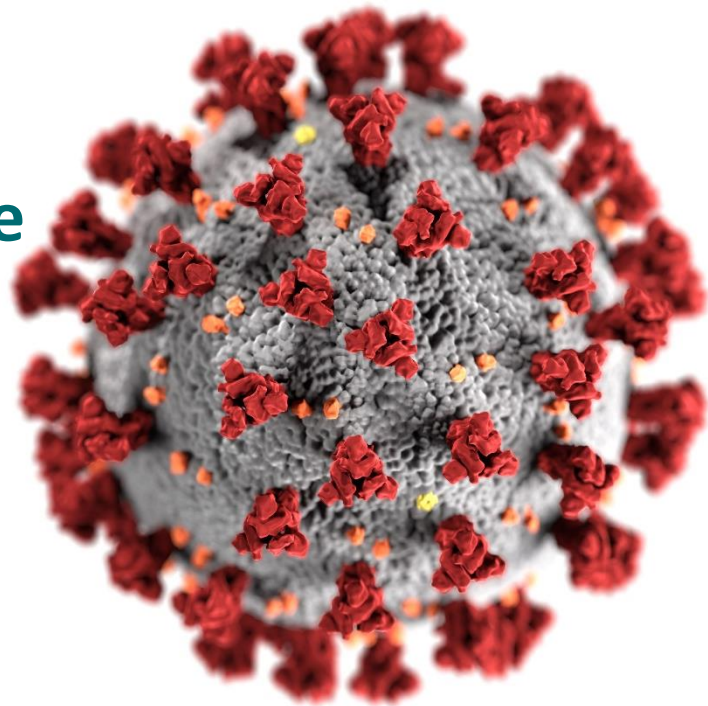


# Lo que los promotores de la salud deben saber sobre el coronavirus (COVID-19) y su rol en el manejo de esta emergencia

**Betsy Rodríguez, BSN, MSN, DCES**  
Asesora sénior de Salud Pública, CDC

**Ana Toro, MA**  
Funcionaria de Asuntos Públicos, CDC



For more information: [www.cdc.gov/COVID19](https://www.cdc.gov/COVID19)

# Objetivos de la presentación

- Ofrecer un vistazo sobre el COVID-19.
- Educar a los promotores de la salud en lo que pueden hacer para la prevención del COVID-19 en sus comunidades.
- Discutir las recomendaciones de prevención del COVID-19, basadas en la evidencia, sobre cómo las personas pueden ayudarse a sí mismas, a sus familias y comunidades para prevenir o desacelerar la propagación del COVID-19.
- Compartir mensajes, herramientas y otros recursos que puedan utilizar los promotores de la salud para informar a grupos en riesgo, como los adultos mayores y las personas con afecciones subyacentes.
- Discutir las experiencias de los promotores de la salud y las funciones cambiantes que enfrentan en la pandemia del COVID-19.

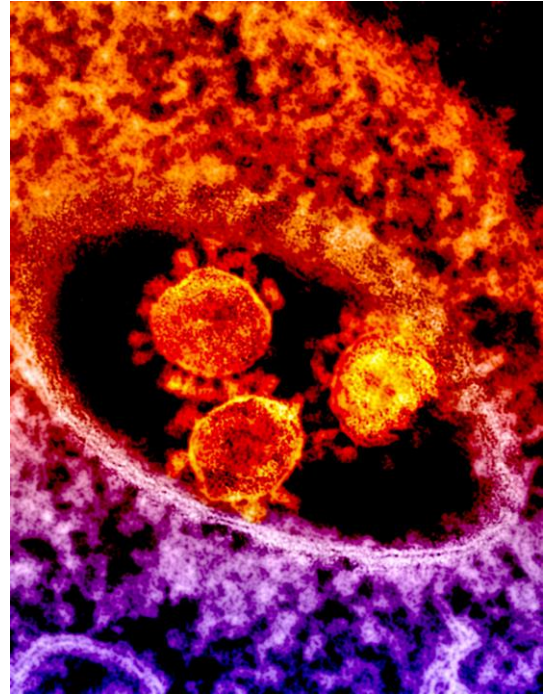


# Trasfondo del coronavirus



# Trasfondo del coronavirus (CoV)

- Gran familia de virus que causan enfermedades respiratorias
  - Pertenecen a la familia *Coronaviridae*
- Aislado en la década de 1960
- Su nombre por las puntas que simulan una corona en su superficie
  - 4 subgrupos (alfa, beta, gama, delta)
- Algunos se propagan entre animales y personas (zoonóticos)



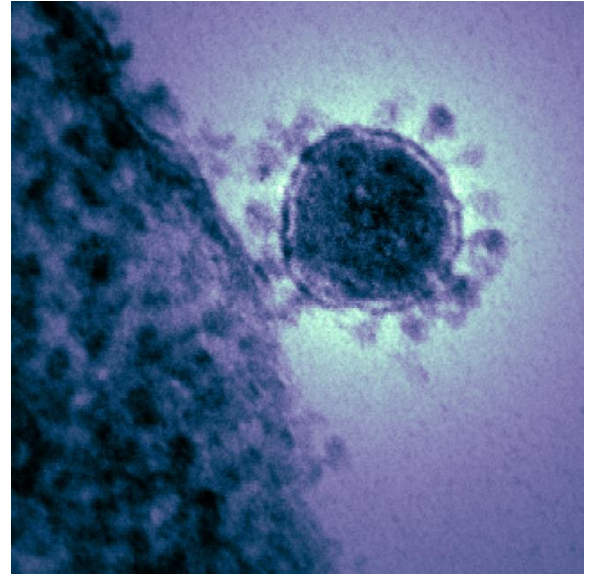
# Siete coronavirus humanos (HCoV)

## ■ HCoV comunes:

- HCoV-229E (alfa)
- HCoV-OC43 (alfa)
- HCoV-NL63 (beta)
- HCoV-HKU1 (beta)

## ■ Otros HCoV:

- SARS-CoV (beta)
- MERS-CoV (beta)
- SARS-CoV-2\* (beta)



Producida por el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (NIAID, por sus siglas en inglés), esta imagen microscópica de electrones de transmisión (TEM) coloreada digitalmente y muy ampliada revela detalles ultraestructurales que presenta un único virión del coronavirus del **síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV)**.

\*Causa COVID-19



# HCoV comunes: Presentación clínica y diagnóstico

- Generalmente causan enfermedades respiratorias leves o moderadas como el resfriado común
  - Pueden causar enfermedades más graves como neumonía o bronquitis
    - Más común en bebés, personas de edad avanzada y personas con afecciones subyacentes que debilitan el sistema inmunitario
  - Síntomas podrían incluir:
    - Moqueo
    - Dolor de cabeza
    - Tos
    - Dolor de garganta
    - Fiebre
    - Sensación general de malestar
- Diagnóstico
  - Se hacen exámenes de sangre o de especímenes respiratorios en laboratorios para detectar la infección en pacientes con enfermedades más graves



# HCoV comunes: Cómo se propagan

- De una persona infectada a otra persona mediante:
  - Gotitas respiratorias (al toser, estornudar o hablar)
  - Contacto personal cercano, como al tocarse o darse la mano
  - Contacto al tocar un objeto o superficie que tenga el virus
- En otoño e invierno y también posible todo el año
- Más probable que niños pequeños se infecten
- Mayoría de personas se infectará durante su vida



# Otros coronavirus humanos

SARS-CoV (síndrome respiratorio agudo grave)

MERS-CoV (síndrome respiratorio de Oriente Medio)





# SARS y MERS: Historia

- Primera vez que se reconoció
  - 2002 (SARS) en China
  - 2012 (MERS) en Arabia Saudita
- Alcance de estos brotes
  - SARS: 8000+ casos probables y 774 muertes (2002-03)
    - No hay casos humanos conocidos desde el 2004
  - MERS: 2400+ casos confirmados en laboratorios y 850+ muertes (al 3/10/19)
    - 2 casos en los EE. UU. en profesionales de atención médica en el 2014



# SARS y MERS: Vistazo clínico

## Transmisión entre personas

- Contacto cercano persona a persona

## Síntomas comunes

- Fiebre y escalofríos
- Dolores en el cuerpo
- Tos
- Dificultad para respirar

## Complicaciones podrían incluir

- Neumonía (SARS y MERS)
- Fallo renal (MERS)

## Tratamiento

- No hay tratamiento antiviral específico aprobado para tratar el SARS o el MERS
- Las personas buscan atención médica para aliviar los síntomas

## Prevención

- No hay vacuna disponible
- Medidas preventivas cotidianas para prevenir la propagación de los virus respiratorios (p. ej., higiene de manos)

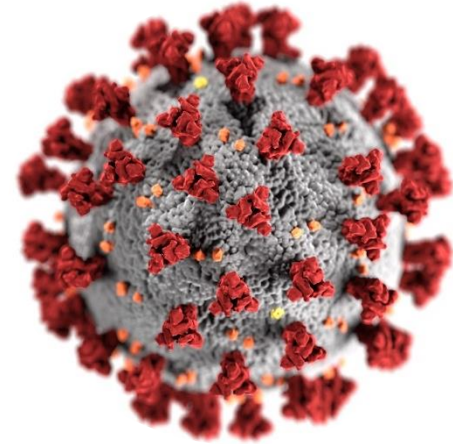


# La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)



# COVID-19: ¿Cuándo surgió?

- Identificada en Wuhan, China en diciembre del 2019
- Causada por el virus SARS-CoV-2
- Al principio, muchos pacientes reportaron visitas a un gran mercado de animales vivos y de mariscos
- Luego, pacientes no habían ido a mercados de animales
  - Se indicó que hubo transmisión de persona a persona
- Exportación de casos relacionada con viajes
  - Primer caso reportado en los EE. UU.: 21 de enero del 2020
- CDC reporta casos confirmados de COVID-19 en su página web, [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-in-us.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-in-us.html)



# COVID-19: ¿Cómo se propaga?

- Investigaciones continúan para entender mejor la propagación
- Se basan en lo que se conoce sobre otros coronavirus:
  - Se supone que ocurre por contacto cercano con otra persona (por gotitas respiratorias cuando una persona infectada tose, estornuda o habla)
  - Posiblemente por tocar superficies u otros objetos que tengan el virus y luego tocarse la boca, nariz u ojos



# COVID-19: Síntomas y complicaciones

## Síntomas podrían ser

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar



## Se han reportado distintos niveles de gravedad

- Enfermedad leve a grave
- Podría causar la muerte

## Tiempo estimado de incubación

- 2 a 14 días



## Complicaciones podrían incluir

- Neumonía
- Fallo respiratorio
- Fallo múltiple de órganos

# ¿Cómo se puede prevenir el COVID-19?



# Medidas cotidianas para prevenir enfermedades respiratorias

- Evite exponerse al virus
- Use una cubierta de tela para la cara si va a salir de su casa
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable si tose o estornuda y luego tírelo a la basura
- Evite el contacto con personas que estén enfermas
- Quédese en casa si está enfermo





# Medidas cotidianas para prevenir enfermedades respiratorias

- **Cúbrase la boca y nariz** con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude y luego tírelo a la basura.
- **Lávese las manos** a menudo con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón, límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos 60 % de alcohol.
- **Limpie y desinfecte** las superficies y objetos que se tocan con frecuencia.



# Cómo lavarse las manos correctamente

- Mojar
  - Enjabonar
  - Restregar
  - Enjuagar
  - Secar
- 20 segundos**



# Limpiar y desinfectar

- Use guantes desechables para limpiar y desinfectar
- **Limpe y desinfecte superficies que se tocan con frecuencia**
  - **Superficies de contacto frecuente incluyen:**
    - Mesas, manijas de puertas, interruptores de luz, mesones, agarraderos, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, lavamanos o lavaplatos
- **Limpie**
  - Limpie con agua y jabón superficies que se vean sucias
- **Desinfecte**
  - Use desinfectantes registrados en la [Agencia de Protección Ambiental](#)
  - Siga las instrucciones del fabricante para todos los productos (p. ej., concentración, método de aplicación y tiempo de contacto)



# ¿Qué es distanciamiento social?

- Mantener un espacio entre usted y las demás personas fuera de su casa
- Ayuda a controlar la propagación
- Para practicar el distanciamiento social:
  - Permanezca al menos a 6 pies (2 metros) de distancia de otras personas
  - No se reúna en grupos
  - Aléjese de lugares muy concurridos y evite las congregaciones masivas
  - Evite abrazar, besar o dar la mano a otros
- Evite el contacto cercano con personas que tengan síntomas



# Cubierta de tela para la cara

- Los CDC recomiendan que las personas usen una cubierta de tela para la cara si salen de sus casas para evitar la propagación del COVID-19
- No se deben usar cubiertas de tela en niños menores de 2 años ni en personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o que no sean capaces de quitárselas sin ayuda
- Puede lavar las cubiertas para la cara en una lavadora
- Continúe además con otras medidas preventivas:
  - Esté a al menos 6 pies de distancia de otras personas
  - Lávese las manos con frecuencia
  - Limpie superficies de contacto frecuente en su hogar
  - Quédese en casa si está enfermo
- Las mascarillas quirúrgicas y los respiradores N-95 deben reservarse para el personal de atención médica y otro personal de respuesta a emergencias.



Aprenda a usar o hacer una cubierta de tela para la cara [aquí](#).

# ¿Quiénes están en alto riesgo?

- Al momento, se sabe que quienes tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente con el COVID-19 son:
  - Personas **mayores de 65 años**
  - Personas que viven en **hogares de ancianos** o en **establecimientos de cuidados a largo plazo**
  - Las personas de todas las edades con **afecciones subyacentes**, en especial si no están bien controladas, entre ellas:
    - Personas con **enfermedad pulmonar crónica** o **asma moderada a grave**
    - Personas con **afecciones cardíacas graves**



## ¿Quiénes están en alto riesgo? (cont.)

- **Personas con el sistema inmunitario deprimido**
  - Tratamiento del cáncer, fumar, trasplante de órgano o médula espinal, deficiencias inmunitarias, control inadecuado del VIH o SIDA
- Personas con **obesidad grave** (índice de masa corporal [IMC] de 40 o más)
- Personas con **diabetes**
- Personas con **enfermedad renal crónica** en tratamiento de diálisis
- Personas con **enfermedad hepática**



# COVID-19: Tratamiento

## Tratamiento

- No hay tratamiento antiviral aprobado para el COVID-19
- Cuidado de apoyo para lo siguiente:
  - Aliviar síntomas
  - Manejar neumonía e insuficiencia respiratoria





# COVID-19: Tratamiento

- **Busque atención médica si:**
  - Está enfermo con fiebre, tos o dificultad para respirar

## Y ADEMÁS

- Ha tenido contacto cercano con alguna persona que ha tenido COVID-19 o si vive o ha estado en un área con propagación en curso del COVID-19



# COVID-19: Lo que puede hacer

## Manténgase informado

- Información más reciente sobre el COVID-19

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

- Avisos de los CDC para viajeros

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- El estrés y cómo sobrellevarlo

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
U.S. and territories (don't forget Guam!)

Buscar Coronavirus

English 简体中文 繁體中文 한국어

## Coronavirus (COVID-19)

Cómo protegerse > Qué hacer si está enfermo >

### SÍNTOMAS

Observe si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar.  
Conozca más >>

- Desacelerar la propagación >
- Cubiertas de tela para la cara >
- Trabajadores imprescindibles >

### AUTOVERIFICADOR

Una guía para ayudarte a tomar decisiones y buscar la atención médica que necesita >

### TOME PRECAUCIONES ADICIONALES

Adultos mayores y personas con afecciones subyacentes graves, como una enfermedad pulmonar crónica >

### SI ESTÁ ENFERMO

Quédese en casa y llame a un proveedor de atención médica si tiene síntomas.  
Conozca más >>

- ¿Debería hacerse la prueba? >
- Cómo cuidar a otra persona >
- La vida diaria y cómo sobrellevar la situación >

### CASOS EN LOS EE. UU.

Casos de COVID-19 en los EE. UU. >

### CASOS Y VIGILANCIA

Casos, hospitalizaciones, muertes >

### ATENCIÓN MÉDICA Y SALUD PÚBLICA

- Profesionales de atención médica >
- Laboratorios >
- Departamentos de salud >

# El rol de los promotores de la salud frente al COVID-19



# ¿Quién es un promotor de la salud?

Definición de la Asociación Estadounidense de Salud Pública:

- Miembro de confianza, con una comprensión cercana de la comunidad a la que sirve
- Sirve como enlace o intermediario entre los servicios de salud o sociales y la comunidad
- Facilita el acceso a los servicios
- Mejora la calidad y la competencia cultural de la prestación de servicios
- Aumenta la capacidad individual y comunitaria al generar concientización sobre la salud



# Preparación de un promotor de la salud y el COVID-19

- Debe haber sido capacitado por personal de salud
- Debe estar autorizado y ser reconocido por el equipo de salud
- Debe estar preparado para informar, orientar y educar a sus compañeros en la promoción de la salud y prevención de las enfermedades



# El rol del promotor de la salud

- Fomentar medidas preventivas cotidianas como la principal estrategia para prevenir el COVID-19
- Proveer información para acabar con mitos y rumores
- Identificar la población en riesgo
- Remitir clientes a servicios adicionales



# Rol del promotor de la salud

- Ser el oído que escucha durante estos tiempos de distanciamiento social
- Ayudar a organizar la entrega de alimentos o manejo de servicios públicos
- Abogar por arrendatarios ante propietarios
- Explicar las reglas cambiantes de beneficios sociales y recursos en la comunidad
- Promover medidas preventivas de salud para frenar el contagio
- Reforzar mensajes de salud pública del COVID-19

**Llame a la línea de ayuda para afectados por desastres**

**En inglés:**

Marque **1-800-985-5990**

Texto: **“TalkWithUs”** al **66746**

**En español:**

Marque **1-800-985-5990** y pulse **“2”**

Texto: **“Háblanos”** al **66746**

**En Puerto Rico:**

Texto: **“Háblanos”** al **787-339-2663**



Fuente: The Penn Center for Community Health Workers

# CHW: Expertos en la comunidad





# Promotores de salud y representantes de salud comunitarios

**Pueden ser parte de la fuerza de trabajo como el primer personal social de respuesta inmediata ante la pandemia del COVID-19**



# Factores que promueven la efectividad de los promotores de la salud en la comunidad

- El trabajo de salud comunitario es más fácil para una *persona* local que para una persona que viene de afuera porque la gente la conoce y le tiene confianza
- El promotor de la salud habla en los mismos términos de la comunidad, conoce las costumbres y los problemas
- En muchas ocasiones los promotores de la salud tienen los mismos antecedentes sociales y culturales, p. ej., son o han sido campesinos, obreros, *nannies* o recogedores de cosechas
- Se visten y comportan de manera similar, y hablan el mismo idioma local
- Conocen los mitos y creencias de la comunidad



# Prácticas de seguridad para los CHW que realizan visitas domiciliarias/servicios comunitarios

## ■ ¿Qué es una visita domiciliaria?

- Conjunto de actividades de carácter social y de salud que se prestan en el domicilio a las personas
- La atención permite
  - Detectar, valorar, apoyar y controlar los problemas de salud de la persona y la familia
  - Aumentar la autonomía
  - Mejorar la calidad de vida de las personas
- Conjunto de tareas específicas, convirtiéndola en un medio de enlace entre la familia y el sistema de salud



# Prácticas de seguridad para los CHW que realizan visitas domiciliarias/servicios comunitarios

- **En tiempos del COVID-19 , el promotor de salud debe establecer criterios de prioridad para hacer visitas domiciliarias:**
  - Familias con adultos mayores de 60 años
  - Personas que viven solas o sin familia
  - Personas que no pueden desplazarse al centro de salud
  - Familias con enfermos graves, discapacita o en medicamentos vitales
  - Personas con alta hospitalaria reciente
  - Personas que toman medicamentos vitales



# Prácticas de seguridad para los CHW que realizan visitas domiciliarias/servicios comunitarios

## Establece metas para la visita:

- ¿Coordinarás la atención a la población que no pueda desplazarse al centro de salud?
- ¿Cuánta información, educación y apoyo proveerás al paciente y su familia?
- ¿Facilitarás la prevención primaria, secundaria y terciaria?
- ¿Les indicarás cuándo deben acudir a una sala de emergencias?
- ¿Es esta una visita innecesaria?
- ¿Ayudarás con la coordinación entre la prestación de servicios sociales y de salud?



# Prácticas de seguridad para los CHW que realizan visitas domiciliarias/servicios comunitarios

- Desarrolle una cultura de seguridad
- Pregunte si algún miembro de la familia ha tenido tos, fiebre o dificultad para respirar
- Pregunte: ¿Algún miembro de la familia ha viajado recientemente al extranjero o a los estados más afectados en los EE.UU. u otro estado con alto número de personas con el COVID 19?
- Siga precauciones universales:
  - Lavado de manos antes y después de la visita o uso de desinfectante de manos (60 % o más de alcohol)
  - No coma ni beba durante la visita
- Evite tocar superficies, lleve consigo pañuelos desechables, use guantes y cubierta de tela para la cara
- Mantenga su distancia de los demás (alrededor de 6 pies o 2 metros)
- No corra riesgos innecesarios

# Rumores

- Lo cierto es que:
  - Enjuagarse la nariz no previene el COVID-19
  - Comer ajo no lo protege contra el virus
  - El aceite de sésamo no mata el COVID-19
  - Rociar el cuerpo con alcohol o cloro no ofrece protección contra el virus



# Recursos





# Gráficos

**DETENGA LA PROPAGACIÓN DE LOS MICROBIOS**  
Ayude a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como el COVID-19.

**Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.**

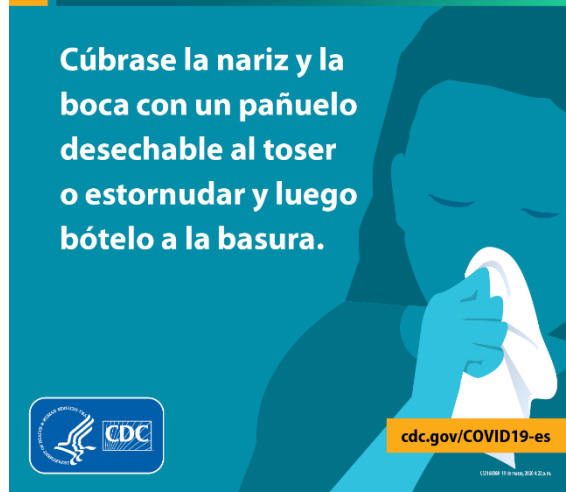



 [cdc.gov/COVID19-es](https://www.cdc.gov/COVID19-es)

COVID-19 | 19 MAR 2020

**DETENGA LA PROPAGACIÓN DE LOS MICROBIOS**  
Ayude a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como el COVID-19.

**Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego bótelolo a la basura.**



 [cdc.gov/COVID19-es](https://www.cdc.gov/COVID19-es)

COVID-19 | 19 MAR 2020

**DETENGA LA PROPAGACIÓN DE LOS MICROBIOS**  
Ayude a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como el COVID-19.

**Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.**



 [cdc.gov/COVID19-es](https://www.cdc.gov/COVID19-es)

COVID-19 | 19 MAR 2020

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/infographic-prevention-Spanish.zip>

# Gráficos

**DETENGA LA PROPAGACIÓN DE LOS MICROBIOS**  
Ayude a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como el COVID-19.

**Quédense en casa si está enfermo, excepto para conseguir atención médica.**




 [cdc.gov/COVID19-es](https://www.cdc.gov/COVID19-es)

COVID-19 18 Nov 2019 12:14

**DETENGA LA PROPAGACIÓN DE LOS MICROBIOS**  
Ayude a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como el COVID-19.

**Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.**



 [cdc.gov/COVID19-es](https://www.cdc.gov/COVID19-es)

COVID-19 18 Nov 2019 12:14

**DETENGA LA PROPAGACIÓN DE LOS MICROBIOS**  
Ayude a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como el COVID-19.

**Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.**



 [cdc.gov/COVID19-es](https://www.cdc.gov/COVID19-es)

COVID-19 18 Nov 2019 12:14

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/infographic-prevention-Spanish.zip>

# Hojas de consejos: Síntomas de COVID-19

**SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019**

Los pacientes con COVID-19 han presentado enfermedad respiratoria de leve a grave.

Los síntomas\* pueden incluir

**FIEBRE**

**TOS**

\*Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición.

**DIFICULTAD PARA RESPIRAR**

Consulte a un médico si presenta síntomas y ha estado en contacto cercano con una persona que se sepa que tiene el COVID-19, o si usted vive o ha estado recientemente en un área en la que haya propagación en curso del COVID-19.



[cdc.gov/COVID19-es](https://www.cdc.gov/COVID19-es)

**PARE**

**¿Se siente enfermo?**

¡Quédese en casa si está enfermo!

Si no se siente bien o tiene alguno de estos síntomas, por favor, salga del edificio y comuníquese con su proveedor de atención médica. Luego, póngase en contacto con su supervisor.

**NO ENTRE si tiene:**

**FIEBRE**

**TOS**

**DIFICULTAD PARA RESPIRAR**



[cdc.gov/CORONAVIRUS-ES](https://www.cdc.gov/CORONAVIRUS-ES)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/factsheets.html>

# Hojas informativas: Lavado de manos

## Lavado de manos: Mantenga sana a su familia

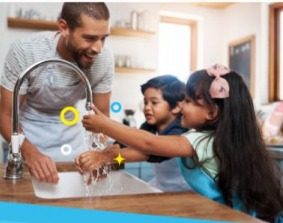

El lavado de manos es una manera fácil, barata y eficaz de prevenir la propagación de microbios y mantener sanos a los niños y a los adultos. Cuando su familia está sana, no tiene que preocuparse por faltar a la escuela, al trabajo o a otras actividades.

**Ayude a que su hijo aprenda a lavarse las manos**

Los padres y los cuidadores cumplen un papel importante en enseñarles a los niños a lavarse las manos. El lavado de manos puede convertirse en un hábito saludable para toda la vida si comienza a enseñarles esta práctica desde que son pequeños. Enséñeles a los niños los **cinco pasos fáciles para lavarse las manos** —mojarse, hacer espuma, restregar, enjuagar, y secar— y los momentos clave para lavarse las manos, como después de ir al baño o antes de comer. Puede encontrar formas de hacer que sea divertido, como inventar su propia canción de lavado de manos o convertirlo en un juego.

**Dé el ejemplo al lavarse las manos**

Los niños pequeños aprenden imitando los comportamientos de los adultos en su vida. Cuando usted hace que el lavado de manos sea parte de su rutina, está dando un ejemplo para que sus hijos sigan.



LA VIDA ES MEJOR CON LAS **MANOS LIMPIAS**

[www.cdc.gov/lavadodemanos](http://www.cdc.gov/lavadodemanos)

Este material fue elaborado por el CDC. La campaña La Vida es Mejor con las Manos Limpias es posible gracias a una asociación entre la Fundación de los CDC, GDUO y Diaper, El REIS y los CDC no respaldan productos, servicios ni empresas comerciales. 020887-1-4

## ¡Detenga los microbios! Lávese las manos

**¿CUÁNDO?**

- Después de ir al baño.
- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Antes y después de cuidar a alguien que tenga vómitos o diarrea.
- Antes y después de tratar cortaduras o heridas.
- Después de cambiarse los pañales a un niño o limpiarlo después de que haya ido al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar animales, sus alimentos o sus excrementos.
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas.
- Después de tocar la basura.

**¿CÓMO?**



**Mójese las manos con agua corriente limpia (fria), cierre el grifo y enjabonase las manos.**



**Frótese las manos con el jabón hasta que haga espuma. Asegúrese de frotarse la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.**



**Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin.**



**Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.**



**Séquese. Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.**

**Mantener las manos limpias es una de las cosas más importantes que podemos hacer para detener la propagación de microbios y mantenernos sanos.**

LA VIDA ES MEJOR CON LAS **MANOS LIMPIAS**

[www.cdc.gov/lavadodemanos](http://www.cdc.gov/lavadodemanos)

Este material fue elaborado por el CDC. La campaña La Vida es Mejor con las Manos Limpias es posible gracias a una asociación entre la Fundación de los CDC, GDUO y Diaper, El REIS y los CDC no respaldan productos, servicios ni empresas comerciales. 020887-4

<https://www.cdc.gov/handwashing/fact-sheets.html>

# Hojas informativas

## COMPARTA LA INFORMACIÓN SOBRE EL COVID-19

Infórmese sobre la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) y ayude a detener los rumores.

**DATO 1** Las enfermedades pueden afectar a cualquier persona, sin importar su raza o grupo étnico.


El miedo y la ansiedad relacionados con el COVID-19 pueden provocar que la gente evite o rechace a otras personas aun cuando no estén en riesgo de propagar el virus.

**DATO 2** Para la mayoría de las personas, se piensa que el riesgo inmediato de enfermarse gravemente por el virus que causa el COVID-19 es bajo.

Los adultos mayores y las personas de cualquier edad que tengan afecciones graves subyacentes podrían tener un mayor riesgo de presentar complicaciones más graves a causa del COVID-19.

**DATO 3** Alguien que haya completado el periodo de cuarentena o que ya salió del aislamiento no presenta un riesgo de infección para las demás personas.

Para obtener información actualizada, visite la página web de los CDC sobre la enfermedad del coronavirus 2019.



11/20/2020 10:00:00

[cdc.gov/COVID-19-es](https://www.cdc.gov/COVID-19-es)

## DETENGA LA PROPAGACIÓN DE LOS MICROBIOS

Ayude a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como el COVID-19

**Evite el contacto cercano con las personas enfermas.**

Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego bótelos a la basura.

**Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.**

Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.

Quédese en casa si está enfermo, excepto para buscar atención médica.

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.



11/20/2020 10:00:00

[cdc.gov/COVID19-es](https://www.cdc.gov/COVID19-es)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/factsheets.html>

# Hojas informativas

## Lo que necesita saber sobre la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

### ¿Qué es la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)?

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una afección respiratoria que se puede propagar de persona a persona. El virus que causa el COVID-19 es un nuevo coronavirus que se identificó por primera vez durante la investigación de un brote en Wuhan, China.

### ¿Pueden las personas en los EE. UU. contraer el COVID-19?

Si el COVID-19 se está propagando de persona a persona en partes de los Estados Unidos. El riesgo de infección con COVID-19 es mayor en las personas que son contactos cercanos de alguien que se sepa que tiene el COVID-19, por ejemplo, trabajadores del sector de la salud o miembros del hogar. Otras personas con un mayor riesgo de infección son las que viven o han estado recientemente en un área con propagación en curso del COVID-19.

### ¿Ha habido casos de COVID-19 en los EE. UU.?

Si. El primer caso de COVID-19 en los Estados Unidos se notificó el 21 de enero del 2020. La cantidad actual de casos de COVID-19 en los Estados Unidos está disponible en la página web de los CDC en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/case-geo.html>.

### ¿Cómo se propaga el COVID-19?

Es probable que el virus que causa el COVID-19 haya surgido de una fuente animal, pero ahora se está propagando de persona a persona. Se cree que el virus se propaga principalmente entre las personas que están en contacto cercano unas con otras (dentro de 6 pies de distancia), a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. También podría ser posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que toque el virus y luego se toque la boca, la nariz o posiblemente los ojos, aunque no se cree que esta sea la principal forma en que se propaga el virus. Informe sobre lo que se sabe acerca de la propagación de los coronavirus de reciente aparición en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/about/transmission-sp.html>.

### ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los pacientes con COVID-19 han tenido enfermedad respiratoria de leve a grave con los siguientes síntomas:

- fiebre
- tos
- dificultad para respirar

### ¿Cuáles son las complicaciones graves provocadas por este virus?

Algunos pacientes presentan neumonía en ambos pulmones, insuficiencia de múltiples órganos y algunos han muerto.



### ¿Qué puedo hacer para ayudar a protegerme?

Las personas se pueden proteger de las enfermedades respiratorias tomando medidas preventivas cotidianas.

- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.

### Si está enfermo, para prevenir la propagación de la enfermedad respiratoria a los demás, debería hacer lo siguiente:

- Quedarse en casa si está enfermo.
- Cubrirese la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego botarlo a la basura.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.

### ¿Qué debo hacer si he regresado recientemente de un viaje a un área con propagación en curso del COVID-19?

Si ha llegado de un viaje proveniente de un área afectada, podría indicarle que no salga de casa por hasta 2 semanas. Si presenta síntomas durante ese periodo (fiebre, tos, dificultad para respirar), consulte a un médico. Llame al consultorio de su proveedor de atención médica antes de ir y dígame sobre su viaje y sus síntomas. Ellos le darán instrucciones sobre cómo conseguir atención médica sin exponer a los demás a su enfermedad. Mientras está enfermo, evite el contacto con otras personas, no salga y postergue cualquier viaje para reducir la posibilidad de propagar la enfermedad a los demás.

### ¿Hay alguna vacuna?

No ha habido ni se está una vacuna que proteja contra el COVID-19. La mejor manera de prevenir infecciones es tomar medidas preventivas cotidianas, evitar evitar el contacto cercano con personas enfermas y lavarse las manos con frecuencia.

### ¿Existe un tratamiento?

No hay un tratamiento antiviral específico para el COVID-19. Las personas con el COVID-19 pueden buscar atención médica para ayudar a aliviar los síntomas.

[cdc.gov/COVID19-es](https://www.cdc.gov/COVID19-es)

## Qué hacer si contrae la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Si usted está enfermo con COVID-19 o sospecha que está infectado por el virus que causa el COVID-19, tome las medidas mencionadas a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a personas en su casa y en la comunidad.

### 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 está enfermo, no manipule ni toque mascotas ni otros animales. Consulte al 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. Botar 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 60 % de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secan. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón.

### 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.

### Límpiese las manos con frecuencia

Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secan. 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.

### Limpie todos los días todas las superficies de contacto frecuente

Las superficies de contacto frecuente incluyen los muebles, 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 reciclador o una toallita, según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para su 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 está 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 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.

Padala 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 un departamento de salud local, según corresponda.

Si tiene una emergencia médica o necesita llamar al 911, avise al personal del centro de llamadas que tiene COVID-19 o lo están evaluando para determinar. 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 y departamentos de salud estatales y locales.

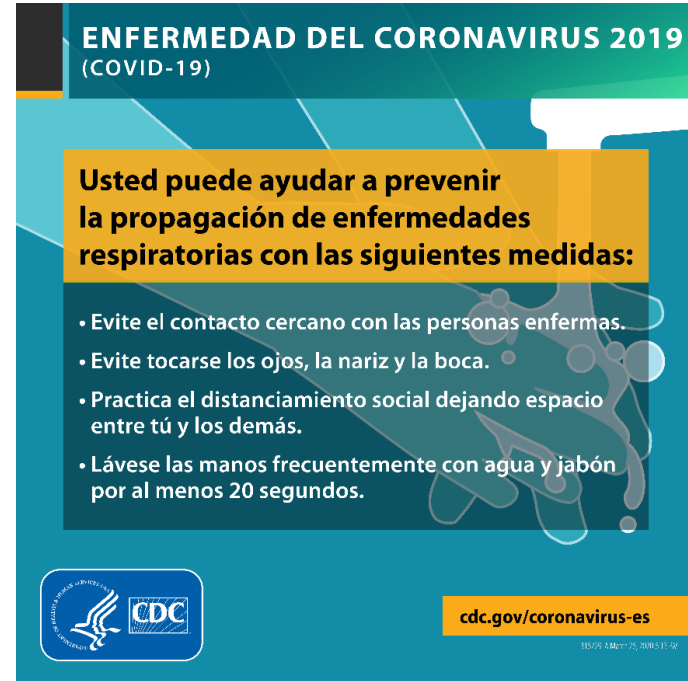
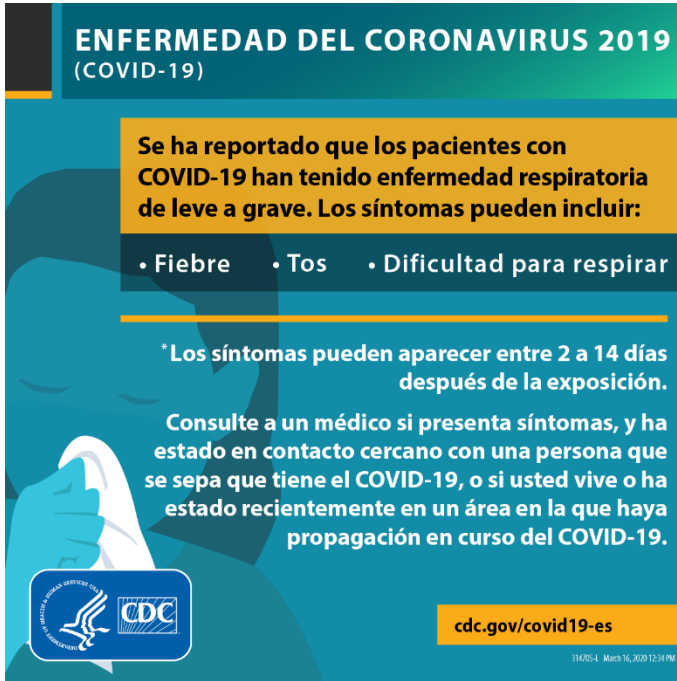


[www.cdc.gov/COVID19-es](https://www.cdc.gov/COVID19-es)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/factsheets.html>

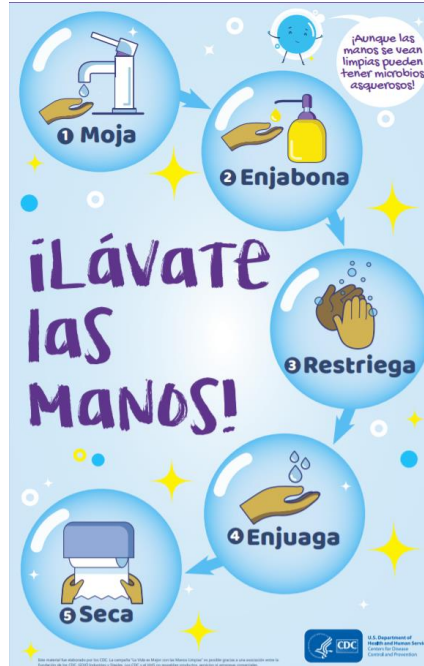


# Infografías



<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/infographic-prevention-Spanish.zip>

# Afiches



<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/posters.html>



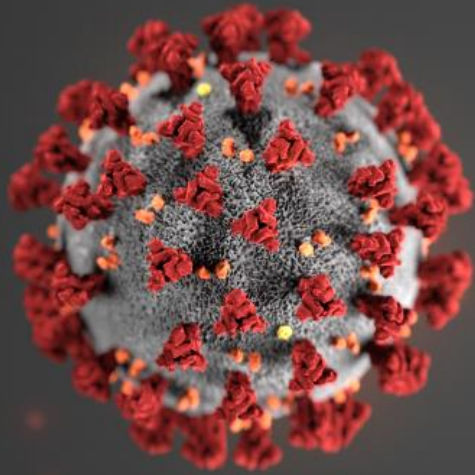
# Videos



[https://www.cdc.gov/cdctv/spanish/healthy\\_living/acabe-con-los-microbios.html](https://www.cdc.gov/cdctv/spanish/healthy_living/acabe-con-los-microbios.html)

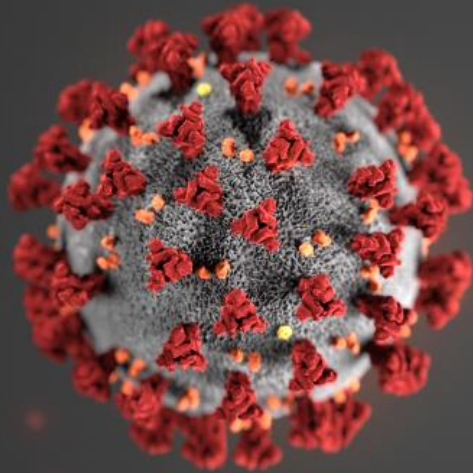


[https://www.cdc.gov/cdctv/spanish/healthy\\_living/lavado-de-manos.html](https://www.cdc.gov/cdctv/spanish/healthy_living/lavado-de-manos.html)



iGracias!





Para información adicional, contacte CDC  
1-800-CDC-INFO (232-4636)  
TTY: 1-888-232-6348 [www.cdc.gov/covid19](http://www.cdc.gov/covid19)

Betsy Rodríguez [bjr6@cdc.gov](mailto:bjr6@cdc.gov)  
Ana Toro [pvq1@cdc.gov](mailto:pvq1@cdc.gov)

Los hallazgos y conclusiones de esta presentación son de las autoras y no necesariamente representan la posición oficial de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

