

## Lo que los neoyorquinos necesitan saber ahora sobre la COVID-19

A medida que la ciudad de Nueva York se reabre y salimos más de nuestras casas, es importante recordar las "cuatro acciones más importantes" para prevenir la propagación de COVID-19:

- **Quedarse en casa cuando esté enfermo:** Controle su salud y quédese en su casa si está enfermo, a menos que salga para recibir atención médica esencial (incluyendo para las [pruebas de detección de la COVID-19](#)) y para cubrir otras necesidades esenciales.
- **Respetar el distanciamiento físico:** Manténgase a al menos 6 pies de distancia de las personas que no convivan con usted.
- **Usar una cobertura facial:** Proteja a las personas que están cerca de usted. Utilizar una cobertura facial ayuda a reducir la propagación de COVID-19, en especial si está enfermo y no presenta síntomas. Para obtener más información sobre las coberturas faciales, visite [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) y consulte la sección "[Preguntas frecuentes sobre coberturas faciales](#)".
- **Realizar una buena higiene de las manos:** Lávese las manos con agua y jabón a menudo o use desinfectante de manos a base de alcohol si no tiene agua y jabón disponibles; lave las superficies de alto contacto con regularidad; evite tocarse la cara sin haberse lavado las manos; y cúbrase con el brazo al toser o estornudar, no con la mano.

### ¿Cómo se propaga COVID-19?

- Lo más probable es que el virus se propague a las personas que están en contacto directo (a menos de 6 pies de distancia) con una persona que tiene COVID-19. Se propaga a través de gotas que se esparcen cuando una persona tose, estornuda, canta o habla.
- Las personas que no presentan síntomas también pueden propagar el virus.
- Es posible que una persona se contagie de COVID-19 al tocar una superficie que tiene el virus y después tocarse la boca, la nariz o los ojos, pero se cree que esta no es la principal vía de propagación del virus.

### ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

- Las personas con la COVID-19 han informado una amplia variedad de síntomas, que van desde leves hasta intensos. Algunas personas no tienen ningún síntoma.
- Los síntomas **pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición** al virus. Las personas con los siguientes síntomas podrían tener COVID-19 (esta lista no incluye todos los síntomas posibles):
  - Fiebre o escalofríos.
  - Tos.
  - Falta de aire o dificultad para respirar.
  - Fatiga.
  - Dolor muscular o en el cuerpo.
  - Dolor de cabeza.
  - Pérdida del gusto u olfato.
  - Dolor de garganta.
  - Congestión o goteo nasal.
  - Náuseas o vómitos.
  - Diarrea.

- Los niños tienen síntomas similares a los de los adultos y, por lo general, desarrollan una enfermedad leve. Los médicos han identificado una enfermedad poco frecuente pero grave en los niños, llamada síndrome inflamatorio multisistémico en niños (MIS-C, por sus siglas en inglés), que está asociada con la COVID-19. Para obtener más información, visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) y busque "[Síndrome inflamatorio multisistémico en niños](#)".

### ¿Quiénes tienen mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave si tienen COVID-19?

- "Enfermedad grave" significa que la persona con COVID-19 puede necesitar internación, cuidados intensivos o un respirador, o incluso que puede morir. Las personas con mayor riesgo de presentar formas graves de la enfermedad necesitan que su salud se monitoree de cerca y comunicarse con su proveedor de atención de salud si tienen síntomas.
- **En lo adultos, el riesgo de desarrollar una forma grave de la COVID-19 aumenta con la edad;** es decir que los adultos mayores son los que mayor riesgo tienen. Por ejemplo, las personas de 50 a 60 años de edad tienen mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave que las personas de 40 a 50 años de edad. De manera similar, las personas de 60 a 80 años de edad suelen tener mayor riesgo que las personas de 50 a 60 años edad.
- Las personas de cualquier edad con **las siguientes enfermedades preexistentes** tienen un mayor riesgo de desarrollar una forma grave de la COVID-19:
  - Cáncer
  - Enfermedad del riñón crónica
  - EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)
  - Estado de inmunodepresión (sistema inmunitario debilitado) a causa de un trasplante de órganos
  - Obesidad (índice de masa corporal de 30 o más)
  - Enfermedad del corazón grave, como insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria o miocardiopatía
  - Anemia de células falciformes
  - Diabetes mellitus tipo 2
- Todavía estamos aprendiendo sobre la COVID-19 y es probable que haya otras enfermedades que aumenten el riesgo de desarrollar una enfermedad grave. Según lo que conocemos hasta la fecha, las personas con las siguientes enfermedades **podrían** correr un mayor riesgo de desarrollar una forma grave de la COVID-19:
  - Asma (moderado a grave)
  - Enfermedad cerebrovascular (afecta los vasos sanguíneos y el flujo sanguíneo hacia el cerebro)
  - Fibrosis quística
  - Hipertensión o presión arterial alta
  - Inmunodepresión (sistema inmunitario debilitado) debido a una transfusión de sangre o un trasplante de médula, deficiencias inmunitarias, VIH, uso de corticosteroides o uso de otros medicamentos que debiliten el sistema inmunitario
  - Enfermedades neurológicas, como la demencia
  - Enfermedad hepática
  - Embarazo
  - Fibrosis pulmonar (daños o cicatrices en el tejido pulmonar)
  - Tabaquismo
  - Talasemia (un tipo de trastorno de la sangre)
  - Diabetes mellitus tipo 1

- Los niños que tienen algún problema médico, que tienen enfermedades neurológicas, genéticas o metabólicas, o que tienen una enfermedad cardíaca congénita pueden tener un mayor riesgo de desarrollar una forma grave de la COVID-19, en comparación con los demás niños.
- Para obtener más información, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) en [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html).

### ¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y proteger a los demás de la COVID-19?

- ¡Cumpla con las "[cuatro acciones más importantes](#)"! (ver página 1)
- A medida que salgamos más de nuestras casas, es importante recordar lo siguiente:
  - Júntese con grupos reducidos y con las personas en que confía para cumplir con las cuatro acciones más importantes.
  - Estar al aire libre es más seguro que estar en un lugar cerrado, ya que el riesgo de contagio es menor.
  - Elija actividades en las que sea más sencillo mantener una distancia de 6 pies, como jugar al frisbi, andar en bicicleta y hacer un picnic.
- Visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) y consulte el documento "[Recomendaciones para reunirse de manera segura](#)" para obtener otras ideas.

### Soy un adulto mayor o tengo una enfermedad preexistente. ¿Es seguro salir de mi casa?

- Si tiene una enfermedad preexistente que aumenta su riesgo de desarrollar una forma grave de la COVID-19 o tiene 65 años o más, intente quedarse en su casa lo máximo posible para protegerse. Trabaje desde su casa cuando sea posible, evite las aglomeraciones y reuniones y asegúrese de cumplir con el distanciamiento físico y tomar otras medidas de precaución si decide salir.
- Solicite que los alimentos y otros artículos de necesidad se los entreguen en su casa, pídale a alguien que los busque por usted o cómprelos durante los horarios de menor demanda.
- ¡El ejercicio es importante! Salga de su casa para respirar aire fresco, pero no deje de cumplir con las "[cuatro acciones más importantes](#)" (ver página 1) cuando lo haga.
- Converse con su proveedor de atención de salud, que es la persona que mejor conoce los riesgos para su salud personal. Para recibir ayuda para encontrar un proveedor de atención de salud, lea a continuación.

### ¿Qué tipos de pruebas para detectar la COVID-19 están disponibles?

- Existen dos tipos de pruebas:
  - **Pruebas diagnósticas:** pruebas realizadas con hisopos o saliva que se utilizan para identificar si una persona **actualmente** tiene COVID-19 (si actualmente está enferma).
  - **Pruebas de anticuerpos** (también llamadas **pruebas serológicas**): pruebas realizadas con muestras de sangre que se utilizan para identificar si una persona tuvo COVID-19 en el **pasado**.
- Si desea más información, visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) y consulte el documento "[Preguntas frecuentes sobre las pruebas de detección de COVID-19](#)".

### ¿Quiénes deberían hacerse una prueba diagnóstica de COVID-19 para saber si actualmente están infectados?

- Todos los neoyorquinos deben hacerse la prueba de detección de la COVID-19. Es particularmente importante que se haga una prueba de detección si:
  - Tiene síntomas.

- Estuvo en contacto cercano con una persona a la que le diagnosticaron COVID-19 o tuvo síntomas de la COVID-19.
- Estuvo recientemente en una manifestación u otra aglomeración grande.
- Planea visitar a una persona con un alto riesgo de desarrollar una enfermedad grave.
- Vive o trabaja en un entorno donde residen grupos de personas (como un geriátrico).
- Trabaja en la atención de salud o tiene un empleo que requiere estar constantemente en contacto cercano con otras personas.

### ¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19?

- **¡Comuníquese con su proveedor de atención de salud!** Llame a su proveedor de atención de salud si tiene síntomas, en particular si es un adulto mayor, está embarazada o tiene enfermedades que aumentan su riesgo de desarrollar una enfermedad grave. Use el teléfono o la telemedicina cuando sea posible.
- **¡Hágase la prueba de detección!** Si su proveedor no ofrece pruebas de detección, visite [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) para encontrar un sitio donde se realicen pruebas cerca de usted o llame al **311**. Muchos sitios ofrecen pruebas de detección gratuitas.
- **¡Quédese en su casa!** No salga de su casa, a menos que sea para hacerse una prueba de detección, recibir otro tipo de atención médica esencial u obtener artículos básicos, como alimentos, en caso de que no haya nadie que pueda llevárselos. No vaya a trabajar, incluso si es un trabajador esencial.

### ¿Cuándo debería recibir atención médica o llamar al 911?

- Este es un buen momento para recibir la atención médica necesaria que puede haber pospuesto, como vacunas para sus hijos, tratamiento de enfermedades crónicas, análisis y pruebas de rutina, y exámenes de bienestar. Los proveedores de atención de salud están tomando medidas adicionales para garantizar su seguridad durante la emergencia de salud pública por la COVID-19. Para obtener más información, visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) y consulte el artículo "[Reciba la atención médica que necesita](#)".
- Es importante que reciba atención médica de emergencia para la COVID-19 y cualquier otro problema de salud cuando sea necesario. Acuda a una sala de emergencias o llame al **911** de inmediato si tiene:
  - Dificultad para respirar.
  - Dolor o presión persistente en el pecho o el abdomen.
  - Nueva confusión o incapacidad de mantenerse despierto.
  - Labios o cara azulada.
  - Dificultad para hablar.
  - Parálisis facial repentina.
  - Entumecimiento de la cara, los brazos o las piernas.
  - Convulsiones.
  - Cualquier dolor intenso y repentino.
  - Hemorragia no controlada.
  - Diarrea o vómitos intensos o persistentes.
  - Cualquier otra afección de emergencia.

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

- Si necesita un proveedor de atención de salud, Health + Hospitals de NYC proporciona atención a todos los neoyorquinos, independientemente del estado migratorio o capacidad de pago.

- Visite [nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org) para obtener más información y buscar un proveedor de atención de salud, o llame al 844-692-4692 o al **311**.

### **Tengo COVID-19 o síntomas de COVID-19. ¿Qué puedo hacer para proteger a las personas que viven conmigo?**

- Mantenga una distancia de al menos 6 pies de las demás personas tanto como sea posible.
- Use una cobertura facial, en especial si está a menos de 6 pies de otras personas.
- Use un baño separado, cuando sea posible. Si comparte el baño, desinfecte después de cada uso las superficies que se tocan con frecuencia.
- A menudo, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo o con su brazo cuando estornude o tosa, no con sus manos. Deseche de inmediato los pañuelos y luego lávese las manos.
- Limpie las superficies que se tocan con frecuencia, como las mesadas, las manijas de las puertas, los controles remotos y los teléfonos, después de cada uso o al menos una vez por día. Utilice un producto de limpieza doméstica en formato de aerosol o toallitas húmedas.
- No comparta artículos domésticos personales, como vasos, tazas, utensilios para comer y toallas.
- Si comparte la cama con alguien, una persona debe dormir en el sillón o ambos deben recostarse en la cama de modo tal que los pies de uno enfrenten la cabeza del otro.
- Cambie de posición los sillones y otros muebles que haya en la casa para mantener la distancia física.
- No invite a otras personas a su casa.
- Si no puede separarse de manera segura de las demás personas que conviven con usted, llame al **311** o al 844-692-4692 para obtener información sobre las habitaciones de hoteles que están disponibles de manera gratuita para las personas que tienen o es probable que tengan COVID-19. También puede visitar [nyc.gov/covidhotel](http://nyc.gov/covidhotel) para obtener más información.

### **¿Qué debo hacer si estoy enfermo y debo salir de mi casa para recibir atención médica u obtener artículos esenciales?**

- 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 con mucha gente.

### **¿Cuánto tiempo debo quedarme en mi casa si tengo o es probable que tenga COVID-19?**

- Si tiene o es probable que tenga COVID-19, puede salir de su casa una vez que se cumplan **todas** las siguientes condiciones:
  - han pasado **al menos 10 días** desde que comenzaron sus síntomas;
  - no ha tenido fiebre en las 24 horas anteriores sin haber tomado medicamentos para bajar la fiebre; **y**
  - su condición general ha mejorado.
- Si ha dado positivo para la COVID-19 en una prueba viral con hisopado o saliva, pero nunca ha tenido síntomas, quédese en su casa durante 10 días desde la fecha en la que le realizaron 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 de tiempo diferente, de acuerdo con los requisitos de NYS.

- Todavía no sabemos si una persona puede volver a tener COVID-19, por lo que es importante continuar con el distanciamiento físico, usar una cobertura facial y practicar una buena higiene de las manos cuando esté fuera de su casa.

### **Estos son tiempos difíciles. ¿Cómo puedo manejar el estrés y la ansiedad?**

- Es natural sentirse abrumado, triste, ansioso o asustado, o tener otros síntomas de angustia, como problemas para dormir. Para disminuir el estrés y controlar la situación, intente mantenerse positivo y recuérdese a usted mismo cuáles son sus fortalezas.
- Esté en contacto con sus amigos y seres queridos a través de llamadas telefónicas, redes sociales y videochat. También puede reunirse en el parque o en otro espacio al aire libre, pero siempre mantenga una distancia de al menos 6 pies y use una cobertura facial.
- Disfrute del aire libre y haga un poco de ejercicio, pero recuerde cumplir con las "[cuatro acciones más importantes](#)" cuando lo haga.
- Visite la "App Library" en el sitio [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) para acceder a herramientas en línea que lo ayudarán a gestionar su salud y bienestar emocional.
- NYC Well, un servicio de apoyo de salud mental confidencial y gratuito, cuenta con consejeros capacitados que están disponibles durante las 24 horas de los 7 días de la semana para proporcionar asesoramiento breve y derivaciones para la atención. Llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o visite [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- La línea directa de apoyo emocional para la COVID-19 del Estado de Nueva York cuenta con profesionales capacitados para proporcionar apoyo y derivaciones para recibir atención. Está disponible desde las 8 a. m hasta las 10 p. m. durante los siete días de la semana llamando al 844-863-9314.

### **Para obtener más información:**

- Visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) y [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).

**El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones según evolucione la situación.** 8.5.20