



Descargo de responsabilidad: Este sitio web se actualiza con frecuencia. Parte de su contenido puede estar disponible en inglés hasta que se haya traducido todo el contenido.

Cuarentena y aislamiento

Actualizado el 30 de mar. del 2022



Calculadora de cuarentena y aislamiento

Una herramienta que le permite determinar la duración del periodo de aislamiento o cuarentena o por cuánto tiempo hay que tomar otras medidas para evitar la propagación del COVID-19.

Comience

Esta información está dirigida al público en general. Los profesionales de atención médica pueden consultar [Finalización del aislamiento y precauciones para personas con COVID-19](#).

Las personas con COVID-19 y sus contactos cercanos deben seguir las recomendaciones que se describen en esta página. Estas recomendaciones no cambian en función de los niveles de COVID-19 en las comunidades.



Cuarentena

Si estuvo expuesto

Debe [hacer cuarentena](#) y mantenerse alejado de otras personas si tuvo [contacto cercano](#) con alguien que tiene COVID-19.



Aislarse

Si está enfermo o tiene una prueba positiva

Debe [aislarse](#) si está enfermo o tiene COVID-19, incluso si no tiene síntomas.

Cuándo quedarse en casa

Cómo calcular los días de cuarentena

La fecha de su exposición se considera el día 0. El día 1 es el primer día completo después de su último contacto con una persona que tuvo COVID-19. Quédese en casa y alejado de otras personas por al menos 5 días. [Vea por qué los CDC actualizaron su guía para el público general](#).

Si estuvo expuesto al COVID-19 y NO está [al día](#) con sus vacunas contra el COVID-19

Cuarentena de al menos 5 días

Quédese en casa

Quédese en casa en [cuarentena](#) por al menos 5 días completos.

Después de la cuarentena

Esté atento a los [síntomas](#)
Esté atento a los síntomas hasta que hayan transcurrido 10 días desde

Tome precauciones hasta el día 10

Use una mascarilla bien ajustada
Use una [mascarilla bien ajustada](#) por 10 días completos siempre que esté con otras personas dentro de su hogar

	Use una mascarilla bien ajustada si debe tener contacto con otras personas de su hogar. No viaje. Hágase exámenes médicos Incluso si no presenta síntomas, hágase una prueba de detección al menos 5 días después de su último contacto cercano con una persona con COVID-19.	su último contacto cercano con una persona con COVID-19. Evite los viajes Lo mejor es evitar los viajes hasta que hayan transcurrido 10 días completos desde su contacto cercano con una persona con COVID-19. Si presenta síntomas Aíslese immediately and se hagan la prueba de detección. Siga quedándose en casa hasta conocer los resultados. Use una mascarilla bien ajustada cuando está con otras personas.	o en público. No vaya a lugares en los que no puede usar una mascarilla bien ajustada. Si debe viajar durante los días 6-10, tome precauciones. Evite estar en contacto con personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.
Si estuvo expuesto al COVID-19 y está al día con sus vacunas contra el COVID-19	Sin cuarentena No es necesario que se quede en casa, excepto que presente síntomas. Hágase exámenes médicos Incluso si no presenta síntomas, hágase una prueba de detección al menos 5 días después de su último contacto cercano con una persona con COVID-19.	Esté atento a los síntomas Esté atento a los síntomas hasta que hayan transcurrido 10 días desde su último contacto con una persona con COVID-19. Si presenta síntomas Aíslese immediately and se hagan la prueba de detección. Siga quedándose en casa hasta conocer los resultados. Use una mascarilla bien ajustada cuando está con otras personas.	Tome precauciones hasta el día 10 Use una mascarilla bien ajustada Use una mascarilla bien ajustada por 10 días completos siempre que esté con otras personas dentro de su hogar o en público. No vaya a lugares en los que no puede usar una mascarilla bien ajustada. Tome precauciones si debe viajar Evite estar en contacto con personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.
Si estuvo expuesto al COVID-19 y tuvo COVID-19 confirmado en los últimos 90 días (obtuvo un resultado positivo en la prueba viral)	Sin cuarentena No necesita quedarse en casa, excepto que presente síntomas.	Esté atento a los síntomas Esté atento a los síntomas hasta que hayan transcurrido 10 días desde su último contacto cercano con una persona con COVID-19. Si presenta síntomas Aíslese immediately and se hagan la prueba de detección. Siga quedándose en casa hasta conocer los resultados. Use una mascarilla bien ajustada si está en contacto con otras personas.	Tome precauciones hasta el día 10 Use una mascarilla bien ajustada Use una mascarilla bien ajustada por 10 días completos siempre que esté con otras personas dentro de su hogar o en público. No vaya a lugares en los que no puede usar una mascarilla bien ajustada. Tome precauciones si debe viajar Evite estar en contacto con personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.

El día 0 es el primer día en el que presenta síntomas o recibe un resultado positivo para una prueba viral. **El día 1 es el primer día completo después de que aparecen los síntomas o de la toma de su muestra para la prueba de detección.** Si tiene COVID-19 o tiene síntomas, aíslese por al menos 5 días.

Si
Tiene un
resultado
positivo en la
prueba de
detección o
síntomas de
COVID-19, esté
o no vacunado

Quédese en casa por al
menos 5 días
Quédese en casa por 5 días
y [aislado](#) de otras personas
de su hogar.

Use una [mascarilla bien
ajustada](#) si debe tener
contacto con otras personas
de su hogar.

[No viaje.](#)

Final del aislamiento si tuvo
síntomas
[El aislamiento termina
pasados 5 días completos](#) si
no tuvo fiebre en las últimas
24 horas (sin usar
medicamentos que bajan la
fiebre) y sus síntomas están
mejorando.

Final del aislamiento si NO
tuvo síntomas
[Puede finalizar el
aislamiento al menos 5 días
completos](#) después de su
resultado positivo.

Si se enfermó gravemente
de COVID-19 o tiene un
sistema inmunitario
debilitado
Debe aislarse por al menos
10 días. [Consulte a su
médico antes de finalizar el
aislamiento.](#)

Tome precauciones hasta el día 10

Use una mascarilla bien ajustada
Use una [mascarilla bien ajustada](#) por
10 días completos siempre que esté
con otras personas dentro de su hogar
o en público. No vaya a lugares donde
no puede usar una mascarilla.

No viaje

[No viaje](#) hasta que hayan transcurrido
10 días completos desde el comienzo
de sus síntomas o la fecha de su
prueba positiva, si no tuvo síntomas.

**Evite estar en contacto con personas
que tienen [mayor riesgo de enfermarse
gravemente](#) a causa del COVID-19.**

DEFINICIONES

Exposición

Contacto con una persona infectada por el SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19, de manera tal que aumenta la probabilidad de infectarse por el virus.

Contacto cercano

Un contacto cercano es una persona que estuvo a menos de 6 pies de alguien infectado (con infección confirmada en laboratorio o diagnóstico clínico) por un total acumulado de 15 minutos o más en un periodo de 24 horas. Por ejemplo, tres exposiciones de 5 minutos durante 15 minutos en total. Las personas expuestas a alguien con COVID-19 después de haber completado al menos 5 días de aislamiento no se consideran contactos cercanos.

Cuarentena

La **cuarentena** es una estrategia que se usa para prevenir la transmisión del COVID-19 porque mantiene alejados de otras personas a quienes tuvieron [contacto cercano](#) con una persona con COVID-19.

¿Quiénes NO necesitan hacer cuarentena?

Si tuvo contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 y pertenece a uno de los siguientes grupos, **no necesita hacer cuarentena.**

- Tiene [al día](#) las vacunas contra el COVID-19.
- Tuvo COVID-19 confirmado dentro de los últimos 90 días (obtuvo un resultado positivo en la [prueba viral](#)).

Si tiene las vacunas contra el COVID-19 al día, debe usar una [mascarilla bien ajustada](#) cuando esté rodeado de otras personas durante 10 días desde la fecha de su último contacto cercano con alguien con COVID-19 (la fecha del último contacto cercano se considera el día 0). [Hágase la prueba de detección](#) al menos 5 días después de su último contacto cercano con una persona con

considera el día 0). [Hágase la prueba de detección](#) al menos 5 días después de su último contacto cercano con una persona con COVID-19. Si da positivo o presenta síntomas de COVID-19, aíslese y siga las recomendaciones de la sección [Aislamiento](#) a continuación. Si dio positivo para el COVID-19 con una [prueba viral](#) dentro de los 90 días anteriores y posteriormente se recuperó y sigue sin presentar síntomas de COVID-19, no necesita hacer cuarentena ni es necesario [hacerse una prueba de detección](#) después del contacto cercano. Debe usar una [mascarilla bien ajustada](#) cuando esté rodeado de otras personas durante 10 días desde la fecha de su último contacto cercano con alguien con COVID-19 (la fecha del último contacto cercano se considera el día 0). Si tuvo síntomas de COVID-19, hágase una prueba de detección y aíslese de otras personas, y siga las recomendaciones de la sección [Aislamiento](#) más abajo.

¿Quiénes deberían hacer cuarentena?

Si ha tenido contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, debería hacer cuarentena si no está [al día](#) con las vacunas contra el COVID-19. Esto incluye a las personas que no están vacunadas.

¿En qué consiste la cuarentena?

- Quédese en casa y alejado de las demás personas durante al menos 5 días (del día 0 al día 5) después de haber tenido el último contacto con una persona que tiene COVID-19. La fecha de su exposición se considera el día 0. Use una [mascarilla bien ajustada](#) cuando esté rodeado de otras personas en el hogar, de ser posible.
- Durante 10 días después de su último contacto cercano con alguien con COVID-19, esté atento a la aparición de fiebre (100.4 °F o más), tos, dificultad para respirar u otros [síntomas de COVID-19](#).
- Si presenta síntomas, [hágase una prueba de detección](#) de inmediato y aíslese hasta recibir los resultados de la prueba. Si el resultado es positivo, siga las recomendaciones de [aislamiento](#) correspondientes.
- Si no presenta síntomas, [hágase una prueba de detección](#) al menos 5 días después de haber tenido el último contacto cercano con una persona con COVID-19.
 - Si el resultado es negativo, puede salir de su casa, pero siga usando una [mascarilla bien ajustada](#) cuando esté rodeado de otras personas en el hogar y en público hasta 10 días después de su último contacto cercano con alguien con COVID-19.
 - Si el resultado es positivo, debe aislarse durante al menos 5 días a partir de la fecha del resultado positivo (si no tiene síntomas). Si presenta [síntomas de COVID-19](#), aíslese por al menos 5 días a partir de la fecha de la aparición de los síntomas (la fecha de aparición de los síntomas es el día 0). Siga las recomendaciones de la sección [Aislamiento](#) a continuación.
 - Si no puede realizarse una prueba de detección 5 días después del último contacto cercano con alguien con COVID-19, puede salir de su casa después del día 5 si no ha presentado los [síntomas de COVID-19](#) durante un lapso de 5 días. Use una [mascarilla bien ajustada](#) durante 10 días después de la fecha del último contacto cercano cuando esté rodeado de otras personas en el hogar y en público.
 - Evite estar con personas que tienen [sistemas inmunitarios debilitados](#) o [que tienen más riesgo de enfermarse gravemente](#) a causa del COVID-19, y evite los hogares de ancianos y otros entornos de alto riesgo, hasta que hayan transcurrido al menos 10 días.
- Si es posible, manténgase alejado de las personas con las que convive, en especial de aquellas que tienen [mayor riesgo](#) de enfermarse gravemente a causa del COVID-19, así como de quienes no son miembros de su hogar, durante 10 días en total después del último contacto cercano con alguien con COVID-19.
- Si no puede cumplir la cuarentena, debe usar una [mascarilla bien ajustada](#) durante 10 días al estar con otras personas en su hogar y en público.
- Si no puede usar mascarilla cuando está rodeado de personas, debería hacer cuarentena por 10 días. Evite a las personas que tienen [sistemas inmunitarios debilitados](#) o [que tienen más riesgo de enfermarse gravemente](#) a causa del COVID-19, y evite los hogares de ancianos y otros entornos de alto riesgo, hasta que hayan transcurrido al menos 10 días.
- Vea más información [acerca de los viajes](#).
- No concurra a lugares donde no pueda usar mascarilla, como restaurantes y algunos gimnasios, y evite comer cerca de otras personas en su hogar y en el trabajo hasta 10 días después de su último contacto cercano con alguien con COVID-19.

Después de la cuarentena

- Esté atento a los síntomas hasta 10 días después de su último contacto cercano con alguien con COVID-19.
- Si tiene síntomas, aíslese de inmediato y [hágase la prueba de detección](#).

Cuarentena en entornos de alto riesgo con concentración de personas

En ciertos entornos con congregación de personas que tienen un alto riesgo de transmisión secundaria (como los centros correccionales y de detención, los refugios para personas sin hogar o los cruceros), los CDC recomiendan una cuarentena de 10 días para los residentes, independientemente de si completaron el esquema de vacunación y recibieron la dosis de refuerzo. Durante los periodos de escasez crítica de personal, los establecimientos pueden considerar la posibilidad de reducir el periodo de cuarentena del personal para garantizar la continuidad de las operaciones. Las decisiones de reducir la cuarentena en estos entornos deben tomarse conjuntamente con los departamentos de salud estatales, locales, tribales o territoriales, y se debe tener en cuenta el contexto y las características del establecimiento. La [guía específica para cada entorno](#) de los CDC brinda recomendaciones adicionales para estos entornos.

Aislamiento

El **aislamiento** es la medida que se adopta para separar a las personas con COVID-19 presunto o confirmado de las personas que no están infectadas por el COVID-19. Las personas que están en aislamiento deberían quedarse en casa hasta que sea seguro estar en contacto con otras personas. En el hogar, cualquier persona que esté enferma o infectada debe mantenerse alejada del resto o usar una [mascarilla bien ajustada](#) si necesitan estar en contacto con otras personas. Las personas en aislamiento deben permanecer en un área o "habitación para enfermos" específicas, y usar otro baño, si está disponible. Todas las personas con COVID-19 confirmado o presunto deben quedarse en casa y aislarse de las demás personas durante al menos 5 días completos (el día 0 es el primer día de los síntomas o la fecha del día de la prueba viral positiva para las personas asintomáticas). Deben usar una mascarilla cuando están rodeados de otras personas en el hogar y en público por otros 5 días. Las personas con COVID-19 confirmado o que presentan síntomas de COVID-19 deben aislarse, más allá de si están vacunadas o no. Esto incluye:

- Las personas con resultado positivo en una [prueba viral](#) de detección del COVID-19, más allá de si tienen o no [síntomas](#).
- Las personas con [síntomas](#) de COVID-19, incluidas las personas que están esperando el resultado de una prueba o que no se han realizado una prueba de detección. Las personas con síntomas deben aislarse incluso si no saben si han estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19.

¿En qué consiste el aislamiento?

- Esté atento a la aparición de [síntomas](#). Si tiene una [señal de advertencia de emergencia](#) (como dificultad para respirar), busque atención médica de emergencia de inmediato.
- Permanezca en una habitación separada del resto de los miembros del hogar, si es posible.
- Use un baño separado, si es posible.
- Tome medidas para [mejorar la ventilación en el hogar](#), de ser posible.
- Evite tener contacto con otros miembros del hogar y con las mascotas.
- No comparta los artículos del hogar de uso personal como tazas, toallas y utensilios.
- Usar una [mascarilla bien ajustada](#) cuando necesite estar cerca de otras personas.

Obtenga más información sobre [qué hacer si se siente enfermo](#) y [cómo notificar a sus contactos](#).

Finalización del aislamiento para las personas que tuvieron COVID-19 con síntomas

Si tuvo COVID-19 con [síntomas](#), aíslese por al menos 5 días. Para calcular su periodo de aislamiento de 5 días, el día 0 es su primer día de síntomas. El día 1 es el primer día completo después de la aparición de sus síntomas. Puede suspender el aislamiento una vez completados los 5 días.

- Puede finalizar el aislamiento después de 5 días en total si no tiene fiebre durante 24 horas sin usar medicamentos para bajar la fiebre y si los otros síntomas han mejorado (la pérdida del gusto y el olfato puede persistir durante semanas o meses después de la recuperación y no es necesario postergar la finalización del aislamiento).
- Debe seguir usando una [mascarilla bien ajustada](#) cuando está rodeado de otras personas en el hogar y en público por otros 5 días (del 6.º al 10.º día) una vez finalizado el periodo de aislamiento de 5 días. Si no puede usar mascarilla cuando está rodeado de personas, debe seguir el aislamiento durante 10 días en total. Evite estar con personas que tienen el sistema inmunitario debilitado o que corren [mayor riesgo de enfermarse gravemente](#) a causa del COVID-19, y evite los hogares de ancianos y otros entornos de alto riesgo, hasta que hayan transcurrido al menos 10 días.
- Si sigue teniendo fiebre o los otros síntomas no han mejorado después de 5 días de aislamiento, debe esperar para finalizar su aislamiento hasta que no tenga fiebre durante 24 horas sin necesidad de usar medicamentos para bajar la fiebre y hasta que

sus otros síntomas hayan mejorado. Siga usando una [mascarilla bien ajustada](#) hasta el día 10. Contacte a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta.

- Vea más información [acerca de los viajes](#).
- No concurra a lugares donde no pueda usar mascarilla, como restaurantes y algunos gimnasios, y evite comer cerca de otras personas en su hogar y en el trabajo hasta 10 días después del primer día de síntomas.

Si una persona tiene acceso a una prueba de detección y desea realizársela, lo mejor es usar una [prueba de antígenos](#)¹ hacia el final del periodo de aislamiento de 5 días. Tome la muestra de la prueba solo si no tiene fiebre durante 24 horas sin usar medicamentos para bajar la fiebre y si los otros síntomas han mejorado (la pérdida del gusto y el olfato puede persistir durante semanas o meses después de la recuperación y no es necesario postergar la finalización del aislamiento). Si el resultado de la prueba es positivo, debe continuar el aislamiento hasta el 10.º día. Si el resultado es negativo, puede finalizar el aislamiento, pero debe seguir usando una [mascarilla bien ajustada](#) cuando esté rodeado de otras personas en el hogar y en público hasta el 10.º día. Siga las recomendaciones adicionales sobre el uso de mascarillas y [evite viajar](#) como se describe arriba.

¹Como se indica en la [etiqueta de las pruebas de antígenos de venta libre autorizadas](#):  Los resultados negativos deben considerarse presuntos. Los resultados negativos no descartan la infección por SARS-CoV-2 y no deben utilizarse como el único elemento para el tratamiento o las decisiones en cuanto al manejo de pacientes, incluidas las decisiones sobre el control de la infección. Para mejorar los resultados, las pruebas de antígenos deben utilizarse dos veces en un periodo de tres días, con un intervalo de al menos 24 horas y no más de 48 horas entre las pruebas.

Tenga en cuenta que estas recomendaciones para suspender el aislamiento **no** alcanzan a las personas que tienen enfermedad moderada o grave a causa del COVID-19 o sistemas inmunitarios debilitados. Vea la siguiente sección para conocer las recomendaciones sobre cuándo finalizar el aislamiento de estos grupos.

Finalización del aislamiento para las personas con resultado positivo en la prueba de detección del COVID-19, pero sin síntomas

Si obtiene un resultado positivo en la prueba de detección del COVID-19 y nunca ha llegado a presentar [síntomas](#), aíslese por al menos 5 días. El día 0 es el día de su prueba viral con resultado positivo (según la fecha en que se le hizo la prueba) y el día 1 es el primer día completo después de que se tomara la muestra para la prueba que le dio positivo. Puede suspender el aislamiento una vez completados los 5 días.

- Si sigue sin síntomas, puede finalizar el aislamiento después de 5 días como mínimo.
- Debe seguir usando una [mascarilla bien ajustada](#) cuando esté rodeado de otras personas en el hogar y en público hasta el día 10 (del 6.º al 10.º día). Si no puede usar mascarilla cuando está rodeado de personas, debe seguir el aislamiento por 10 días. Evite estar con personas que tienen el sistema inmunitario debilitado o que corren [mayor riesgo de enfermarse gravemente](#) a causa del COVID-19, y evite los hogares de ancianos y otros entornos de alto riesgo, hasta que hayan transcurrido al menos 10 días.
- Si presenta [síntomas](#) después de recibir un resultado positivo en la prueba de detección, su periodo de aislamiento de 5 días debe volver a comenzar. El día 0 es su primer día de síntomas. Siga las recomendaciones mencionadas anteriormente sobre la [finalización del aislamiento para las personas que tuvieron COVID-19 con síntomas](#).
- Vea más información [acerca de los viajes](#).
- No concurra a lugares donde no pueda usar mascarilla, como restaurantes y algunos gimnasios, y evite comer cerca de otras personas en su hogar y en el trabajo hasta 10 días después del día que la prueba de detección dio positivo.

Si una persona tiene acceso a una prueba de detección y desea realizársela, lo mejor es usar una [prueba de antígenos](#)¹ hacia el final del periodo de aislamiento de 5 días. Si el resultado de la prueba es positivo, debe continuar el aislamiento hasta el 10.º día. Si el resultado de su prueba es positivo, también puede optar por realizarse una prueba a diario. Si el resultado de su prueba es negativo, puede interrumpir el aislamiento, pero debe seguir usando una [mascarilla bien ajustada](#) al estar con otras personas en el hogar y en público hasta el día 10. Siga las recomendaciones adicionales sobre el uso de mascarillas y [evite viajar](#) como se describe arriba.

¹Como se indica en la [etiqueta de las pruebas de antígenos sin receta médica autorizadas](#)  : los resultados negativos deben asumirse como presuntos. Los resultados negativos no descartan la infección por SARS-CoV-2 y no deben utilizarse como el único elemento para el tratamiento o las decisiones en cuanto al manejo de pacientes, incluidas las decisiones sobre el control de la infección. Para mejorar los resultados, las pruebas de antígenos deben utilizarse dos veces en un periodo de tres días, con un intervalo de al menos 24 horas y no más de 48 horas entre las pruebas.

Final del aislamiento para personas que tuvieron una enfermedad moderada o grave a causa del COVID-19 o que tienen un sistema inmunitario debilitado

Las **personas moderadamente enfermas a causa del COVID-19** (con síntomas que afectan a los pulmones, como dificultad para respirar) deben aislarse por 10 días y seguir todas las demás precauciones relacionadas con el aislamiento. Para calcular su periodo de aislamiento de 10 días, el día 0 es su primer día de síntomas. El día 1 es el primer día completo después de la aparición de sus síntomas. Si no sabe con certeza si sus síntomas son moderados, hable con su proveedor de atención médica para solicitarle orientación.

Las **personas gravemente enfermas a causa del COVID-19** (es decir las personas que fueron hospitalizadas o necesitaron cuidados intensivos o asistencia respiratoria mecánica) y las **personas que tienen sistemas inmunitarios debilitados** podrían necesitar un aislamiento más prolongado en el hogar. Posiblemente también deban realizarse una [prueba viral](#) para determinar cuándo pueden volver a estar cerca de otras personas. Los CDC recomiendan un periodo de aislamiento de 10 días como mínimo y 20 días como máximo para las personas que estuvieron gravemente enfermas a causa del COVID-19 y para las personas con sistemas inmunitarios debilitados. Consulte con su proveedor de atención médica para saber cuándo puede volver a estar cerca de otras personas. Si no sabe con certeza si sus síntomas son graves o si tiene un sistema inmunitario debilitado, hable con un proveedor de atención médica para que le dé orientación.

Las [personas que tienen un sistema inmunitario debilitado](#) deberían consultar con su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de que la respuesta inmunitaria a las vacunas contra el COVID-19 sea más baja y la necesidad de seguir adoptando las [medidas preventivas actuales](#) (que incluyen el uso de una [mascarilla bien ajustada](#) y evitar las grandes aglomeraciones y los espacios cerrados con mala ventilación) para protegerse contra el COVID-19, hasta que su proveedor de atención médica les indique lo contrario. También se debería alentar a los contactos cercanos de las personas inmunodeprimidas —incluidos los miembros del hogar— a que reciban todas las [dosis de las vacunas contra el COVID-19 recomendadas](#) para ayudar a proteger a estas personas.

Aislamiento en entornos de alto riesgo con concentración de personas

En ciertos entornos con congregación de personas que tienen un alto riesgo de transmisión secundaria y donde no es factible agruparlas en cohortes (como los centros correccionales y de detención, los refugios para personas sin hogar o los cruceros), los CDC recomiendan un periodo de aislamiento de 10 días para los residentes. Durante los periodos de escasez crítica de personal, los establecimientos pueden considerar la posibilidad de reducir el periodo de aislamiento del personal para garantizar la continuidad de las operaciones. Las decisiones de reducir el aislamiento en estos entornos deben tomarse conjuntamente con los departamentos de salud estatales, locales, tribales o territoriales, y se deben tener en cuenta el contexto y las características del establecimiento. La [guía específica para cada entorno](#) de los CDC brinda recomendaciones adicionales para estos entornos.

El objetivo de esta guía de los CDC es complementar —no reemplazar— cualquier ley, norma o regulación federal, estatal, local, territorial o tribal de salud y seguridad.

Recomendaciones para entornos específicos

Estas recomendaciones no se aplican a los profesionales de atención médica. Para obtener una guía específica para estos entornos, vea:

- Profesionales de atención médica: [Guía interina para el manejo del personal de atención médica con infección por SARS-CoV-2 o exposición al SARS-CoV-2](#)
- Pacientes, residentes y visitantes de entornos de atención médica: [Recomendaciones interinas de prevención y control de infecciones para personal de atención médica durante la pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)

Hay más recomendaciones y guías específicas para cada entorno disponibles.

- Estas recomendaciones sobre cuarentena y aislamiento sí se aplican a los entornos de escuelas de kínder a 12.º grado. Hay una guía adicional disponible aquí: [Visión general sobre cuarentena por COVID-19 en escuelas de kínder a 12.º grado](#)
- Viajeros: [Información y recomendaciones de viaje](#) correspondientes
- Establecimientos con concentración de personas y otros entornos: [páginas de las guías para entornos escolares, laborales y comunitarios](#)

Preguntas frecuentes sobre la exposición constante al COVID-19

Vivo con alguien con COVID-19, pero no puedo mantenerme apartado de esa persona. ¿Cómo hago cuarentena en esta situación? 

Es muy importante que las personas con COVID-19 se mantengan apartadas de otras personas cuando es posible, incluso si viven en la misma casa. Si no es posible que la persona con COVID-19 se mantenga alejada de las otras personas que viven en el hogar, las otras personas con las que convive tendrán exposición *constante*, lo que significa que estarán expuestas todo el tiempo hasta que esa persona ya no propague el virus a otras personas. En esta situación hay precauciones que puede tomar para limitar la propagación del COVID-19:

- La persona con COVID-19 y todos los convivientes deben usar [mascarillas que se ajusten correctamente al rostro](#) dentro del hogar.
- Si es posible, solo una persona debe atender a la persona con COVID-19 para limitar la cantidad de personas que están en [contacto cercano](#) con la persona infectada.
- Tome medidas para [protegerse y proteger a los demás](#) para reducir la transmisión en el hogar:
 - **Haga cuarentena** si no está al día con sus vacunas contra el COVID-19.
 - **Aíslese** si está enfermo o dio positivo en la prueba de COVID-19, incluso si no presenta síntomas.
 - **Obtenga más información** acerca de las [recomendaciones de salud pública](#) sobre pruebas de detección, uso de mascarillas y cuarentena de contactos cercanos, como usted, que tienen exposición continua. Estas recomendaciones varían según su estado de vacunación.

¿Qué debo hacer si tengo exposición continua al COVID-19 a través de alguien con quien vivo? 

Las recomendaciones para esta situación dependen de su estado de vacunación:

Si no está [al día](#) con sus vacunas contra el COVID-19 y tiene exposición continua al COVID-19, debe:

- Comenzar la [cuarentena](#) inmediatamente y mantenerla a lo largo del período de aislamiento de la persona con COVID-19.
- Seguir la cuarentena otros 5 días a partir del día *después* de que termina el aislamiento de la persona con COVID-19.
- Hacerse una prueba de detección al menos 5 días después de la finalización del aislamiento de la persona infectada que vive con usted.
 - Si su prueba de detección es negativa, puede salir de su hogar pero debe seguir usando una mascarilla que se ajuste correctamente al rostro al estar con otras personas dentro de la casa y en público hasta 10 días después de la finalización del aislamiento de la persona con COVID-19.
- [Aislarse](#) de inmediato si presenta [síntomas](#) de COVID-19 o recibe un resultado positivo en la prueba de detección.

Si usted está [al día](#) con las vacunas contra el COVID-19 y tiene exposición continua al COVID-19, debe:

- Realizarse una prueba de detección al menos 5 días después de su *primera* exposición. Una persona con COVID-19 se considera infecciosa desde 2 días antes de presentar síntomas, o 2 días antes de la fecha de su prueba de detección positiva, si no tienen síntomas.
- Volver a realizarse una prueba de detección al menos 5 días después de la finalización del aislamiento de la persona con COVID-19.
- Usar una [mascarilla bien ajustada](#) al estar cerca de la persona con COVID-19, y seguir haciéndolo durante todo el periodo de aislamiento.
- Usar una [mascarilla bien ajustada](#) al estar con otras personas por 10 días después de la finalización del periodo de

aislamiento de la persona infectada.

[Aislarse](#) de inmediato si presenta [síntomas](#) de COVID-19 o recibe un resultado positivo en la prueba de detección.

¿Qué debo hacer si varias personas con las que vivo tienen un resultado positivo en la prueba de detección del COVID-19 en diferentes momentos?

Las recomendaciones para esta situación dependen de su estado de vacunación:

- Si no está al día con sus vacunas contra el COVID-19, debe:
 - [Hacer cuarentena](#) durante todo el periodo de aislamiento de *cualquier* persona infectada con la que conviva.
 - Permanecer en cuarentena por 5 días *después* de la fecha de finalización del aislamiento de la persona que vive con usted *que se infectó última*. Por ejemplo, si el último día de aislamiento de la última persona del hogar que contrajo el COVID-19 fue el 30 de junio, el nuevo período de cuarentena de 5 días comienza el 1 de julio.
 - Realizarse una prueba de detección al menos 5 días *después* de la finalización del aislamiento de la persona que vive con usted *que se infectó última*.
 - Usar una [mascarilla bien ajustada](#) al estar con *cualquier* persona con COVID-19 mientras esa persona está en aislamiento.
 - Usar una [mascarilla bien ajustada](#) al estar con otras personas hasta 10 días después de su último contacto cercano.
 - [Aislarse](#) de inmediato si presenta [síntomas de COVID-19](#) o da positivo en la prueba de detección.
- Si usted está [al día](#) con sus vacunas contra el COVID-19, debe:
 - Realizarse una prueba de detección al menos 5 días después de su primera exposición. Una persona con COVID-19 se considera infecciosa desde 2 días antes de presentar síntomas o 2 días antes de la fecha de su resultado positivo en la prueba de detección, incluso si no tiene síntomas.
 - Volver a realizarse una prueba de detección al menos 5 días *después* de la finalización del aislamiento de la persona que vive con usted *que se infectó última*.
 - Usar una [mascarilla bien ajustada](#) al estar con *cualquier* persona con COVID-19 mientras esa persona está en aislamiento.
 - Usar una [mascarilla bien ajustada](#) al estar con otras personas por 10 días después de la finalización del aislamiento de la persona que vive con usted *que se infectó última*. Por ejemplo, si el último día de aislamiento de la última persona que se infectó por COVID-19 fue el 30 de junio, el nuevo periodo de 10 días para usar una mascarilla bien ajustada en espacios públicos cerrados comienza el 1 de julio.
 - [Aislarse](#) de inmediato si presenta [síntomas](#) de COVID-19 o recibe un resultado positivo en la prueba de detección.

Tuve COVID-19 y terminé el aislamiento. ¿Tengo que hacer cuarentena o una prueba de detección si una persona con la que vivo contrae el COVID-19 poco después de que completé mi

COVID-19

No. Si acaba de completar el aislamiento y alguien que vive con usted da positivo en la prueba de detección del virus que causa el COVID-19 poco después de que usted finalice su periodo de aislamiento, no tiene que hacer cuarentena ni realizarse una prueba de detección siempre y cuando no presente nuevos síntomas. Luego de que todas las personas que conviven hayan completado el aislamiento o la cuarentena, consulte la guía a continuación para nuevas exposiciones al COVID-19.

- Si tuvo COVID-19 en los últimos 90 días y luego tuvo [contacto cercano](#) con alguien con COVID-19, no tiene que hacer cuarentena ni realizarse una prueba de detección si no presenta síntomas. Sin embargo, debe:
 - Usar una [mascarilla bien ajustada](#) en lugares públicos cerrados por 10 días a partir de su último contacto cercano

cercano.

- Estar atento a los [síntomas del COVID-19](#) por 10 días a partir de la fecha de su último contacto cercano.
- [Aislarse](#) inmediatamente y [hacerse una prueba de detección](#) si presenta síntomas.
- Si transcurrieron más de 90 días desde que se recuperó de la infección, siga las [recomendaciones](#) de los CDC para contactos cercanos. Estas recomendaciones variarán según su estado de vacunación.

Más información

[Cómo determinar un contacto cercano por COVID-19](#)

[Cómo hablar con sus contactos cercanos](#)

[COVID-19: cuarentena vs. aislamiento](#)

Última actualización: 30 de mar. del 2022