

Guía interina para prevenir la propagación de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-2019) en los hogares y las comunidades residenciales

Actualización: 14 de febrero de 2020

(Esta guía proporciona información adicional sobre la evaluación de aislamiento en el hogar y una sección nueva con información de medidas preventivas para miembros del hogar, parejas íntimas y cuidadores en entornos no médicos de personas con COVID-19 sintomático confirmado en laboratorio).

Esta guía interina se basa en lo que actualmente se sabe sobre la epidemiología del COVID-19 y la transmisión de otras infecciones respiratorias virales. Los CDC actualizarán esta guía interina a medida que sea necesario y se disponga de más información.

Los coronavirus son una familia grande de virus, entre los cuales hay algunos que causan enfermedad en las personas y otros que circulan entre los animales, como los camellos, los gatos y los murciélagos. Rara vez, los coronavirus de los animales pueden infectar a las personas expuestas a animales infectados y luego propagarse entre las personas, tal como se ha observado con el [MERS-CoV](#) y el [SARS-CoV](#) (en inglés), y probablemente ahora con el del COVID-19. Esta guía interina puede ayudar a prevenir que este virus se propague entre las personas en sus hogares y otras comunidades residenciales.

Esta guía interina es para las siguientes personas:

- [las personas con COVID-19 confirmado o presunto](#), incluidas aquellas bajo investigación, que no necesitan ser hospitalizadas y que pueden recibir cuidados en el hogar (ver [Guía interina para implementar cuidados a personas que no requieren hospitalización por el nuevo coronavirus 2019 \[COVID-19\]](#)) (en inglés);
- [las personas con COVID-19 confirmado](#) que estuvieron hospitalizadas y luego se determinó que estaban médicamente estables para irse a su casa (ver [Guía interina para implementar cuidados a personas que no requieren hospitalización por el nuevo coronavirus 2019 \[COVID-19\]](#)) (en inglés);

los miembros del hogar, las parejas íntimas y los cuidadores en entornos no médicos de personas con COVID-19 sintomático confirmado en laboratorio.

Medidas de prevención para las personas:

con COVID-19 confirmado o presunto (incluidas aquellas bajo investigación) que no necesitan ser hospitalizadas

y

con COVID-19 confirmado que fueron hospitalizadas y se determinó que estaban médicamente estables para irse a casa

Sus proveedores de atención médica y el personal de salud pública evaluarán si puede recibir cuidados en su casa. Si se determina que usted no necesita ser hospitalizado y que puede estar en aislamiento en su casa, será monitoreado por el personal de su departamento de salud local o estatal. Debe seguir las medidas preventivas que aparecen a continuación hasta que un proveedor de atención médica, o el departamento de salud local o estatal, diga que usted puede regresar a sus actividades normales.

Quédese en casa, excepto para conseguir atención médica

Debe restringir las actividades fuera de su casa, excepto para conseguir atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o a áreas públicas. Evite usar el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.

Manténgase alejado de otras personas y de los animales en su casa

Personas: en la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica y lejos de las demás personas que estén en su casa. Además, debería usar un baño aparte, de ser posible.

Animales: mientras esté enfermo, no manipule ni toque mascotas ni otros animales. Consulte [El COVID-19 y los animales](#) para obtener más información.

Llame antes de ir al médico

Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene o que podría tener COVID-19. Esto ayudará a que en el consultorio del proveedor de atención médica se tomen medidas para evitar que otras personas se infecten o expongan.

Use una mascarilla

Usted debería usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (p. ej., compartiendo una habitación o un vehículo) o de mascotas y antes de entrar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), las personas que vivan con usted no deberían permanecer con usted en la misma habitación, o deberían ponerse una mascarilla si entran a su habitación.

Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar

Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote los pañuelos desechables usados en un bote de basura con una bolsa de plástico adentro; lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos entre 60 y 95 % de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón.

Límpiese las manos con frecuencia

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos entre 60 y 95 % de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Evite compartir artículos del hogar de uso personal

No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas que estén en su casa. Después de usar estos artículos, se los debe lavar bien con agua y jabón.

Limpie todos los días todas las superficies de contacto frecuente

Las superficies de contacto frecuente incluyen los mesones, las mesas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de cama. Limpie también todas las superficies que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales. Use un limpiador de uso doméstico, ya sea un rociador o una toalla húmeda, según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz de los productos de limpieza, incluidas las precauciones que debería tomar cuando aplique el producto, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación mientras lo esté usando.

Vigile sus síntomas

Busque atención médica rápidamente si su enfermedad empeora (p. ej., si tiene dificultad para respirar). **Antes de hacerlo**, llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene el COVID-19, o que está siendo evaluado para determinar si lo tiene. Póngase una mascarilla antes de entrar al consultorio. Estas medidas ayudarán a que en el consultorio del proveedor de atención médica se pueda evitar la infección o exposición de las otras personas que estén en el consultorio o la sala de espera. Pídale a su proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal. Las personas que estén bajo monitoreo activo o automonitoreo facilitado deben seguir las indicaciones provistas por los profesionales de salud ocupacional o de su departamento de salud local, según corresponda.

Si tiene una emergencia médica o necesita llamar al 911, avísele al personal del centro de llamadas que tiene el COVID-19 o lo están evaluando para determinarlo. De ser posible, póngase una mascarilla antes de que llegue el servicio médico de emergencias.

Interrupción del aislamiento en la casa

Los pacientes con COVID-19 confirmado deben permanecer bajo precauciones de aislamiento en la casa hasta que el riesgo de transmisión secundaria a otras personas se considere bajo. La decisión de interrumpir las precauciones de aislamiento en la casa debe tomarse según cada caso en particular, en consulta con proveedores de atención médica, departamentos de salud estatales y locales.

Precauciones recomendadas para miembros del hogar, parejas íntimas y cuidadores en entornos no médicos de¹ pacientes:

con COVID-19 sintomático confirmado en laboratorio

o

bajo investigación

Los miembros del hogar, las parejas íntimas y los cuidadores en entornos no médicos de personas con COVID-19 sintomático confirmado en laboratorio, o bajo investigación, podrían entrar en contacto cercano² con ellas. Los contactos cercanos se deberían monitorear la salud y llamar a su proveedor de atención médica de inmediato si presentan signos que puedan ser indicativos de COVID-19 (p. ej., fiebre, tos, dificultad para respirar) (ver [Guía interina de los EE. UU. para la evaluación de riesgos y el manejo de salud pública de personas con posible exposición al nuevo coronavirus 2019 \[COVID-19\] en entornos asociados a viajes o comunitarios](#)) (en inglés).

Los contactos cercanos también deberían seguir estas recomendaciones:

- Asegurarse de entender las instrucciones del proveedor de atención médica en cuanto a los medicamentos y los cuidados del paciente, y de poder ayudar al paciente a seguirlas. Debería ayudar al paciente con las necesidades básicas del hogar y prestarle apoyo con la obtención de alimentos y recetas médicas, y con otras necesidades personales.
- Monitorear los síntomas del paciente. Si la enfermedad empeora, llame al proveedor de atención médica del paciente y avísele que tiene COVID-19 confirmado en laboratorio. Esto ayudará a que en el consultorio del proveedor de atención médica se tomen medidas para evitar la infección de las otras personas que estén en el consultorio o la sala de espera. Pídale al proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local estatal para obtener orientación adicional. Si el paciente tiene una emergencia médica y usted necesita llamar al 911, avísele al personal del centro de llamadas que el paciente tiene el COVID-19 o lo están evaluando para determinarlo.
- Los miembros del hogar deberían quedarse en otra habitación o mantenerse alejados del paciente lo más posible. Además, deberían usar un dormitorio y baño aparte, de ser posible.
- Prohibir la visita de las personas que no tengan una necesidad esencial de estar en la casa.
- Los miembros del hogar deberían hacerse cargo de las mascotas que haya en la casa. Las personas enfermas no deben manipular ni tocar las mascotas u otros animales. Para obtener más información, consulte [El COVID-19 y los animales](#).
- Asegurarse de que los lugares compartidos de la casa tengan buena circulación de aire, ya sea mediante un sistema de aire acondicionado o una ventana abierta, siempre que las condiciones climáticas lo permitan.
- Lavarse las manos con frecuencia. Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Limpíelas con un desinfectante de manos que contenga al menos entre 60 y 95 % de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Usted y el paciente deberían usar una mascarilla si están en la misma habitación.
- Usar una mascarilla y guantes desechables cuando toque o entre en contacto con la sangre, las heces o los líquidos corporales del paciente, como su saliva, esputo, mucosidad nasal, vómito u orina.
 - Bote las mascarillas y los guantes desechables después de usarlos. No los vuelva a usar.
 - Cuando se quite el equipo de protección personal, quítese y bote primero los guantes. Luego, límpiense las manos de inmediato con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol. Después, quítese y bote la

mascarilla y límpiense nuevamente las manos de inmediato con agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol.

- Evitar compartir con el paciente artículos del hogar de uso personal. No deben compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos. Después de que el paciente use estos artículos, se los debe lavar bien (consulte “Lave bien la ropa”, más abajo).
- Limpiar todos los días, todas las superficies de contacto frecuente, como los mesones, las mesas, las manijas de puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de cama. Limpiar también todas las superficies que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales.
 - Use un limpiador de uso doméstico, ya sea un rociador o una toallita, según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz de los productos de limpieza, incluidas las precauciones que debería tomar cuando aplique el producto, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación mientras lo esté usando.
- Lavar bien la ropa.
 - Remueva y lave inmediatamente la ropa o la ropa de cama que tenga sangre, heces o líquidos corporales.
 - Use guantes desechables cuando manipule los artículos sucios y mantenga estos artículos alejados de su cuerpo. Límpiense de inmediato las manos (con agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol) después de quitarse los guantes.
 - Lea y siga las instrucciones de las etiquetas de la ropa o ropa de cama y el detergente. En general, use un detergente de ropa normal siguiendo las instrucciones de uso para lavadora y seque bien la ropa usando la temperatura más alta que se recomiende en las etiquetas de la ropa.
- Colocar en un recipiente con una bolsa plástica todos los guantes, mascarillas y demás artículos desechables usados antes de botarlos con la demás basura de la casa. Límpiense las manos de inmediato (con agua y jabón o un desinfectante para manos con alcohol) después de manipular estos artículos. Si tiene las manos visiblemente sucias es preferible usar agua y jabón.
- Dirija todas las preguntas adicionales que tenga a su departamento de salud local o estatal o a su proveedor de atención médica.

Notas a pie de página

¹El personal de atención médica a domicilio se debe remitir a Recomendaciones interinas para la prevención y el control de infecciones en entornos de atención médica con relación a los pacientes con infección por el nuevo coronavirus 2019-nCoV [COVID-19] confirmada o pacientes bajo investigación para determinarlo (en inglés).

²La definición de contacto cercano es:

a) estar dentro de aproximadamente 6 pies (2 metros) de un caso de COVID-19 durante un periodo prolongado; el contacto cercano puede ocurrir mientras se le brindan cuidados a un caso de COVID-19, o al vivir con este, visitarlo o compartir una habitación, sala o área de espera con él.

– 0 –

b) tener contacto directo con las secreciones infecciosas de un caso de COVID-19 (p. ej., si le tose encima).

Esta página fue revisada el: 24 de febrero de 2020