacto cercano con alguien que muestra estos síntomas y que ha viajado recientemente, debe llamar a un profesional de la salud y describir sus antecedentes de viaje o sus contactos cercanos recientes.
- Los pacientes mayores y las personas que tienen otros problemas de salud graves deben ponerse en contacto con su proveedor de atención médica inmediatamente, incluso si

su enfermedad es leve. Si tiene síntomas graves, como dolor o presión persistentes en el pecho, nueva confusión o incapacidad para despertarse/levantarse, o labios o cara azulados, comuníquese con su proveedor de atención médica o sala de emergencias y busque atención de inmediato.

### **P: ¿Debo hacerme la prueba de COVID-19?**

R: Dado que las personas pueden estar infectadas sin mostrar ningún síntoma, el Departamento de Salud Pública del Condado Harris (HCPH, por sus siglas en inglés) está recomendando que todos se hagan la prueba. Las pruebas en los sitios de HCPH son gratuitas y la identificación de las personas infectadas ayuda a los funcionarios de salud a evitar que el virus se propague aún más en la comunidad.

Llame a su profesional de la salud o reciba la prueba gratuitamente en uno de nuestros sitios de HCPH a través de <https://covcheck.hctx.net/> o llamando al 832-927-7575. Las pruebas virales recolectan muestras de su sistema respiratorio (con hisopos insertados por la nariz) para indicar si actualmente tiene una infección de SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19. Algunas pruebas son pruebas de punto de atención, lo que significa que los resultados pueden estar disponibles en el sitio de pruebas en menos de una hora. Otras pruebas se deben enviar a un laboratorio para analizarlas.

Se recomienda enfáticamente a las personas con cualquiera de los síntomas anteriores o que hayan estado expuestas a alguien con COVID-19 que se hagan la prueba.

### **P: ¿Qué hacer después de una prueba??**

R: Al hacerse la prueba en uno de los sitios de HCPH, recibirá un volante de cómo obtener los resultados de su prueba. Es importante seguir auto aislándose y continuar con las prácticas preventivas. *SUPONGA* que tiene la enfermedad.

- **Si su prueba para COVID-19 resulta positiva**, sepa qué medidas de protección tomar [si usted está enfermo](#) o [cuidando de alguien](#).
- **Si su prueba para COVID-19 resulta negativa**, es probable que no estuviera infectado en el momento en que se recolectó la muestra. Sin embargo, eso no significa que no se enfermará. Es posible que haya estado en la etapa temprana de la infección cuando se recogió la muestra y podría dar positivo más adelante. O podrías estar expuesto después y luego desarrollar la enfermedad. En otras palabras, un resultado negativo de la prueba no significa que usted no se enfermará más adelante. Esto significa que todavía podría propagar el virus.

**P: ¿Qué están haciendo el CDC sobre COVID-19?**

R: Esta es una situación emergente que evoluciona rápidamente, y el CDC continuarán brindando información actualizada a medida que esté disponible. El CDC trabajan 24/7 para proteger la salud de las personas. El trabajo del CDC es preocuparse y moverse rápidamente cuando haya un posible problema de salud pública.

**Viajar**

**P: ¿Debería cancelar mi viaje internacional debido a COVID-19?**

R: Estar en contacto cercano con otras personas, como en un avión, puede aumentar el riesgo de estar expuesto a COVID-19, aunque las aerolíneas están implementando nuevos procedimientos. El CDC ofrecen recomendaciones para posponer o cancelar viajes. También emiten avisos de viajes que evalúan los riesgos potenciales para la salud relacionados con viajar a un área determinada. Una lista de destinos con avisos de viaje está disponible en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.htm>.

**P: ¿Es seguro viajar para visitar a familiares o amigos?**

R: Viajar aumenta sus posibilidades de obtener y difundir COVID-19. Antes de viajar, sepa si el coronavirus se está propagando en su área local o en alguno de los lugares a los que va. Viajar para visitar a la familia puede ser especialmente peligroso si usted o sus seres queridos tienen más probabilidades de enfermarse gravemente con COVID-19. Las personas con mayor riesgo de enfermedad grave deben tomar precauciones adicionales.

**P: ¿Qué tipo de precauciones debo tomar si tengo que viajar?**

R: Depende del tipo de viaje, pero se aplican las mismas prácticas de prevención COVID-19 para cualquier forma de viaje. Considere los siguientes riesgos para obtener o difundir COVID-19, dependiendo de cómo viaje:

**Transporte aéreo:** El transporte aéreo requiere pasar tiempo en las líneas de seguridad y en las terminales del aeropuerto, lo que puede ponerlo en contacto cercano con otras personas y las superficies que se tocan con frecuencia. La mayoría de los virus y otros gérmenes no se propagan fácilmente en los vuelos debido a cómo circula y se filtra el aire en los aviones. Sin embargo, el distanciamiento social es difícil en vuelos con mucha gente, y es posible que deba sentarse cerca de otros (a menos de 6 pies), a veces durante horas. Esto puede aumentar su riesgo de exposición al virus que causa COVID-19, aunque usar una cubierta facial puede reducir

su riesgo.

**Viaje en autobús o tren:** Viajar en autobuses y trenes por cualquier período de tiempo puede implicar sentarse o pararse a menos de 6 pies de los demás.

**Viaje en automóvil:** Hacer paradas en el camino para gas, comida o ir al baño puede ponerlo a usted y a sus compañeros de viaje en contacto cercano con otras personas y superficies.

**Viajes en vehículos recreativos:** es posible que tenga que detenerse con menos frecuencia para tomar alimentos o para ir al baño, pero los viajes en vehículos recreativos generalmente significan pasar la noche en los parques de vehículos recreativos y obtener gasolina y suministros en otros lugares públicos. Estas paradas pueden ponerlo a usted y a los que están con usted en el RV en contacto cercano con otros.

**P: ¿Es seguro ir a un crucero?**

R: Los cruceros ponen en contacto frecuente y cercano a un gran número de personas, a menudo de países de todo el mundo. Esto puede promover la propagación de virus respiratorios, como el virus que causa COVID-19. Puede enfermarse por el contacto cercano con una persona infectada o al tocar superficies contaminadas.

- Los adultos mayores y los viajeros con problemas de salud subyacentes deben evitar situaciones que los pongan en mayor riesgo de enfermedades más graves. Esto implica evitar lugares llenos de gente, evitar viajes no esenciales, como viajes largos en avión, y especialmente evitar embarcarse en cruceros.
- Discuta los viajes en crucero con su proveedor de atención médica antes de viajar.
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. o Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
- Quédese en su cabina cuando esté enfermo y avísele al centro médico a bordo de inmediato si tiene fiebre (100.4 ° F / 38 ° C o más), comienza a tener fiebre o tiene otros síntomas (como tos, secreción nasal). , falta de aliento o dolor de garganta).

**P: ¿Deben las empresas recomendar revestimientos faciales u otro equipo de protección durante el viaje?**

R: EL CDC recomiendan que los viajeros usen cubiertas faciales para protegerse del COVID-19. Puede optar por cubrirse la cara, pero es importante tomar medidas adicionales para reducir sus riesgos.

Recomendamos que todos sigan prácticas de prevención cotidianas:

- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Cubra su tos o estornudo con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia utilizando un producto de limpieza doméstico normal.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga 60% –95% de alcohol.

## **COVID-19 y Animales**

### **P: ¿Debería preocuparme de las mascotas u otros animales y COVID-19?**

R: Hay algunos casos de mascotas que han contraído COVID-19 de personas, pero no parece que las mascotas puedan transmitir el virus a las personas. Siempre es una buena idea lavarse las manos después de estar cerca de animales. Para obtener más información sobre los muchos beneficios de la propiedad de mascotas, así como para mantenerse seguro y saludable alrededor de los animales, incluidas las mascotas, el ganado y la vida silvestre, visite el sitio web Healthy Pets, Healthy People de el CDC.

### **P: ¿Debo evitar el contacto con mascotas u otros animales si estoy enfermo?**

R: Debe restringir el contacto con mascotas y otros animales mientras esté enfermo con COVID-19, tal como lo haría con otras personas. Cuando sea posible, haga que otro miembro de su hogar cuide a sus animales mientras esté enfermo. Si está enfermo con COVID-19, evite el contacto con su mascota, incluidas las caricias, acurrucarse, ser besado o lamido, y compartir alimentos. Si debe cuidar a su mascota o estar cerca de animales mientras está enfermo, lávese las manos antes y después de interactuar con las mascotas y use una cubierta para la cara.

Fuente de información: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)