



## COVID-19

**Descargo de responsabilidad:** Actualmente, se están realizando importantes actualizaciones al sitio en español sobre COVID-19 que podrían generar demoras en la traducción del contenido. Le pedimos disculpas por los inconvenientes.

# Cómo protegerse y proteger a los demás

Actualizado el 6 de julio del 2023

## Medidas de prevención del COVID-19

Existen muchas formas en que sus acciones pueden ayudar a protegerlo a usted y a su familia y comunidad de enfermarse gravemente a causa del COVID-19. [Los niveles de ingresos en hospitales por COVID-19 de los CDC](#) ofrecen información sobre la cantidad de casos graves en su comunidad para ayudarle a decidir cuándo tomar medidas para protegerse y proteger a las demás personas.



### Herramienta de verificación del COVID-19 por condado

Buscar los niveles de hospitalización y medidas de prevención por condado. Datos actualizados semanalmente.

Seleccione una ubicación (todos los campos son obligatorios)

Estado

Condado

Ir

## Medidas de prevención que se deben implementar en todos los niveles de COVID-19 en la comunidad

Además de las prácticas básicas de salud e higiene, como el [lavado de manos](#), los CDC recomiendan ciertas medidas preventivas en todos los niveles de ingresos en hospitales por COVID-19, entre ellas:

- [Mantenerse al día con las vacunas contra el COVID-19](#)
- Mejorar la ventilación
- Hacerse una prueba de COVID-19 si es necesario
- Seguir las recomendaciones sobre lo que debe hacer si ha estado expuesto al virus
- Quedarse en casa si tiene COVID-19 presunto o confirmado
- Buscar tratamiento si tiene COVID-19 y corre alto riesgo de enfermarse gravemente
- Evitar el contacto con personas que tienen COVID-19 presunto o confirmado

## Mantenerse al día con las vacunas contra el COVID-19

Las vacunas contra el COVID-19 ayudan a su organismo a generar protección contra el virus que causa el COVID-19. Aunque las



personas vacunadas a veces son infectadas por el virus que causa el COVID-19, [mantenerse al día](#) con las vacunas contra el COVID-19 reduce significativamente el riesgo de enfermarse gravemente, ser hospitalizado o morir a causa del COVID-19. Los CDC recomiendan que todas las personas [mantengan sus vacunas contra el COVID-19 al día](#), especialmente las [personas con el sistema inmunitario debilitado](#).

Para encontrar centros cercanos de vacunación contra el COVID-19: visite [vacunas.gov](#), envíe su código postal al 438829 o llame al 1-800-232-0233.

## Mejorar la ventilación y pasar tiempo al aire libre

[Mejorar la ventilación](#) (hacer que el aire circule hacia adentro, hacia afuera o dentro de una habitación) y la filtración (atrapar partículas en un filtro para eliminarlas del aire) puede ayudar a prevenir que se acumulen partículas del virus en el aire en espacios cerrados. Mejorar la ventilación y la filtración puede ayudar a protegerlo de infectarse y propagar el virus que causa el COVID-19. Pasar tiempo al aire libre en lugar de hacerlo en espacios cerrados también puede ayudar: las partículas virales se propagan entre las personas más fácilmente [en espacios cerrados que al aire libre](#).

Las medidas que pueden [mejorar la ventilación y la filtración](#) incluyen:

- Incorporar aire del exterior tanto como sea posible, por ejemplo, al abrir las ventanas.
- Aumentar la filtración de aire de su sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado, por ejemplo, al cambiar los filtros con frecuencia y usar filtros compatibles que ofrezcan un mayor nivel de filtración.
- Usar purificadores de aire portátiles con filtros de aire de alta eficiencia para partículas (HEPA).
- Encender extractores y usar otros ventiladores para mejorar el flujo de aire.



- Colocar su termostato en la posición "ENCENDIDO" en lugar de la posición "AUTOMÁTICO" para garantizar que su sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado proporcione una [filtración y flujo de aire continuos](#).

Las herramientas interactivas de ventilación de los CDC pueden ayudarle a ver cuánto puede mejorar la ventilación en su [casa o escuela](#).

## Trasladar las actividades en espacios cerrados a lugares al aire libre

Es menos probable que se infecte por el COVID-19 durante actividades al aire libre porque las partículas del virus no se acumulan en el aire de los espacios abiertos tanto como lo hacen en espacios cerrados. A medida que aumentan los niveles de hospitalización por COVID-19, evalúe aumentar la cantidad de actividades grupales que trasladará al aire libre.

[El apoyo económico](#) podría estar disponible para ciertas entidades, como las escuelas, a fin de realizar mejoras en la ventilación.

## Hacerse pruebas de detección del COVID-19

Hágase una prueba si tiene [síntomas de COVID-19](#). Una prueba viral le indica si fue infectado por el virus que causa el COVID-19. Si tiene síntomas de COVID-19, debería realizarse una prueba de detección del COVID-19 de inmediato. Si ha estado expuesto al COVID-19 y no presenta síntomas, debe realizarse una prueba 5 días completos después de su exposición. Si no se realiza la prueba en el momento adecuado, es más probable que obtenga un resultado impreciso en la prueba de detección.

Puede optar por realizarse una prueba de PCR en un centro de pruebas o en un establecimiento de atención médica. Las pruebas de PCR son mejores para detectar el virus en comparación con las pruebas de antígeno. Las pruebas rápidas de antígeno ofrecen resultados rápidamente y están disponibles en los centros de prueba o para usarlas en casa. [La FDA recomienda](#) 2 pruebas de antígenos negativas (si presenta síntomas) o 3 pruebas de antígenos negativas (si no presenta síntomas), realizadas con 2 días (48 horas) de diferencia, para saber con certeza que no tiene COVID-19.

Incluso si no presenta síntomas ni tuvo una exposición reciente al COVID-19, realizarse una prueba de detección puede ayudarle a tomar decisiones informadas sobre su salud y su riesgo de propagar el COVID-19 a otras personas, especialmente a quienes tienen [mayor riesgo de enfermarse gravemente](#).



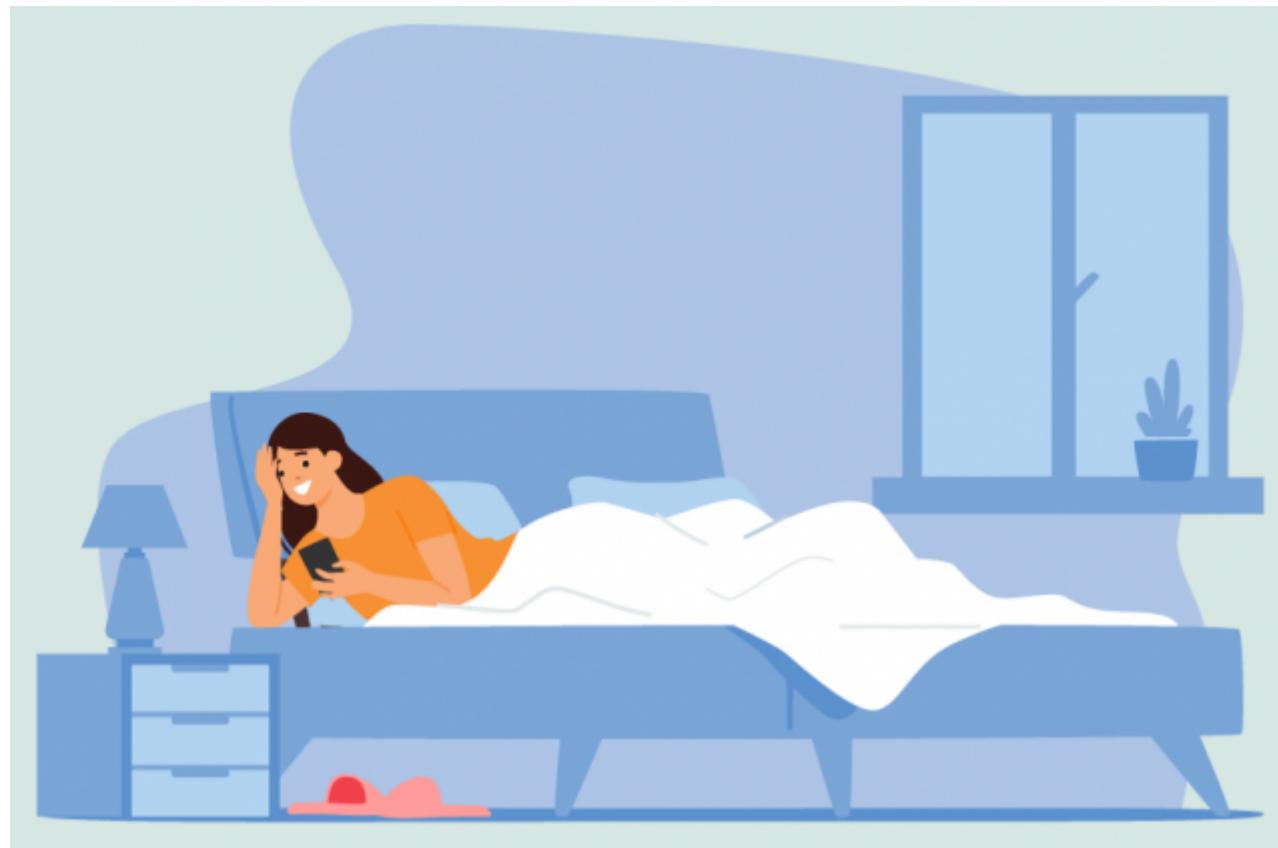
## Seguir las recomendaciones sobre lo que debe hacer si ha estado expuesto al virus

Si estuvo expuesto a alguien con COVID-19, es probable que haya sido infectado por el virus. Siga las recomendaciones de los CDC sobre [lo que debe hacer si estuvo expuesto al virus](#). Esto incluye usar una mascarilla de alta calidad al estar en espacios cerrados con otras personas (incluso dentro de su hogar) por 10 días, realizarse una prueba y monitorear su estado de salud para detectar síntomas.



## Quedarse en casa si tiene COVID-19 presunto o confirmado

Si tiene COVID-19, puede propagarlo a otras personas, incluso si no tiene síntomas. Si tienes síntomas, hágase una prueba y quédese en casa hasta recibir los resultados. Si recibió un resultado positivo en la prueba (incluso si no tienes síntomas), siga las [recomendaciones de aislamiento de los CDC](#). Estas recomendaciones incluyen quedarse en casa y alejados de otras personas por al menos 5 días (podrían ser más, según como lo afecte el virus) y usar una mascarilla de buena calidad en lugares cerrados cuando se comparten con otras personas por un período de tiempo.



## Buscar tratamiento si tiene COVID-19 y corre alto riesgo de enfermarse gravemente

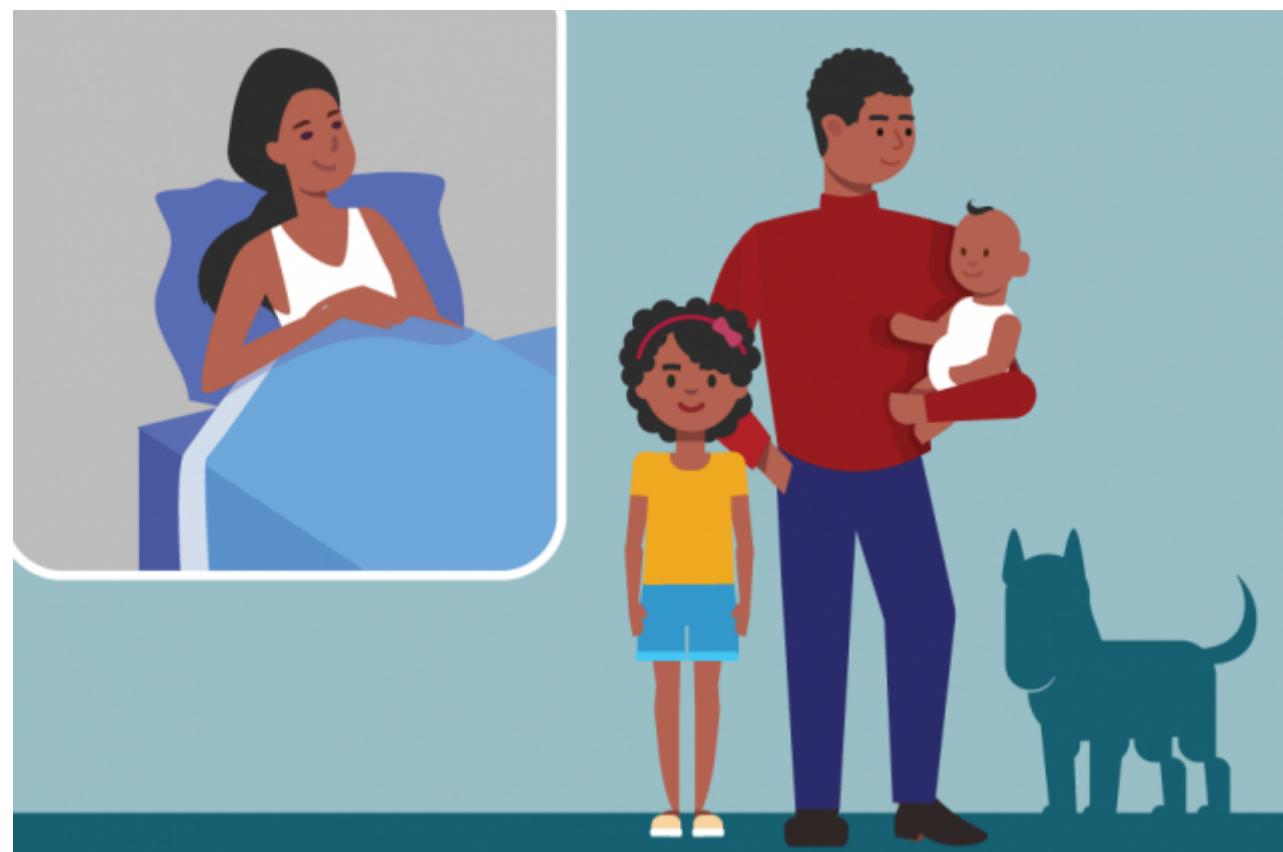
Ahora existen tratamientos eficaces que están ampliamente disponibles en forma gratuita y usted podría ser elegible.

- Contacte a su proveedor de atención médica, [departamento de salud](#) o [Centro de Salud Comunitario](#) para conocer las opciones de tratamiento.
- ¡No espere! El tratamiento debe iniciarse pocos días después de que se presenten los primeros síntomas para que sea eficaz.
- Si no cuenta con rápido acceso a un proveedor de atención médica, verifique si hay un [centro del programa Test to Treat](#) en su comunidad. Puede realizarse una prueba de detección y un proveedor de atención médica le hará la receta para un medicamento (ya sea en el lugar o por telesalud), todo en un mismo lugar.



## Evitar el contacto con personas que tienen COVID-19 presunto o confirmado

Evitar el contacto con personas que tienen COVID-19, ya sea que se sientan enfermas o no, puede reducir su riesgo de contraer el virus. Si es posible, evite estar cerca de personas que tienen COVID-19 hasta que puedan [terminar el aislamiento en casa de forma segura](#). En ocasiones, podría no resultarle práctico mantenerse alejado de personas que tienen COVID-19 o quizás desee ayudar a cuidarlas. En esas situaciones, implemente la mayor cantidad posible de estrategias de prevención, como practicar la higiene de manos, usar una mascarilla de alta calidad de forma constante y correcta, mejorar la ventilación y mantener la distancia, cuando sea posible, de la persona enferma o que dio positivo para la enfermedad.



## Medidas de prevención a implementar cuando sea necesario

Existen ciertas medidas de prevención adicionales que pueden implementarse en cualquier nivel, pero los CDC recomiendan considerarlas especialmente en ciertas circunstancias o cuando el [nivel de ingresos en hospitales por COVID-19 es medio o alto](#).

- [Usar mascarillas o respiradores](#)
- [Aumentar el espacio y la distancia](#)

### Usar mascarillas o respiradores

Las mascarilla están diseñadas para contener las gotitas y partículas que produce al respirar, toser o estornudar. Hay diferentes mascarillas disponibles. Algunas mascarillas ofrecen un mayor nivel de protección que otras.

Los respiradores (por ejemplo, los N95) están diseñados para protegerlo al ajustarse firmemente sobre su rostro para filtrar las partículas, incluido el virus que causa el COVID-19. También pueden bloquear las gotitas y partículas que produce al respirar, toser o estornudar para que no propague el virus a otras personas. Los respiradores (por ejemplo, los N95) ofrecen un mayor nivel de protección que las mascarillas.

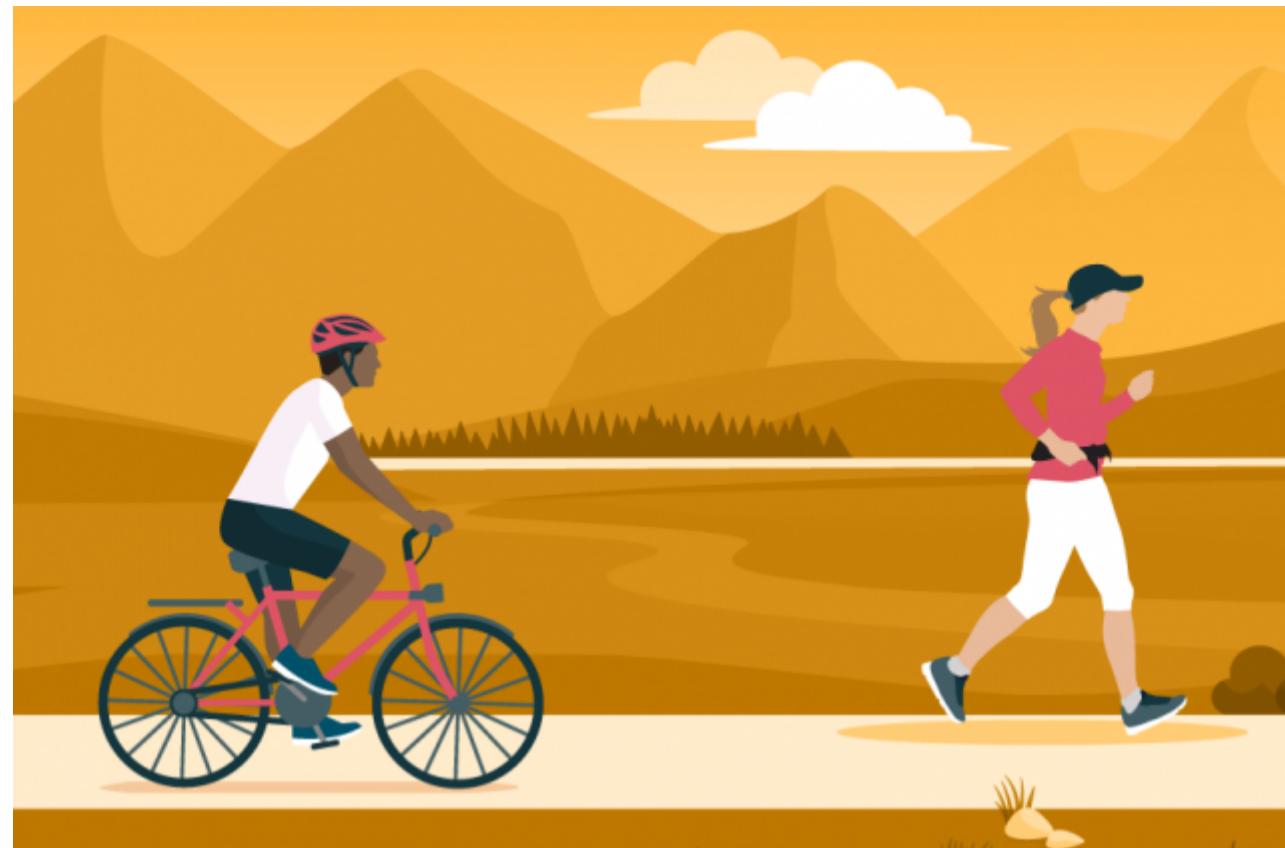


Al usar una mascarilla o respirador (por ejemplo, los N95), es fundamental elegir uno que pueda usar de forma correcta, que se ajuste bien al rostro y le cubra la nariz y la boca, que ofrezca un buen nivel de protección y que le resulte cómodo.

### Aumentar el espacio y la distancia

Las pequeñas partículas que las personas exhalan pueden contener partículas de virus. Cuanto más cerca esté de una gran cantidad de personas, mayor será su probabilidad de estar expuesto al virus que causa el COVID-19. Para prevenir esta posible exposición, le sugerimos evitar los lugares con aglomeración de personas, o mantener distancia entre usted y los demás. Estas

medidas también protegen a las personas que tienen riesgo alto de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 en entornos donde existen múltiples riesgos de exposición.



## Páginas relacionadas

- › [Limpieza y ventilación del establecimiento](#)
- › [Escuelas y programas de cuidados infantiles](#)
- › [Sitios de servicios para personas sin hogar y centros correccionales](#)
- › [Entornos de alojamiento compartido](#)
- › [Comunidades tribales](#)

## Recursos adicionales

[Niveles de ingresos en hospitales por COVID-19](#)

[Informe científico: Transmisión del SARS-CoV-2](#)

[Informe científico: Indicadores para monitorear los niveles de COVID-19 en la comunidad y hacer recomendaciones de salud pública](#)

[Informe científico: Uso comunitario de mascarillas para controlar la propagación del SARS-CoV-2](#)

[Informe científico: vacunas y vacunación contra el COVID-19](#)

## Contenido archivado

Busque las páginas y los archivos históricos sobre el COVID-19. Tenga en cuenta que ya no se actualiza el contenido de estas páginas y archivos y pueden estar desactualizados.

- Visite [archive.cdc.gov](https://archive.cdc.gov) para obtener una instantánea histórica del sitio web acerca del COVID-19 que capta el fin de la emergencia federal de salud pública el 28 de junio del 2023.

- Visite la colección dinámica acerca del COVID-19 para buscar en el sitio web del COVID-19 desde el 30 de julio del 2021.

Última actualización: 6 de jul. del 2023