

Qué hacer si da positivo en la prueba de COVID-19

Resumen de los cambios del 15 de noviembre de 2021

- Documento actualizado para centrarse en las personas que dan positivo en las pruebas de COVID-19

Introducción

Si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19, puede ayudar a detener la propagación de la enfermedad a otras personas. Siga las orientaciones a continuación.

Participe en una entrevista de salud pública

Si da positivo en COVID-19, un entrevistador del área de salud pública se comunicará con usted, normalmente por teléfono. El entrevistador le explicará qué se debe hacer a continuación y qué ayuda se encuentra disponible. Le pedirá los nombres y la información de contacto de las personas con las que tuvo contacto cercano recientemente para informarles de la exposición. Esta información es necesaria para poder notificarles que podrían haber estado expuestas. El entrevistador no compartirá su nombre con sus contactos cercanos.

Quédese en casa, excepto que deba recibir cuidados médicos

Debe quedarse en casa, excepto que deba recibir cuidados médicos. No vaya a trabajar, a la escuela ni a lugares públicos. Evite utilizar el transporte público, los transportes compartidos o los taxis. Pida a otras personas que hagan las compras por usted o utilice un servicio de reparto de comestibles.

Síntomas de COVID-19

Los [síntomas](#) de COVID-19 incluyen fiebre o escalofríos, tos, falta de aire, fatiga, dolor muscular o corporal, dolor de cabeza, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, náuseas o vómitos, diarrea y reciente pérdida del gusto o del olfato. Esta lista no incluye todos los síntomas posibles.

Llame antes de ir al médico

Infórmele a su proveedor de atención médica que tiene COVID-19 o que está por hacerse la prueba de esta enfermedad. Colóquese un tapabocas antes de ingresar a las instalaciones. Estas medidas ayudarán a evitar que la gente en el consultorio o en la sala de espera se contagie.

Manténgase aislado de las personas y las mascotas de su casa

- **Personas:** en la medida de lo posible, quédese en una habitación específica y lejos de otras personas, y use un baño separado, si hay uno disponible.
- **Animales:** limite el contacto con mascotas y otros animales mientras esté enfermo. Si es posible, pídale a otro miembro del hogar que los cuide. Si tiene que cuidar a un animal, use un tapabocas y lávese las manos antes y después de interactuar con él. Consulte [Animales y COVID-19](#) para obtener más información.

¿Cuánto tiempo tengo que aislarme?

1. Si dio positivo en COVID-19 **y tuvo síntomas**, puede interrumpir su aislamiento en casa si cumple lo siguiente:
 - no tuvo fiebre durante al menos 24 horas sin usar medicamentos que reducen la fiebre; **Y**
 - sus [síntomas](#) mejoraron; **Y**
 - pasaron al menos 10 días desde la aparición de los síntomas.
2. Si dio positivo en COVID-19, **pero no tuvo síntomas**, puede interrumpir su aislamiento en casa si cumple lo siguiente:
 - Pasaron al menos 10 días desde la fecha de su primera prueba positiva de COVID-19; **Y**
 - no presentó [síntomas](#).

Debe aislarse independientemente de su estado de vacunación.

Controle sus síntomas

Busque asistencia médica de inmediato si sus síntomas empeoran. Antes de recibir atención, llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene síntomas de COVID-19. Póngase un tapabocas antes de entrar al centro de atención médica para proteger a las otras personas en la sala de espera y en las salas de pruebas.

Si tiene una emergencia médica y debe llamar al 911, infórmele al personal que lo atiende que tiene síntomas de COVID-19. Si es posible, colóquese un tapabocas antes de que lleguen los servicios de emergencia.

Cómo prevenir la propagación de la COVID-19

- **Use un tapabocas de tela** cuando esté cerca de otras personas o de mascotas y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede utilizar un tapabocas, las demás personas de su hogar no deben ingresar en su habitación, o bien, deben usar un tapabocas o una mascarilla respiradora si lo hacen.
 - Un tapabocas de tela es cualquier elemento que le cubra por completo la boca y la nariz, y que se ajuste de forma segura a los lados de la cara y debajo del mentón. Debe estar hecho con dos o más capas de tela de tejido apretado con cintas o tiras que se ajusten por detrás de la cabeza o de las orejas. Las personas con enfermedades del desarrollo, conductuales o médicas que no puedan usar tapabocas de tela pueden usar un protector facial con tela en la parte inferior.

Los niños que asisten a entornos de guardería, campamentos de día y escuelas desde nivel primario hasta secundario pueden usar protectores faciales. En el lugar de trabajo, es posible que se requieran mascarillas regulares o quirúrgicas, ya que protegen más que los tapabocas de tela.

- En las orientaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés), [se recomiendan estrategias](#) para mejorar el ajuste de las mascarillas y reducir con más efectividad la propagación de la COVID-19. Entre las estrategias, se incluyen usar un tapabocas de tela sobre una mascarilla quirúrgica, atar las cintas que van detrás de las orejas de las mascarillas quirúrgicas y usar un ajustador de mascarilla o una cobertura de nylon sobre la mascarilla. Además, el Departamento de Salud (DOH, por su sigla en inglés) no recomienda el uso de mascarillas con válvulas de exhalación o ventilación, ni de bandanas o cuellos de abrigo de una sola capa. (Las mascarillas con válvula de exhalación pueden usarse de acuerdo con las orientaciones publicadas por el DOH y [el Departamento de Trabajo e Industrias \[L&I, por su sigla en inglés\]](#) [solo en inglés]).
- **Mantenga una distancia física de 6 pies (2 metros)** de los demás en todo momento, incluso si está usando una mascarilla.
- **Lávese las manos con frecuencia.** Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol. No se toque la cara si no se ha lavado las manos.
- **Cúbrase cuando tosa o estornude.** Tire los pañuelos de papel usados y lávese las manos.
- **Limpie las superficies de “alto contacto” con frecuencia,** como las encimeras, las mesas, los picaportes, los aparatos sanitarios, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de luz. Use un aerosol o paño de limpieza doméstica y siga las instrucciones de la etiqueta.
- **No comparta sus artículos personales con nadie,** lo que incluye platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama, con personas o mascotas de su hogar.
- **Limite el contacto con mascotas y otros animales mientras esté enfermo.** Cuando sea posible, pídale a otro miembro del hogar que cuide a sus animales. Si tiene que cuidar a su mascota, lávese las manos antes y después de interactuar con ella y, si es posible, utilice un tapabocas. Consulte [Animales y COVID-19](#) para obtener más información.

¿Cuál es la diferencia entre el aislamiento y la cuarentena?

- Las personas deben **aislarse** cuando tienen síntomas de COVID-19, cuando están esperando los resultados de la prueba o si dieron positivo en la prueba de esta enfermedad. El aislamiento implica quedarse en casa y alejado de los demás (incluso de los miembros del hogar) durante el [período](#) recomendado para evitar la propagación de la enfermedad.
Se debe hacer **cuarentena** si estuvo expuesto a la COVID-19. Esto implica quedarse en casa y lejos de los demás durante el [período](#) recomendado en caso de que esté

contagiado y pueda contagiar a otros. La cuarentena se convierte en aislamiento si después da positivo en la prueba de COVID-19 o presenta síntomas de esta enfermedad.

Más información y recursos sobre la COVID-19

Manténgase actualizado sobre la [situación actual de la COVID-19 en Washington](#), [las proclamaciones del gobernador Inslee](#), [los síntomas](#) (solo en inglés), [cómo se propaga](#) (solo en inglés) y [cómo y cuándo deben hacerse pruebas las personas](#) (solo en inglés). Para obtener más información, visite nuestra página de [preguntas frecuentes](#) (solo en inglés).

La raza, etnia o nacionalidad de una persona no implica un mayor riesgo de contraer COVID-19. Sin embargo, hay datos que revelan que las comunidades de color se ven afectadas por la COVID-19 de forma desproporcionada. Esto se debe a los efectos del racismo y, en especial, al racismo estructural, que deja a algunos grupos con menos oportunidades de protegerse y proteger a sus comunidades. [Los estigmas no contribuyen a combatir la enfermedad](#) (solo en inglés). Comparta solo información precisa para evitar que se propaguen rumores y desinformación.

- [Brote del nuevo coronavirus de 2019 \(COVID-19\) del Departamento de Salud del estado de Washington](#) (solo en inglés)
- [Respuesta del estado de Washington ante el coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Encuentre su departamento o distrito de salud local](#) (solo en inglés)
- [Información sobre el coronavirus \(COVID-19\) de los CDC](#)
- [Recursos para reducir los estigmas](#) (solo en inglés)

¿Tiene alguna otra pregunta sobre la COVID-19? Llame a nuestra línea directa al **1-800-525-0127**, de lunes a viernes, de 6 a. m. a 10 p. m. ¿Tiene alguna pregunta? Llame a nuestra línea directa de información sobre la COVID-19: 1-800-525-0127.

Lunes, de 6 a. m. a 10 p. m.; de martes a domingo y días festivos estatales, de 6 a. m. a 6 p. m. Para obtener servicios de interpretación, presione # cuando lo atiendan y diga su idioma. Si tiene preguntas relacionadas con su propia salud, la prueba de COVID-19 o los resultados de esta, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Los clientes con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 ([Washington Relay](#)) (solo en inglés) o enviar un email a civil.rights@doh.wa.gov.