

# Concientización sobre la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

## Antecedentes

La enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2. El COVID-19 se originó en China a finales del 2019 y rápidamente se propagó en todo el mundo, y la Organización Mundial de la Salud (WHO) designó al COVID-19 como una pandemia global en marzo del 2020. El tiempo que dure esta pandemia dependerá de muchas cosas, incluido el trabajo de los investigadores para conocer más sobre este nuevo virus; la búsqueda de un tratamiento y una vacuna y de todos nuestros esfuerzos individuales para tomar precauciones y reducir la propagación. Información actualizada y concisa sobre lo más reciente de esta situación está disponible en el sitio [coronavirus webpage](#) de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EUA (CDC, por su siglas e inglés).

## Señales y síntomas

- Las personas que se han contagiado con el COVID-19 han reportado una amplia variedad de síntomas, desde algo leve hasta una enfermedad severa.
- Los síntomas pueden aparecer entre 2 a 14 días después de estar expuesto al virus y pueden incluir: tos, fiebre, escalofríos, dolor muscular, garganta irritada y una nueva pérdida del gusto y olfato.
- Las señales de advertencia de emergencia para buscar atención médica de inmediato incluyen dolor o presión persistente en el pecho, confusión, dificultad para respirar, labios y cara azulados e incapacidad para despertar o mantenerse despierto.
- Solo se puede diagnosticar el virus con pruebas designadas de laboratorio.

## Conozca cómo se propaga

- Se cree que el COVID-19 se propaga principalmente de persona a persona, entre personas que tienen un contacto cercano (de menos de seis pies).
- Las gotitas respiratorias se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla y

algunas gotitas pueden llegar a la boca o nariz de personas cercanas o posiblemente ser inhaladas hasta los pulmones.

- Es posible infectarse con COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene el virus y luego tocarse la boca, nariz u ojos, aunque no se cree que esta sea la forma principal de propagación del virus se propaga.
- Algunas personas que no muestran los síntomas (asintomáticos) pueden propagar el virus.

## Personas que se encuentra en mayor riesgo

De acuerdo con los CDC, los adultos mayores y las personas de cualquier edad que tienen condiciones médicas subyacentes serias pueden encontrarse en [mayor riesgo de enfermarse severamente](#) o de sufrir complicaciones por el COVID-19. Entre ellos se incluyen:

- Personas de 65 años o más y aquellas que viven en sitios para personas de edad avanzada o establecimientos de cuidado al largo plazo.
- Personas de todas las edades con condiciones médicas subyacentes, como: enfermedades pulmonares crónicas, asma, condiciones serias del corazón, obesidad severa, diabetes, enfermedad renal crónica, enfermedad hepática y aquellos con un sistema inmunitario débil.

## Cómo protegerse a sí mismo y a otros

Hasta ahora no existe una vacuna para protegerse contra el COVID-19. La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición al virus. Todos pueden participar en las medidas de prevención de la del COVID-19 siendo precavidos.

**Precauciones contra el COVID-19**

- ✓ Evite el contacto cercano. Mantenga una sana [distancia física](#) (alrededor de 6 pies) entre usted y otros.
- ✓ Cubra su boca y nariz con un [cubrebocas de tela](#) cuando se encuentre entre otras personas. Continúe con el distanciamiento físico apropiado —el cubrebocas no substituye el mantenerse a una distancia de seis pies.
- ✓ [Lave sus manos](#) frecuentemente con jabón y agua durante por lo menos 20 segundos. Cuando no hay agua y jabón, use un sanitizador que contenga por lo menos un 60 por ciento de etanol o 70 por ciento de sopropanol.
- ✓ Cúbrase cuando tose y estornuda. Siempre cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable o use la parte interior del codo. Tire los papeles usados en un bote de basura que tenga bolsa y de inmediato lávese las manos con jabón y agua o desinfectante para manos.
- ✓ [Limpie y desinfecte rutinariamente](#) las superficies que son tocadas frecuentemente. Esto incluye mesas, perillas de puertas, interruptores de electricidad, cubiertas de gabinetes, agarraderas, escritorios, teléfonos, tableros, impresoras, sanitarios, llaves de agua y lavamanos.

Para más información sobre las pruebas que se ofrecen en su área, vea el [sitio web de CDPH COVID-19](#).

- Auto aíslese. Quédese en casa excepto cuando necesite ir al médico. Sepárese de los demás en casa, incluyendo sus mascotas.
- Evite compartir sus cosas personales y practique las precauciones anteriores para protegerse a sí mismo y a otros.
- Siga las recomendaciones de los CDC (o su doctor) sobre hasta [cuándo debe continuar con el aislamiento en casa](#). Deben pasar tres días enteros (72 horas) sin tener fiebre (sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre), otros síntomas deben mejorar y deben pasar diez días a partir de que aparecieron los primeros síntomas.

**Qué debe hacer si está enfermo**

- Si tiene fiebre, tos y otros [síntomas](#), usted puede estar enfermo de COVID-19. La mayoría de las personas se enferman levemente y pueden recuperarse en casa. Si usted cree que podría haber estado expuesto o está enfermo, llame a su médico.
- NO venga a trabajar si está enfermo o ha estado en contacto cercano con alguien que ha sido diagnosticado con COVID-19. Llame a su supervisor e infórmelo de su estado.
- Si tiene una señal de emergencia (incluyendo problemas para respirar), obtenga atención médica de inmediato.
- Mantenga un registro de los síntomas, como cuándo empezaron, la severidad, medicamentos que tomó y cuándo disminuyeron.
- Si tiene síntomas del COVID-19 y desea que le hagan la prueba, llame a su médico de cabecera primero. También puede contactar a uno de los programas del estado que realizan las pruebas.

*Esta nota está basada en información de los [Centros para el Control y Prevención de Enfermedades \(CDC, por sus siglas en inglés\)](#) y el [Departamento de Salud Pública de California \(CDPH, por sus siglas en inglés\)](#).*

*Para más información sobre la salud pública en su área, use este [mapa para encontrar su ubicación y los recursos sobre el COVID 19 del departamento de salud pública local](#).*

