

COVID-19: ¿Qué son la cuarentena y el aislamiento?

En esta tabla se proporciona un resumen sobre la cuarentena y el aislamiento en relación con el COVID-19. Consulte a continuación para obtener más información.

	Cuarentena	Aislamiento
¿Qué significa?	Quedarse en casa, monitorear su salud y distanciarse de manera segura de otras personas después de una exposición reciente a alguien que tiene COVID-19.	Quedarse en casa, monitorear su salud y distanciarse de manera segura de otras personas cuando tiene COVID-19 o síntomas de COVID-19.
¿Quién debe hacerlo?	Las personas que han estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19.	Personas con COVID-19 confirmado (resultado positivo de una prueba diagnóstica reciente) o que tienen síntomas de COVID-19.
¿Por qué debo hacerlo?	Si se encuentra cerca de una persona con COVID-19, tiene más probabilidades de contagiarse. Quedarse en casa puede prevenir el contagio a otras personas. Usted puede tener y propagar el COVID-19 incluso si no tiene síntomas.	Quedarse en casa puede prevenir el contagio del COVID-19 a otras personas. Usted puede propagar el COVID-19 incluso si no tiene síntomas.
¿Dónde debo estar?	En su casa o en un hotel Take Care gratuito.	En su casa, en un centro de atención médica o en un hotel Take Care gratuito.
¿Debería hacerme la prueba de COVID-19?	Sí. Debería hacerse la prueba , a menos que esté completamente vacunado contra el COVID-19.	Si tiene síntomas y no se le ha hecho una prueba, hágasela de inmediato. Mantenga el aislamiento mientras espera el resultado de la prueba.
¿Debo recibir atención médica?	Debe tomarse la temperatura dos veces al día y monitorearse para detectar otros síntomas. Comuníquese con su proveedor de atención de salud si tiene síntomas, si es un adulto mayor o si tiene una enfermedad que aumenta su riesgo de desarrollar una forma grave del COVID-19 . Acuda a un hospital o llame al 911 si tiene dificultades para respirar u otra emergencia médica.	Sí. Debe tomarse la temperatura dos veces al día y monitorearse para detectar otros síntomas. Comuníquese con su proveedor de atención de salud para hacerle saber que el resultado de la prueba fue positivo o que tiene síntomas, y para conversar sobre las opciones de tratamiento (ver a continuación). Acuda a un hospital o llame al 911 si tiene dificultades para respirar u otra emergencia médica.
¿Cómo protejo a los miembros de mi familia?	Evite el contacto tanto como sea posible. Siempre mantenga al menos 6 pies de distancia de otras personas, use cobertura facial cuando está acompañado en una habitación y limpie y desinfecte la vivienda con frecuencia (consulte a continuación para conocer detalles).	Evite el contacto tanto como sea posible. Siempre mantenga al menos 6 pies de distancia de otras personas, use cobertura facial cuando está acompañado en una habitación y limpie y desinfecte la vivienda con frecuencia (consulte a continuación para conocer detalles).
¿Puedo asistir a una institución educativa?	No, solo puede asistir de manera remota.	No, solo puede asistir de manera remota.
¿Puedo ir a trabajar?	No, a excepción de algunos trabajadores esenciales que podrían asistir al trabajo (consulte a continuación para conocer detalles).	No.

¿Qué sucede si ya estoy vacunado?	No necesita hacer la cuarentena si está completamente vacunado.	Debe aislarse si tiene síntomas del COVID-19 o si obtiene un resultado positivo en la prueba, incluso si está completamente vacunado.
¿Adónde tengo permitido ir?	A recibir atención médica esencial (incluidas las pruebas) y cubrir otras necesidades básicas, como alimentos, si no tiene otra manera de obtenerlos (consulte a continuación para conocer las precauciones que debe tomar).	A recibir atención médica esencial (incluidas las pruebas) y cubrir otras necesidades básicas, como alimentos, si no tiene otra manera de obtenerlos (consulte a continuación para conocer las precauciones que debe tomar).
¿Cuánto tiempo dura?	Durante 10 días después del último contacto con la persona que tenía COVID-19.	Al menos 10 días desde el momento en que comenzaron los síntomas o, si no tuvo síntomas, 10 días desde el momento en que se realizó la prueba (consulte a continuación para conocer todos los criterios para el aislamiento).

Preguntas frecuentes: Cuarentena

¿Cuál es la definición de contacto cercano?

Un contacto cercano es una persona que estuvo a 6 pies por al menos 10 minutos en un periodo de 24 horas de alguien que tenía COVID-19. En la mayoría de los casos, todas las personas que viven con alguien que tiene COVID-19 son contactos cercanos. Los contactos cercanos también pueden incluir asistentes de salud a domicilio, compañeros de trabajo, compañeros de escuela o amigos y familiares con los que pasó tiempo.

¿Cómo sé en qué fecha termina mi cuarentena?

Si es contacto cercano, debe hacer cuarentena durante 10 días desde su último contacto cercano con la persona que tiene COVID-19. Su empleador le puede exigir que no regrese al trabajo durante un periodo diferente, de acuerdo con los requisitos del Estado de Nueva York (NYS) para industrias específicas. Si presenta síntomas de COVID-19 o su prueba arroja un resultado positivo mientras está en cuarentena, debe hacerse una prueba e iniciar el aislamiento.

Si mi prueba de COVID-19 da un resultado negativo, ¿puedo terminar la cuarentena en forma anticipada?

No, no puede poner fin a la cuarentena en forma anticipada si obtiene un resultado negativo en la prueba. Es posible que su resultado sea negativo porque aún no desarrolló la enfermedad al momento de la prueba. Pueden pasar varios días hasta que desarrolle el COVID-19 desde el momento de la exposición.

Si estoy vacunado contra el COVID-19 y he estado expuesto a una persona con COVID-19, ¿de igual manera debo hacer la cuarentena?

Las personas que estén completamente vacunadas contra el COVID-19 y hayan estado expuestas a una persona con COVID-19 no necesitan hacer la cuarentena, siempre y cuando no tengan síntomas del COVID-19 después de la exposición. **Estar completamente vacunado** significa que han pasado dos semanas desde que la persona recibió la segunda dosis de una vacuna que se administra en dos dosis (como las de Pfizer-BioNTech o Moderna) o dos semanas desde que la persona recibió la vacuna de una sola dosis (como la de Johnson & Johnson/Janssen).

Si el resultado de mi prueba de anticuerpos es positivo, ¿de igual manera debo hacer cuarentena si soy un contacto cercano?

Sí. En NYS, la cuarentena es obligatoria incluso si el resultado en la prueba de anticuerpos es positivo.

Si ya tuve COVID-19, ¿de igual manera debo hacer la cuarentena?

Las personas que hayan tenido COVID-19 durante los últimos tres meses (resultado positivo en la prueba de diagnóstico), se hayan recuperado y luego hayan estado expuestas a una persona con COVID-19 no necesitan hacer la cuarentena o volver a hacerse una prueba de COVID-19 durante los tres meses siguientes a la enfermedad, siempre y cuando no tengan síntomas de COVID-19 después de la exposición. Los tres meses se cuentan desde la fecha en que la persona tuvo los primeros síntomas del COVID-19 o, si no tuvo síntomas, la fecha en que obtuvo el primer resultado positivo en la prueba. Si han pasado más de tres meses desde que una persona tuvo COVID-19, esta excepción no se aplicará y la persona deberá cumplir con los requisitos convencionales sobre la cuarentena.

¿Quiénes deben hacer cuarentena por un viaje?

La cuarentena después de un viaje ya no es obligatoria en NYS; sin embargo, se recomienda que determinados viajeros se hagan una prueba y hagan la cuarentena después del viaje. Es posible que la cuarentena sea obligatoria en determinados lugares, como en los lugares donde convivan personas. Algunos trabajadores, como aquellos que trabajan en el área de la atención de salud, deben cumplir normas más estrictas con respecto al trabajo después de viajar. Para obtener más información, visite el sitio web de la alerta de viaje de NYS en coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory.

¿Puedo ir a trabajar mientras hago la cuarentena?

Los contactos cercanos que sean trabajadores esenciales, según la [definición del Estado de Nueva York](#), pueden ir a trabajar durante su cuarentena en determinadas circunstancias. Si cree que esto se aplica a su caso, comuníquese con su empleador, ya que hay ciertas medidas que debe tomar. Las personas que tienen permitido trabajar durante la cuarentena deben seguir requisitos adicionales, como usar cobertura facial en todo momento mientras están en el trabajo y hacer cuarentena fuera del horario de trabajo.

A una persona que vive conmigo se le indicó que hiciera cuarentena por una exposición fuera del hogar (por ejemplo, en la escuela o en el trabajo). ¿Eso significa que yo también debo hacer la cuarentena?

No. Como contacto de un contacto, no es necesario que haga cuarentena. Debe monitorearse atentamente para detectar síntomas y evitar el contacto cercano con la persona que está en cuarentena, ya que es posible que esa persona tenga COVID-19 y no lo sepa. Si la persona con quien vive desarrolla COVID-19, probablemente usted sea un contacto cercano y deba hacer cuarentena.

Preguntas frecuentes: Aislamiento

¿Cómo sé en qué fecha termina mi periodo de aislamiento?

Si tiene síntomas de COVID-19 y tuvo un resultado positivo para COVID-19 o no se hizo una prueba, puede salir de su casa cuando se cumplan **todas** las siguientes condiciones:

- Han pasado al menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas.

- No ha tenido fiebre en las últimas 24 horas sin haber tomado medicamentos para bajar la fiebre.
- Su condición general ha mejorado.

Si nunca tuvo síntomas pero su prueba arrojó un resultado positivo, quédese en su casa durante 10 días desde la fecha de la prueba.

Su proveedor de atención de salud puede recomendar un periodo más largo de aislamiento si tiene alguna enfermedad subyacente o según el curso de su enfermedad. Asimismo, su empleador le puede exigir que no regrese al trabajo durante un periodo diferente, de acuerdo con los requisitos del Estado de Nueva York para industrias específicas.

Al final del periodo de aislamiento, se considera que usted ya no contagia a otras personas. No es necesario que presente un resultado negativo para terminar el aislamiento. Es posible volver a contagiarse de COVID-19, por lo que es importante continuar con el distanciamiento físico, usar cobertura facial y practicar una buena higiene de las manos cuando esté fuera de su casa.

Si el resultado de mi prueba de COVID-19 es negativo, ¿de igual manera debo aislarme?

Si tiene síntomas, debe aislarse mientras espera los resultados de la prueba. Si los resultados de la prueba confirman que tiene COVID-19, debe completar el periodo de aislamiento completo descrito anteriormente. Si aún no está confirmado que tenga COVID-19 y el resultado de su prueba de diagnóstico molecular es negativo, puede dejar el aislamiento si no tuvo fiebre en las últimas 24 horas sin haber tomado medicamentos para bajar la fiebre. Si el resultado para una prueba de antígenos o anticuerpos es negativo, debe continuar el aislamiento.

Para conocer más sobre los diferentes tipos de pruebas de COVID-19, consulte el artículo [Pruebas de COVID-19: preguntas frecuentes](#). Si tiene dudas sobre el tipo de prueba que le realizaron, consulte con su proveedor de atención de salud.

Si tuve COVID-19 en el pasado y vuelvo a tener un resultado positivo, ¿debo hacer el aislamiento?

Si se había confirmado que tenía COVID-19 (prueba de diagnóstico con resultado positivo) en los últimos tres meses, no es necesario que vuelva a aislarse si no tiene síntomas pero otra prueba de COVID-19 arrojó un resultado positivo. Esto se debe a que muchas personas que tuvieron COVID-19, obtuvieron resultados positivos en las pruebas semanas o incluso meses después de la infección, pero ya no contagiaron. Sin embargo, si tiene síntomas después de recuperarse de COVID-19, debe comunicarse con su proveedor de atención de salud. Es posible volver a contagiarse de COVID-19.

Si estoy vacunado contra el COVID-19, ¿de igual manera debo aislarme?

Sí. Si tiene síntomas de COVID-19, debe hacerse una prueba de diagnóstico y aislarse.

¿Debo recibir atención de salud si tengo síntomas u obtengo un resultado positivo en la prueba de COVID-19?

Debe contactar a su proveedor de atención de salud para informarle que tiene síntomas o ha obtenido un resultado positivo en la prueba. Esto es particularmente importante si es un adulto mayor, está

embarazada o tiene enfermedades que aumentan su riesgo de desarrollar una forma grave del COVID-19. Use un teléfono o la telemedicina cuando sea posible. Si tiene dificultad para respirar u otra emergencia médica, llame al **911** o acuda a un hospital cercano.

Las personas con un alto riesgo de desarrollar una forma grave del COVID-19 que hayan obtenido un resultado positivo en la prueba pueden ser elegibles para el tratamiento con anticuerpos monoclonales. El tratamiento con anticuerpos monoclonales puede disminuir la cantidad del virus en su cuerpo, reducir los síntomas y ayudar a evitar la necesidad de ir al hospital. El tratamiento con mAb es más eficaz cuando se administra apenas comienzan los síntomas del COVID-19; por eso es importante hacerse la prueba rápidamente. Para obtener más información, inclusive sobre dónde recibir el tratamiento, consulte el artículo [Tratamiento con anticuerpos monoclonales para el COVID-19](#).

¿Qué sucede si no tengo un proveedor de atención de salud o un seguro médico?

Si necesita un proveedor de atención de salud, NYC Health + Hospitals proporciona atención a todos los neoyorquinos, independientemente del estado migratorio o capacidad de pago. Visite nychealthandhospitals.org para obtener más información y para encontrar un proveedor de atención de salud, o llame al 844-692-4692 o **311**. Varios centros ambulatorios de NYC Health + Hospitals ofrecen el tratamiento con anticuerpos monoclonales.

Cómo cumplir con la cuarentena y el aislamiento de manera segura

¿Cómo monitoreo mi salud mientras estoy en cuarentena o aislamiento?

Debe tomarse la temperatura dos veces al día y monitorearse para detectar síntomas como falta de aire, tos y pérdida del olfato o el gusto. Si tiene un medidor de oxígeno dactilar (pulsioxímetro), puede usarlo también (consulte [aquí](#) para ver indicaciones). Debería hacerse una prueba de COVID-19 si no se la hizo aún.

Llame a su proveedor de atención de salud si presenta síntomas o si sus síntomas empeoran. Si tiene una emergencia médica, llame al **911** o acuda a un hospital cercano.

¿Qué puedo hacer para proteger a las personas que viven conmigo durante la cuarentena o el aislamiento?

- **Cree distanciamiento físico.** Mantenga una distancia de al menos 6 pies de las demás personas. Quédese en una habitación separada, si es posible. Duerma con la cabeza junto a los pies de la otra persona en caso de que comparta la cama o pídale a la otra persona que duerma en el sofá. Cambie de posición los sillones y otros muebles que haya en la casa para mantener la distancia física. Separe a las personas que están enfermas de otros, especialmente de aquellos que están en riesgo de contraer una forma grave de la enfermedad. No invite a otras personas a su casa.
- **Cúbrase.** Use una cobertura facial en todo momento, a menos que esté solo en una habitación separada; también debería usar una cobertura facial cuando esté cerca de sus mascotas. Las

demás personas que convivan con usted también deben usar una cobertura facial cuando estén en la misma habitación que usted.

- **Mantenga la limpieza.** Tire los pañuelos de papel en la basura inmediatamente después de usarlos. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos, especialmente después de toser o estornudar. Use un desinfectante de manos a base de alcohol si no puede lavarse las manos. Limpie con frecuencia las superficies que toca, como mesadas, picaportes, interruptores de luz, llaves de agua, teléfonos y controles remotos, usando toallitas húmedas o un producto de limpieza doméstica en formato de aerosol. Lave toallas, cobijas, sábanas y ropa con agua lo más caliente posible y su jabón habitual y seque por completo. No comparta vasos, tazas, platos ni utensilios con otras personas y lávelos luego de cada uso. No comparta alimentos.
- **Hospédese en un hotel Take Care.** NYC Test & Trace Corps se asegurará de que todas las personas que obtengan un resultado positivo en la prueba de COVID-19 y sus contactos cercanos tengan los recursos necesarios para aislarse de manera segura en un hotel, sin costo, o en su casa para así evitar la propagación del virus. Los rastreadores de contactos de NYC Test & Trace Corps pueden derivarlo al programa de hoteles o usted mismo puede llamar al 212-268-4319 para reservar una habitación. Para obtener más información sobre los hoteles Take Care, visite nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care.

¿Qué sucede si debo salir de mi casa mientras estoy en cuarentena o aislamiento para recibir atención médica o suministros esenciales?

Si necesita salir de su casa, haga lo siguiente:

- Utilice una cobertura facial y mantenga una distancia de al menos 6 pies de las demás personas.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de salir y use un desinfectante de manos a base de alcohol mientras esté afuera.
- Evite estar cerca de personas en la mayor medida posible; camine, si puede hacerlo y no ingrese a tiendas o transporte público donde haya mucha gente.

¿Puedo recibir una licencia remunerada de mi trabajo durante la cuarentena o el aislamiento?

Comuníquese con su empleador si tiene dudas sobre su política de licencias. Es posible que cumpla con los requisitos para una licencia remunerada en virtud de la Ley de Licencia Remunerada por Motivos Familiares del Estado de Nueva York, que se aplica a la cuarentena y el aislamiento, e incluye quedarse en casa para cuidar a un menor que debe aislarse o estar en cuarentena. Visite paidfamilyleave.ny.gov/covid19 para obtener más información.

Recursos adicionales:

- Para obtener información sobre el COVID-19, visite nyc.gov/health/coronavirus y cdc.gov/coronavirus.
- Para obtener más información sobre la vacunación contra el COVID-19, visite nyc.gov/covidvaccine.
- Para encontrar un sitio donde se hagan pruebas, visite nyc.gov/covidtest. Muchos sitios ofrecen pruebas gratuitas.
- Si necesita un proveedor de atención de salud, llame al 844-692-4692.

- Para reservar una habitación en un hotel para personas con COVID-19, visite [Take Care](#) o llame al 212-268-4319.
- Si tiene alguna pregunta, llame al **311** o al 212-268-4319.

El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones a medida que la situación evoluciona.
4.21.21