



# GUÍA

## SOBRE EL COVID-19

#EstoEsSaludPública



Puerto Rico  
Public Health Trust

A program of the:



Puerto Rico  
Science, Technology  
& Research Trust

## GUIA SOBRE EL COVID-19

### Propósito

Esta guía fue desarrollada con el objetivo de educar a las comunidades sobre qué es el virus del COVID-19 así como proveer estrategias para la prevención de contagio e información relevante de apoyo para manejar la situación actual.

### Colaboradores

Esta guía fue desarrollada por personal del Componente de Vinculación Comunitaria del Centro de Investigaciones Colaborativas en Disparidades en la Salud y personal del Componente de Alcance Comunitario del Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico.

### Autores

Gabriela Algarín Zayas, MPH  
Arnaldo Cruz  
Shaimar González Morales, MS  
Irene Lafarga Previdi, Ph.D.

### Editoras

Amailie Santos, MPHE  
Anna Martínez

### Información de contacto

Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico  
info@prsciencetrust.org  
787-523-1592

Centro de Investigaciones Colaborativas en Disparidades en la Salud  
rcmi.rcm@upr.edu  
787-763-9401



## Tabla de contenidos

<b>GUIA SOBRE EL COVID-19</b> .....	<b>2</b>
Propósito .....	2
Colaboradores .....	2
Autores .....	2
Información de contacto .....	2
<b>Información básica sobre COVID-19</b> .....	<b>6</b>
¿Qué es un virus? .....	6
¿Qué es el Coronavirus? .....	6
¿Qué es el COVID-19? .....	6
¿Cuáles son los síntomas del COVID-19? .....	6
<b>Personas asintomáticas</b> .....	<b>7</b>
¿Qué significa el término ‘personas asintomáticas’? .....	7
<b>Modos de contagio de COVID-19</b> .....	<b>7</b>
¿Cómo ocurre el contagio del COVID-19? .....	7
¿Qué lugares debo evitar? .....	8
Niveles de riesgo .....	9
¿Cuánto tiempo sobrevive el COVID-19 en superficies? .....	11
<b>Acero inoxidable</b> .....	<b>11</b>
¿Cuánto tiempo se mantiene el virus en el aire? .....	12
Riesgo por contacto con persona positiva .....	12
<b>Distanciamiento físico</b> .....	<b>12</b>
¿Qué es el distanciamiento físico? .....	12
¿Qué es el aislamiento? .....	13
¿Qué es la cuarentena? .....	13
¿Qué significa propagación comunitaria? .....	13
¿Existe la inmunidad colectiva? .....	13
<b>Medidas de prevención para evitar contagio</b> .....	<b>13</b>
¿Cómo me puedo proteger? .....	13

Uso de mascarillas.....	14
Uso de la mascarilla correctamente .....	14
¿Cuál tipo de mascarilla funciona mejor?.....	14
Distanciamiento + Mascarilla -¿Por qué ambas medidas?.....	15
¿Qué medidas de higiene debo realizar?.....	15
Limpieza y desinfección en el hogar.....	15
Lavado y desinfección de mascarillas .....	15
<b>Cómo convivir con el COVID-19.....</b>	<b>16</b>
<b>Cómo puedo cuidar a otros y/o cuidarme .....</b>	<b>17</b>
¿Cómo cuido a alguien en el hogar?.....	17
¿Cuándo debo ir al médico?.....	17
¿Cuándo debo ir al hospital?.....	17
<b>Poblaciones vulnerables.....</b>	<b>18</b>
¿Cuáles son las poblaciones más vulnerables? .....	18
Enfermedades registradas con mayor riesgo de hospitalización en adultos.....	18
Posibles consecuencias del COVID-19.....	19
¿Cuáles son los órganos que se pueden ver afectados por COVID-19?.....	20
<b>Pruebas para detectar el COVID-19 .....</b>	<b>20</b>
¿Debo realizarme un examen de laboratorio para el COVID-19? .....	20
¿Qué tipos de pruebas se hacen para diagnosticar el COVID-19?.....	20
¿Me puedo hacer una prueba de laboratorio para saber si tengo COVID-19?.....	20
¿Cuándo debo hacerme la prueba? .....	20
¿Dónde me puedo realizar la prueba de COVID-19? .....	21
Me hice la prueba y, ¿ahora qué hago?.....	22
¿Qué se hace mientras se esperan los resultados?.....	22
<b>Tratamientos para el COVID-19.....</b>	<b>22</b>
¿Los antibióticos son efectivos para prevenir o tratar el COVID-19?.....	23
¿Cuántas camas y ventiladores se encuentran disponibles en Puerto Rico?.....	23
<b>Vacunas para el COVID-19.....</b>	<b>23</b>
¿Hay alguna vacuna disponible?.....	24
<b>Rastreo de contactos.....</b>	<b>27</b>
¿Qué es el rastreo de contactos?.....	27
¿Cómo se hace? .....	27



¿Cómo evitar el fraude?..... 27

¿Donde puedo conseguir información sobre los casos actuales?..... 28

**Estigma y COVID-19..... 28**

    ¿Qué es el estigma? ..... 28

    ¿Cómo se relaciona el estigma con el COVID-19?..... 28

    Recomendaciones para comunicar sobre COVID-19 ..... 29

    Cosas que podría decir ..... 29

    Cosas que debe evitar decir ..... 29

**Redes de apoyo y estrategias ..... 29**

    Técnicas de manejo de estrés ..... 30

**Recursos disponibles para niños y niñas ..... 32**

    Libro de actividades para niños para educarlos en cómo manejar la situación: ..... 32

        Pre-escolar: ..... 32

        Pre-escolar a 9 años: ..... 32

        Séptimo a cuarto año: ..... 32

        Todas las edades: ..... 32

**Referencias ..... 33**



## Información básica sobre COVID-19

### ¿Qué es un virus?

Un agente microscópico (que no se ve a simple vista) que necesita de un cuerpo para sobrevivir, un organismo que infecta a animales y/o personas y puede causar enfermedades.

### ¿Qué es el Coronavirus?

Es una familia de virus que causan diferentes condiciones desde el catarro común hasta enfermedades respiratorias más graves.

Se llaman coronavirus porque el núcleo del virus parece que tiene una corona.

### ¿Qué es el COVID-19?

Un nuevo tipo de virus de la familia de coronavirus descubierto a finales del año 2019

Una enfermedad infecciosa que puede causar síntomas leves o graves. Se llama así debido a que CO= corona, VI = virus y D= enfermedad (disease en inglés) 19 = año en que se descubrió.

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

#### Más comunes:

- Fiebre
- Tos seca
- Cansancio o fatiga

#### Otros síntomas:

- Dolores y molestias en el cuerpo
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Congestión nasal
- Conjuntivitis
- Diarrea
- Náuseas o vómitos
- Erupciones en la piel
- Cambios de color en los dedos de manos o pies
- Pérdida del gusto y olfato
- Dificultad para respirar



- Dolor o presión en el pecho
- Incapacidad para hablar o moverse

Los síntomas usualmente aparecen entre 2 a 14 días luego de exponerse.

Pueden desarrollarse de manera gradual, o sea, poco a poco.

Hay personas que sólo presentan síntomas leves y otras presentan síntomas más severos.

## Personas asintomáticas

### ¿Qué significa el término 'personas asintomáticas'?

Asintomáticos (personas que no presentan síntomas) y pre sintomáticos (personas que todavía no han desarrollado síntomas)

- Las personas asintomáticas son personas que tienen el virus pero no presentan síntomas. En este caso, aún sin tener síntomas, pueden contagiar a otras personas.
- Las personas asintomáticas podrían presentar síntomas que no se relacionan con el COVID-19 ó tener síntomas leves como cansancio o mucosidad. También puede ser que tengan síntomas muy leves y no lo asocien al COVID-19.
- Toda persona que ha estado en contacto con un caso sospechoso o confirmado de COVID-19 debe realizar cuarentena y/o la prueba.
- La única manera de confirmar si tiene COVID-19 es haciéndose una prueba de laboratorio
- Los datos en Puerto Rico demuestran que el 47% de las personas que han salido positivas al virus han sido asintomáticas.

## Modos de contagio de COVID-19

### ¿Cómo ocurre el contagio del COVID-19?

El virus se propaga mayormente a través de las gotitas que salen de la nariz o la boca al toser, estornudar o hablar. Por esto, es tan importante el uso de mascarillas siempre y cuando se interactúe con otras personas.

A continuación presentamos varios modos de contagio:

### Persona a persona

- Contacto con otra persona. Se contagia al inhalar las gotitas de una persona que se encuentra infectada con el virus. El riesgo de contagio aumenta si el contacto es cerca (menos de seis pies de distancia), prolongado (más de 15 minutos) y si no se usan mascarillas.

## Contagio por superficies u objetos infectados

- Contacto con un objeto o superficie que tiene las gotitas del virus de una persona contagiada. Se contagia al tocarse la boca, los ojos o la nariz luego de haber tocado este objeto o superficie.

## Contagio comunitario

- Estar en un área o evento donde alguien está contagiado y como resultado, varias personas se contagian en ese momento.

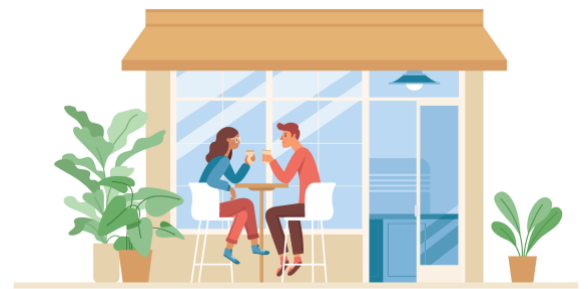
¿Se puede transmitir el virus COVID-19 a través de alimentos, incluidos alimentos congelados, o refrigerados?

Actualmente no hay evidencia para apoyar la transmisión de COVID-19 asociada con alimentos. Por eso, es importante lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos para proteger la seguridad alimentaria general.

## ¿Qué lugares debo evitar?

Se recomienda evitar lugares donde:

- Hay muchas personas (grupos de más de 10 individuos)
- Hay poco espacio para hacer distanciamiento de 6 pies entre personas
- Son cerrados con poca ventilación (no hay ventanas)



El riesgo también depende de las medidas de seguridad que se implementen a nivel institucional, personal y comunitario. Estas medidas de seguridad son:

- Lavado de manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o uso de “hand sanitizer” con más de 60% de alcohol, si no tiene forma de lavarse las manos con agua y jabón.
- Uso de mascarillas correctamente, tapando nariz y boca
- Distanciamiento físico de por lo menos 6 pies
- Limpieza y desinfección de superficies y espacio

Recomendaciones:

- Evite realizar salidas innecesarias a lugares donde pueda contacto con otras personas o compartir el mismo espacio, en la medida que sea posible (ej. Ir al cine o al gimnasio)
- Realice algunas gestiones por internet (ej. Pago de cuentas, compra de medicamentos)
- Solicite ayuda de algún familiar o conocido para que le traiga la compra o medicamentos.
- Siempre utilice mascarilla cuando salga o interactúe con otras personas.

Procure limitar:



- Contacto con superficies que se tocan frecuentemente.
- Contacto con artículos compartidos.
- Tocarse la cara (ojos, nariz, boca)

### Niveles de riesgo

Los niveles de riesgo de las actividades son: (poner los desarrollados con cuidate cuidame con nuestro brand)





**COVID-19**  
ENFERMEDAD DE CORONAVIRUS

**INFORMESE:**  
Conozca Su Riesgo Durante el COVID-19

En una escala del 1 al 10 que tan arriesgado es...

Clasificado por los médicos de la Unidad Especial del COVID-19 de la TMA y el Comité sobre Enfermedades Infecciosas de la TMA.  
Por favor asuma que los participantes están actualmente siguiendo cuando es posible los protocolos de seguridad recomendados.



Referencia: <https://www.texmed.org/Template.aspx?id=54216>

**Recomendaciones:**

- Utilice las medidas de prevención básicas (uso de mascarilla, distanciamiento de 6 pies, lavado constante de manos, desinfección de superficies)



- Evalúe el nivel de riesgo según la actividad (puede utilizar la gráfica en la página anterior) y su estado de salud (ver sección de poblaciones vulnerables) antes de salir.
- Lleve un diario de los lugares que ha visitado y las personas con las que ha interactuado.

¿Cuánto tiempo sobrevive el COVID-19 en superficies?

<p><b>Metal</b></p> <p><b>5 días</b> Ejemplos: joyería, cubiertos</p>	<p><b>Madera</b></p> <p><b>5 días</b> Ejemplos: muebles, tablonos</p>	<p><b>Plásticos</b></p> <p><b>2 a 3 días</b> Ejemplos: envases de leche y botellas de detergentes, asientos del metro y autobuses, mochilas, botones de ascensores</p>
<p><b>Acero inoxidable</b></p> <p><b>2 a 3 días</b> (Stainless Steel) Ejemplos: refrigeradoras, ollas y sartenes, lavamanos, termos, algunas botellas de agua</p>	<p><b>Cartón</b></p> <p><b>2 a 3 días</b> Ejemplos: cajas para envíos</p>	<p><b>Cobre</b></p> <p><b>4 horas</b> Ejemplos: moneda de un centavo, teteras, artículos para cocinar 4 horas</p>
<p><b>Aluminio</b></p> <p><b>2 a 8 horas</b></p> <p>Ejemplos: latas de refresco gaseosas, papel aluminio, botellas reusables o termos de agua</p>	<p><b>Cristal</b></p> <p><b>5 días</b></p> <p>Ejemplos: vasos, tazas, medidoras, espejos, ventanas</p>	<p><b>Cerámica</b></p> <p><b>5 días</b></p> <p>Ejemplos: platos, artículos de cerámica, pocillos</p>
<p><b>Papel</b></p> <p><b>La duración del coronavirus en papel podría ser desde unos minutos hasta 5 días.</b></p>	<p><b>Comida</b></p> <p><b>No hay evidencia de que el coronavirus se propaga por medio de los alimentos.</b></p> <p>Sin embargo, es recomendado lavar los alimentos, antes de prepararlos e ingerirlos.</p>	<p><b>Agua</b></p> <p><b>No se ha encontrado el coronavirus en agua potable.</b></p>

#### Recomendaciones:

- Limpie y desinfecte constantemente las superficies y objetos de uso cotidiano como:
  - Perillos de puerta
  - Interruptores de luz
  - Control de televisor
  - Celulares
  - Tablet
  - Llaves
  - Mesas
  - Puerta de nevera
- Deje los zapatos afuera o en la entrada de su hogar.
- Limpie y desinfecte objetos que estuvieran en el exterior.
- Lávese las manos antes de tocar paquetes o cartas.

#### ¿Cuánto tiempo se mantiene el virus en el aire?

Las gotitas al hablar, estornudar, etc. solo se mantienen 14 minutos en el aire pero el virus se puede mantener hasta 3 horas en lugares cerrados.

#### Riesgo por contacto con persona positiva

Estar con una persona infectada presenta un alto riesgo de exposición. Evite el contacto con una persona infectada. Si tiene que cuidar a una persona infectada, ambas personas deben usar mascarillas. Debe usar gafas de seguridad o cubridor de la cara, si es posible.

¿Cuánto tiempo puede infectar una persona después de ser contagiada y después de salir negativo?

La mayoría de las personas con síntomas no suelen ser contagiosas luego de 10 días que los síntomas desaparezcan. Use mascarilla siempre para protegerse a usted y a otros.

## Distanciamiento físico

#### ¿Qué es el distanciamiento físico?

El distanciamiento social, también llamado "distanciamiento físico", consiste en mantener una distancia segura entre usted y otras personas que no pertenecen a su hogar.

Para poner en práctica el distanciamiento físico o social, debe mantener una distancia de al menos 6 pies (la longitud aproximada de 2 brazos extendidos) con respecto a otras personas que no son miembros de su hogar, tanto en espacios interiores como al aire libre.

Significa mantener distancia entre usted y otras personas cuando se encuentra en lugares públicos. Esto incluye permanecer al menos 6 pies (2 metros) de las personas, evitar reuniones de grupo y eventos donde haya una gran cantidad de personas.

### ¿Qué es el aislamiento?

El aislamiento es un tipo de separación física entre las personas enfermas y las personas sanas. En la casa, las personas infectadas con COVID-19 deben intentar mantenerse en un cuarto aparte y, de ser posible, utilizar un baño diferente al que usa el resto de la familia. Las personas infectadas deben consumir sus alimentos y realizar sus actividades en la habitación en donde se mantienen aislados/as. Es importante que toda persona que tenga contacto con la persona en aislamiento use mascarilla.

### ¿Qué es la cuarentena?

Una cuarentena es cuando una persona es separada de otras personas por un tiempo establecido. En el caso del COVID-19, se realiza para mantener a las personas que podrían haber estado expuestas al virus alejadas de las demás. Las personas en cuarentena se quedan en su casa por un mínimo de 14 días sin recibir visitas ni hacer diligencias fuera de la casa.

### ¿Qué significa propagación comunitaria?

Propagación comunitaria es cuando personas han sido infectadas sin tener conocimiento de haber tenido contacto con una persona infectada.

### ¿Existe la inmunidad colectiva?

La inmunidad colectiva solo ocurre cuando un gran número de personas en la comunidad se vuelve resistente al virus. Se estima que 70% de la población debe haberse recuperado del COVID-19 para que exista inmunidad colectiva. La inmunidad se puede adquirir por infección común y desarrollo de anticuerpos o a través de vacunas.

## Medidas de prevención para evitar contagio

### ¿Cómo me puedo proteger?

Medidas de prevención recomendadas por organizaciones como el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS, por sus siglas en inglés)

- Uso de mascarillas cuando salga o interactúe con personas con quienes no convive
- Distanciamiento físico y evitar lugares cerrados y/o con muchas personas
- Lavarse las manos constantemente con agua y jabón o "hand sanitizer"
- Mantener el sistema inmunológico fortalecido:
  - Seguir una dieta balanceada que sea rica en frutas y vegetales
  - Evite fumar o usar cigarrillos electrónicos
  - Trate de controlar los niveles de estrés
  - Trate de dormir de 7-8 horas diarias
  - Trate de hacer ejercicio con regularidad
  - Si está sobrepeso, tratar de regular su peso de forma saludable
  - Consulte con su médico si sus niveles de vitamina D se encuentran bajos, ya que la deficiencia de esta vitamina lo pone en alto riesgo de una infección severa (Ojo: no tome la vitamina si sus niveles están normales, ya que una alta

concentración de vitamina D puede causar toxicidad al cuerpo subiendo los niveles de calcio en la sangre y aumentando el riesgo de piedras en los riñones.

### Uso de mascarillas

- El CDC recomienda que las personas usen mascarillas en lugares públicos y cuando están con otras personas que no viven en su hogar, especialmente cuando es difícil mantener otras medidas de distanciamiento físico.
- Las mascarillas ayudan a evitar que quienes tienen COVID-19 propaguen el virus a otras personas.
- Las mascarillas colocadas correctamente pueden reducir la propagación del COVID-19.
- Las mascarillas NO deben ser usadas por niños menores de 2 años de edad ni por personas que tengan dificultad para respirar, o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de removerlas sin ayuda.
- Las mascarillas con válvulas de respiración o ventilación NO deben usarse para evitar que la persona que usa la mascarilla propague el COVID-19 a otras personas.

### Uso de la mascarilla correctamente

- Lávese las manos antes de colocarse la mascarilla.
- Colóquela de tal manera que le cubra la nariz y la boca, y asegúrela por debajo de la barbilla.
- Trate de que se ajuste a los lados de la cara.
- Asegúrese de poder respirar con facilidad.
- Los CDC no recomiendan el uso de mascarillas o cubiertas de tela para el control de fuentes de infección si tienen válvula de respiración o ventilación.

### ¿Cuál tipo de mascarilla funciona mejor?

Científicos de la Universidad de Duke hicieron un experimento para ver cuántas gotitas pasan a través de distintas mascarillas cuando alguien está hablando. Ellos encontraron que las siguientes mascarillas (en orden mayor a menor) pueden reducir la cantidad de gotitas.

- Mascarillas N95 (por eso se reservan para personal médico trabajando con el virus, ya que ellos tienen contacto directo con muchas personas infectadas)
- Mascarillas quirúrgicas
- Mascarillas hechas a base de polipropileno, o mezcla de algodón y propileno, mascarillas con al menos dos capas de algodón.

Mascarillas o cubridores hechas con pañuelos, bandanas, mascarillas de tela polaina o poliéster no son recomendadas.

Una prueba simple que puede hacer para saber si su mascarilla lo protege adecuadamente es verificar si puede respirar por ella con facilidad. Si la respuesta es sí, la mascarilla no provee la protección necesaria.

## Distanciamiento + Mascarilla -¿Por qué ambas medidas?

La mascarilla debe usarse tanto por la persona que está infectada como la que no y deben mantener un distanciamiento de 6 pies. No uno o el otro sino ambos, ya que a pesar que la mascarilla sirve como barrera para evitar que las gotitas al hablar, toser o estornudar viajen, esta no es 100% efectiva y el distanciamiento reduce ese riesgo. Al ser invisibles las gotículas que llevan el virus y viajan por el aire, no podemos percibir las, por lo que el distanciamiento físico nos protege mejor.

## ¿Qué medidas de higiene debo realizar?

Lavado de manos frecuente (por al menos 20 segundos)

Uso de hand sanitizer (en caso de no tener acceso a agua y jabón)

Evitar tocar ojos, nariz y boca si no se ha lavado las manos

-Es de suma importancia que se lave y desinfecte las manos:

- Antes de comer o preparar la comida
- Antes de tocarse la cara
- Después de ir al baño
- Después de salir de lugares públicos
- Después de tocar superficies comunes en lugares públicos
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Antes de colocarse su mascarilla
- Después de manipular su mascarilla y al quitarla
- Después de cambiar pañales
- Antes y después de cuidar a una persona enferma
- Después de tocar animales o mascotas

## Limpieza y desinfección en el hogar

- Use guantes desechables o reutilizables para realizar la limpieza y desinfección de rutina.
- Limpie las superficies con agua y jabón, y luego use desinfectante.
- Limpie o lave los artículos de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Si hay una persona enferma, asigne un dormitorio y un baño separados para esta persona (si es posible). Si es necesario usar el mismo baño, este debe ser desinfectado cada vez que es usado por la persona enferma o contagiada.

## Lavado y desinfección de mascarillas

Lavadora

- Puede lavar su mascarilla de tela con el resto de su ropa.
- Use su detergente para ropa habitual y la temperatura de agua máxima permitida para la tela que utilizó para confeccionar la mascarilla.

Lavado a mano



- Revise la etiqueta para confirmar si el producto blanqueador con cloro es apto para desinfección. Algunos blanqueadores con cloro, como los diseñados para usar de manera segura sobre ropa de color, posiblemente no sirvan para desinfectar.
  - Use blanqueador con cloro que contenga 5.25 % a 8.25 % de hipoclorito de sodio. No use blanqueador con cloro si el porcentaje no está especificado o si este porcentaje no se encuentra dentro del rango indicado
  - Verifique que el producto blanqueador con cloro no esté vencido.
  - Nunca mezcle el blanqueador con cloro con amoníaco ni con otros productos de limpieza.
  - Garantice una ventilación adecuada.
- Prepare una solución de blanqueador con cloro al mezclar:
  - 5 cucharadas (1/3 de taza) de blanqueador con cloro que contenga 5.25% a 8.25% de hipoclorito de sodio con un galón de agua a temperatura ambiente o
  - 4 cucharaditas de blanqueador con cloro que contenga 5.25% a 8.25% de hipoclorito de sodio con un cuarto de galón de agua a temperatura ambiente
- Deje la mascarilla en remojo en la solución de blanqueador con cloro por 5 minutos.
- Elimine la solución de cloro por el desagüe y enjuague bien la mascarilla con agua fría a temperatura ambiente.
- Asegúrese de secar la mascarilla por completo después de lavarla.

## Cómo convivir con el COVID-19

Si desea comer afuera de su casa:

- Busque lugares abiertos, que tengan espacio al aire libre
- En donde los empleados utilicen las mascarillas correctamente
- Que se respeten las medidas de distanciamiento físico en las filas y en la manera en que se acomodan sillas y mesas

Si va a visitar a sus familiares y/o amistades cercanas:

- Reúnanse en grupos pequeños (no más de 10 personas)
- Reúnanse al aire libre, por ejemplo en el balcón, la terraza o el patio
- Usen mascarilla y/o cubridor de cara (“face shield”)
- Mantenga la distancia
- Eviten abrazarse
- Si van a comer, puede pedirle a las personas que traigan sus platos, vasos y cubiertos o usar desechables para evitar contacto
- Le puede pedir a las personas que traigan su propia comida o preparar un buffet para que las personas se sirvan en sus utensilios y platos individuales, aunque es mejor que una persona se encargue de servir.



## Cómo puedo cuidar a otros y/o cuidarme

### ¿Cómo cuido a alguien en el hogar?

1. Mantenga a la persona en un cuarto aparte (si es posible) o alejado del resto de las personas. Si comparten baño se debe desinfectar cada vez que la persona contagiada lo use.
2. Use mascarilla y mantenga distancia.
3. Use guantes cuando limpie o maneje basura.
4. Limpie constantemente las superficies y objetos de uso diario.
5. Puede lavar la ropa de la persona contagiada con la ropa del resto de las personas.
6. Procure botar la basura de la persona contagiada en una bolsa aparte
7. No comparta utensilios como vasos, platos, cubiertos, toallas, sábanas.
8. Monitoree los síntomas de la persona (Ej. Fiebre, Tos, Dolor de cuerpo, Pérdida de olfato o gusto).
9. No deje que personas que no viven con usted, visiten su hogar y vengán a su casa para evitar contagio.
10. Si tiene una cita médica y sospecha tener el virus o está en espera del resultado de una prueba, infórmelo. Si va a una cita médica, avise que la persona tiene o puede tener COVID-19.
11. Lleve a la persona al hospital si no puede respirar bien, tiene dolor persistente en el pecho y/o los labios azules.

### ¿Cuándo debo ir al médico?

Debe ponerse en contacto por teléfono o por telemedicina de inmediato con tu médico si tienes síntomas de COVID-19, fuiste diagnosticado con COVID-19 o ha estado en contacto con alguien que tiene la enfermedad, para que le expliquen el plan a seguir.

Debe llamar a la clínica o consultorio médico si presenta estos síntomas antes de ir para que su equipo médico tome las precauciones necesarias para protegerse ellos y a otros pacientes.

Si tiene una condición de salud crónica como Diabetes, enfermedad cardiovascular, asma, VIH entre otras debe estar en comunicación con su médico de cabecera. No debe descuidar la condición de salud crónica durante el período del COVID-19. Debe procurar seguir las indicaciones médicas y seguir una dieta según recomendada para su condición.

### ¿Cuándo debo ir al hospital?

Esté atento a los síntomas de emergencia\* del COVID-19. Si alguien presenta alguno de estos síntomas, busque atención de servicios médicos de emergencia de inmediato:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión
- Incapacidad de despertarse o permanecer despierto
- Coloración azulada en los labios o el rostro

## Poblaciones vulnerables

### ¿Cuáles son las poblaciones más vulnerables?

Las personas mayores, mujeres embarazadas, y con ciertas condiciones crónicas serias están a un mayor riesgo de experimentar una infección severa, pero cualquier persona puede enfermarse y experimentar síntomas leves o severos independiente de la edad y condición médica.

Edades	Hospitalizaciones	Muertes
0-4 años	4x más bajo	9x bajo
5-17 años	9x bajo	16x bajo
18-29 años	Grupo de comparativo	Grupo de comparativo
30-39 años	2x alto	4x alto
40-49 años	3x alto	10x alto
50-64 años	4x alto	30x alto
65-74 años	5x alto	90x alto
75-84 años	8x alto	220x alto
85+ años	13x alto	630x alto

Estadística basada en datos de hospitalizaciones y muertes en Estados Unidos. Fuente: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/covid-data/investigations-discovery/hospitalization-death-by-age.html>

### Enfermedades registradas con mayor riesgo de hospitalización en adultos

¿Qué enfermedades en adultos se han relacionado con tener mayor riesgo a ser hospitalizados por el virus?



- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC o COPD por sus siglas en inglés)
- Asma
- Enfermedad crónica a los riñones
- Obesidad (índice de masa corporal es mayor o igual a 30)
- Obesidad mórbida (índice de masa corporal es mayor o igual a 40)
- Historia de derrames cerebrales
- Diabetes tipo 2
- Hipertensión
- Cáncer
- Afecciones cardíacas graves (Ej. personas con miocardiopatías, enfermedades de arterias coronarias, insuficiencias cardíacas, etc.)
- Personas con trasplante de órganos (que tienen un sistema inmune debilitado)
- Enfermedad de células falciformes
- Combinación de estas enfermedades

Las personas en la siguiente lista también podrían tener un mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19:

- Enfermedad cerebrovascular (afecta los vasos sanguíneos y el suministro de sangre al cerebro)
- Fibrosis quística
- Personas inmunodeprimidas (sistema inmunitario debilitado) a causa de un trasplante de médula ósea, deficiencias inmunitarias, VIH, uso de corticoides, o otros medicamentos que debilitan el sistema inmunitario
- Afecciones neurológicas, como la demencia
- Embarazo
- Fibrosis pulmonar ( tener los tejidos del pulmón dañados o cicatrizados)
- Fumar
- Talasemia (un tipo de trastorno de la sangre)
- Diabetes tipo 1

## Posibles consecuencias del COVID-19

¿Cuáles son las secuelas del COVID-19? Las posibles consecuencias del COVID-19?

Luego de sufrir COVID-19, es posible presentar síntomas que pueden durar por meses. Los siguientes síntomas pueden persistir, aún luego de recuperarse del virus:

- Fatiga
- Tos
- Falta de aire
- Dolor de cabeza
- Dolor en las articulaciones

Sin embargo, estos se pudieran incrementar con problemas a largo plazo en los pulmones, el corazón y el cerebro.

## ¿Cuáles son los órganos que se pueden ver afectados por COVID-19?

- **El corazón:** Imágenes tomadas meses después de la recuperación del virus han demostrado que algunos pacientes pueden presentar daño en los músculos del corazón. Esto puede causar complicaciones en el futuro e incrementar el riesgo de insuficiencia cardíaca.
- **Los pulmones:** Se ha visto daños en los pequeños sacos de aire (alvéolos) en los pulmones. Esto causa que permanezca tejido cicatrizante, el cual puede causar problemas respiratorios a largo plazo.
- **El cerebro:** Incluso en personas jóvenes, esta enfermedad puede causar derrames cerebrales, epilepsia y el síndrome Guillain-Barré — una condición que causa parálisis temporalmente. Debido a la inflamación que causa en el cerebro, esto lo puede poner en más riesgo de desarrollar enfermedades como Parkinson y Alzheimer.
- **Vasos sanguíneos:** El virus puede debilitar los vasos sanguíneos y causar problemas a largo plazo en el hígado y riñones.

## Pruebas para detectar el COVID-19

### ¿Debo realizarme un examen de laboratorio para el COVID-19?

Si usted desarrolla síntomas, debe llamar de antemano a su médico o a la sala de emergencia y mencionar sus síntomas o si ha tenido contacto con alguien que tiene síntomas o que está enfermo por COVID-19.

Si usted no está enfermo, pero ha tenido contacto con alguien con los síntomas de la enfermedad, comuníquese con un proveedor de salud e indíquele esta información. Con esta información, el profesional de la salud determinará si usted necesita una prueba de laboratorio para COVID-19.

### ¿Qué tipos de pruebas se hacen para diagnosticar el COVID-19?

Actualmente, en Puerto Rico se están realizando tres tipos de pruebas de laboratorio. Añadir imagen que hizo Natasha de las pruebas

### ¿Me puedo hacer una prueba de laboratorio para saber si tengo COVID-19?

Si se siente mal y tiene síntomas debe consultar con su médico para que éste lo evalúe y le dé un referido para toma de muestra. Se requiere de una orden médica para realizarla. Algunos laboratorios clínicos la están realizando de manera privada, así como algunos municipios. En la mayoría de los casos, le van a solicitar que tenga una orden médica, pero en el caso de algunos municipios la orden no es necesaria. Comuníquese con su laboratorio o con su municipio para consultar si la están realizando.

### ¿Cuándo debo hacerme la prueba?

Su médico podría recomendar que se haga una prueba diagnóstica para COVID-19 si:

- Tienes síntomas de COVID-19, como fiebre, tos, cansancio, o falta de aire al respirar.

- Has estado en contacto con alguien que tuvo resultados positivos para el virus que causa COVID-19 o se sospecha que tiene el virus.
- Está en alto riesgo de complicaciones si se infecta.

Algunos grupos se consideran de alta prioridad para hacerles la prueba de diagnóstico. Estos grupos incluyen las personas con síntomas de COVID-19 que:

- Trabajan en un centro de atención médica o como personal para emergencias.
- Trabajan o viven en centros de cuidados a largo plazo, como casas de salud u otros lugares donde hay personas que viven muy cerca una de otra, por ejemplo, cárceles o refugios.
- Están internadas en un hospital.

¿Cuántos días hay que esperar para hacerse la prueba después de estar en contacto con un positivo?

Siempre se debe esperar entre 2 y 5 días para esperar las manifestaciones sintomáticas del virus.

### ¿Dónde me puedo realizar la prueba de COVID-19?

Laboratorios clínicos que ofrecen prueba molecular:

- Laboratorio Clínico Noy
- Laboratorio Clínico Borinquen
- Quest Diagnostics
- Southern Pathology
- P.R. Pathology
- Hato Rey Pathology Labs
- Laboratorio Clínico Martín
- Core Plus
- CMT
- Laboratorio de Escuela de Medicina de Ponce
- Laboratorio Clínico Toledo
- Immunoreference Laboratory
- Centro de Estudios Materno Infantiles de Recinto de Ciencias Médicas

A continuación, un listado de los Centros de Salud Comunitaria (Centros 330) donde pruebas gratis de COVID-19 estarán disponibles:

- Atlantic Medical Center: Arecibo y Barceloneta.
- Centros de Salud Familiar Dr. Palmieri: Arroyo y Guayama.
- Corporación Sanos: Caguas
- Camuy Health Services: Camuy.
- Hospital General Castañer: Adjuntas, Jayuya-Castañer.
- Corporación de Servicios Médicos: Arecibo, Aguadilla, Utuado y Hatillo.
- COSSMA: Aibonito, Cidra, Naguabo, San Lorenzo, Humacao, Las Piedras y Yabucoa.
- Centros Integrados de Servicios de Salud: Lares y Quebradillas.

- Concilio de Salud Integral de Loíza: Ceiba, Río Grande, Luquillo y Loíza.
- Salud Integral de la Montaña: Barranquitas, Comerío, Naranjito, Orocovis, Bayamón, Corozal, y Toa Alta I y II;
- Costa Salud, Aguada: Rincón y Moca.
- HealthProMed: Carolina, Guaynabo, San Juan, Vieques y Culebra

Referencia: <http://www.municipiodebayamon.com/estos-centros-de-salud-haran-la-prueba-de-covid-19-gratis-en-37-pueblos/>

### Me hice la prueba y, ¿ahora qué hago?

Las pruebas moleculares, aunque se tardan más tiempo en procesar, son más efectivas, ya que tienen un 92-100% sensibilidad y un 96-100% especificidad. Mientras que las pruebas serológicas tienen menos sensibilidad y especificidad lo que significa puede presentar mayor incidencia en errores en el diagnóstico que en la molecular.

### ¿Qué se hace mientras se esperan los resultados?

Mantenerse en cuarentena.

Se hizo la prueba y salió negativo y no tiene síntomas:

Debe seguir quedándose en la casa y cumplir la cuarentena voluntaria alejado de otras personas por 14 días a partir de su última exposición al COVID-19, y seguir todas las recomendaciones del Departamento de Salud.

Esto es importante ya que las pruebas no son 100% precisas. Un resultado negativo no necesariamente significa que no está infectado con COVID-19. Además, los síntomas pueden aparecer hasta 14 días después de haber estado expuesto y estar infectado. Si luego de 14 días no presenta síntomas, puede reanudar actividades o trabajo y mantenerse siguiendo las precauciones establecidas por el CDC o Departamento de Salud

¿Puedo dar negativo a la prueba de sangre y luego positivo a la molecular?

- a. Si, son dos pruebas bien diferentes, la prueba molecular es una prueba diagnóstica que indica si tiene el virus actualmente.
- b. La prueba de sangre o serológica lo que indica es si en algún momento estuvo expuesto al virus y si creó anticuerpos contra el virus.
- c. Hay dos anticuerpos:
  - i. IgM- que están asociados a infecciones activas
  - ii. IgG- anticuerpos asociados a cuando ya pasó la infección.

## Tratamientos para el COVID-19

¿Qué debo saber sobre la donación de plasma?

Cuando las personas se recuperan de COVID-19, su sangre contiene anticuerpos producidos para combatir el virus durante el proceso de infección. Estos anticuerpos se encuentran en el plasma, un componente de la sangre.

El plasma de personas convalecientes se ha usado por años para tratar diferentes enfermedades como el polio y el sarampión.

El FDA ha dado un permiso especial para facilitar que los hospitales administren este tratamiento en caso de emergencia. . El plasma es administrado a pacientes hospitalizados por transfusión con el propósito de que los anticuerpos del donador ayuden a combatir la enfermedad y reducir la duración y severidad de la infección.

Aunque el plasma de personas convalecientes es una práctica que se ha usado por años, los resultados no están totalmente probados para ayudar con COVID-19. Estudios previos con pacientes hospitalizados con infección severa, a los cuales se les administró el plasma, sugirieron que el tratamiento puede reducir el riesgo de muerte al ser administrado 3 días después del diagnóstico. Una falla de este estudio es que el tratamiento no se administró adecuadamente ya que no hubo un grupo control y todos los pacientes que califican para el tratamiento lo recibieron.

### ¿Los antibióticos son efectivos para prevenir o tratar el COVID-19?

No. Según la Organización Mundial de la Salud, los antibióticos no funcionan contra los virus. Solo son efectivos contra infecciones bacterianas. El COVID-19 es causado por un virus, por lo cual los antibióticos no funcionan para combatirlo. No deben tomarse antibióticos como medio de prevención, ni como tratamiento de COVID-19. Sólo deberían tomarse siguiendo las indicaciones de un médico y para tratar una infección bacteriana.

### ¿Cuántas camas y ventiladores se encuentran disponibles en Puerto Rico?

El siguiente enlace provee información actualizada de camas y ventiladores disponibles e incluye información sobre casos por región:

<https://experience.arcgis.com/experience/852c30ea3baa48278175c13c211728e0/>

## Vacunas para el COVID-19

¿Cómo va el progreso de la vacuna?

En estos momentos hay tres estudios de vacunas contra el COVID-19.

- 1-Pfizer & BioNTech's mRNA Vaccine
- 2- Moderna's mRNA-1273 vaccine
- 3- AstraZeneca Study of AZD1222

En todos estos estudios, se vacunaron a más de dos mil personas, encontrando que la vacuna provee una protección contra el virus. Tanto la vacuna de Moderna como la de Pfizer no han presentado un riesgo a la salud o seguridad del individuo que recibe la vacuna. Sin embargo, el



desarrollo de la vacuna de AstraZeneca se ha detenido para comprobar la seguridad de la vacuna.

Característica	Pfizer/Moderna	Astra Zeneca/Oxford
<b>Tipo de vacuna</b>	mRNA con nano partículas de lípidos	Vector adenovirus 5 de chimpancés
<b>Eficacia</b>	95%	62% dosis standard 90% dosis baja (en un grupo pequeño de N=2,741 donde todas las personas eran de menos de 55 años)
<b>Eficacia por grupo</b>	Eficacia alta por edad, sexo, raza y condición preexistente	No se sabe con claridad en personas menores de 55 años
<b>Número de Fase 3</b>	1	3
<b>Estatus de la Fase</b>	completada	provisional
<b>Preocupación mayor de seguridad</b>	No	Si Una persona (N=1) que recibió la vacuna desarrollo mielitis transversa lo cual es un trastorno neurológico

Esta vacuna se pudo desarrollar rápidamente por la cantidad de voluntarios que se anotaron para recibir la vacuna. Al haber una gran cantidad de la población infectada con el virus, también se pudo evaluar la interacción de personas vacunadas con personas infectadas.. Este proceso se ha realizado siguiendo regulaciones de la FDA para confirmar que la vacuna es segura para su distribución.

### ¿Hay alguna vacuna disponible?

Si, en estos momentos la FDA realizó una aprobación de emergencia para el uso de las vacuna de Pfizer y Moderna. Estas vacunas se están distribuyendo al personal médico y personas en alto riesgo, como personas que viven en residencias de ancianos.

En el siguiente video del Dr. Aníbal J. Valentín de la Universidad Central del Caribe, Bayamón, P.R. describe qué debe saber sobre las vacunas de Pfizer y Moderna. En este, explica qué significa que la vacuna sea de mRNA, por qué es importante el uso de mascarillas luego de recibir la vacuna y qué puedes esperar luego de recibir la vacuna:

<https://www.youtube.com/watch?v=siFuwC07gSc>

Un pequeño número de personas tuvo una reacción alérgica a la vacuna de Pfizer. Esto ocurrió debido a que, antes de recibir la vacuna, estas personas sufrían de alergias severas. El CDC



presentó unas recomendaciones para personas alérgicas y Ciencias En Tus Manos (una agencia puertorriqueña sin fines de lucro dedicada a llevar la ciencia al público en general) resumió estas especificaciones. A continuación, se encuentra este resumen:

### COVID-19: Vacunación en poblaciones especiales

Alergias		Condiciones
<ul style="list-style-type: none"><li>• Historial de alergias a comidas, mascotas, ambiente, látex, etc...</li><li>• Historial de alergias moderadas a medicamentos orales</li><li>• Historial familiar de alergias (moderadas o severas)</li></ul> <b>Monitoreo:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mantener en observación por 15 minutos luego de la vacunación</li></ul>	<b>Vacunar</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inmunocomprometidos*, Embarazo*, Lactancia*</li></ul> <b>Monitoreo:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mantener en observación por 15 minutos luego de la vacunación</li><li>• <b>DEBEN CONSULTAR CON SU MÉDICO ANTES DE PROCEDER CON LA VACUNACIÓN.</b></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Historial de alergias severas* a otras vacunas</li><li>• Historial de alergias severas* a otras vacunas o medicamentos inyectables</li></ul> <b>Monitoreo:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mantener en observación por 30 minutos luego de la vacunación</li><li>• Evaluación de riesgos en consulta con su médico antes de proceder</li><li>• Evaluar la posibilidad de posponer la vacunación</li></ul>	<b>Precaución</b> <ul style="list-style-type: none"><li>*Alergias severas = anafilaxis<ul style="list-style-type: none"><li>• Inflamación de las vías respiratorias</li><li>• Incapacidad para respirar</li><li>• Baja repentina en la presión arterial</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enfermedad aguda moderada o severa *</li></ul> <b>Monitoreo:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mantener en observación por 15 minutos luego de la vacunación</li><li>• Evaluación de riesgos</li><li>• Evaluar la posibilidad de posponer la vacunación</li></ul> <p><small>*De tener COVID-19 sintomático, debe esperar a no tener síntomas</small></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Historial de alergias severas* a cualquier componente en la vacuna de Pfizer/BioNTech.</li></ul>	<b>No Vacunar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ninguna</li></ul>

Recomendaciones presentadas por el CDC (12/18/2020): <https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19/info-by-product/pfizer/clinical-considerations.html>

Aplica para vacuna de:  

Resumen por Ciencia En Tus Manos: <https://www.cienciaentusmanos.com>

Si sufre de alergias, debe informarle a los profesionales de salud que están administrando la vacuna para que permanezca bajo observación. Si se le prescribió anteriormente inyecciones de epinefrina, asegúrese de llevarlas al momento de ser vacunado.

¿Cómo saber si soy alérgico/a a los componentes de la vacuna de Pfizer?

En el siguiente enlace, aparecen los componentes de la vacuna y la función de cada uno. Si anteriormente ha tenido una respuesta alérgica a algún componente en la lista, debe consultarlo con su médico para que este le informe si puede recibir la vacuna.

<https://www.technologyreview.es/s/12965/lista-de-ingredientes-de-la-vacuna-de-pfizer-y-su-possible-funcion>

¿Cómo ocurre el desarrollo de la vacuna?

Para tener una vacuna disponible, las masas deben pasar por un largo plazo de múltiples pruebas para saber que es segura para las personas y que el beneficio de la vacuna es mayor que los efectos secundarios, de tener algunos.

Durante la fase 1-3, solo personas con 18 años son admitidas al estudio. Si se encuentra un fallo en la vacuna en alguna de las fases, el proceso se detiene y las compañías e investigadores tienen que analizar los resultados y determinar los cambios necesarios que deben realizar para que la vacuna sea más efectiva y segura.

### **Fase 1 del estudio médico**

En la fase 1, se prueba la seguridad de la vacuna. Se evalúa qué efectos secundarios puede causar la vacuna y si el cuerpo humano puede tolerar la vacuna o anticuerpo. El grupo de personas vacunadas se compara con un grupo control. El grupo control son personas que solo reciben solución salina o una solución mezclada con la vacuna sin el componente diseñado para la protección. Como se necesita saber la seguridad del medicamento y los síntomas de las personas durante el estudio, los participantes no saben si recibieron la vacuna o la solución salina, ya que pueden experimentar efectos psicossomáticos y creer que hubo algún efecto en su cuerpo al pensar que recibieron una vacuna. Esta parte del estudio se conduce con menos de 100 personas.

### **Fase 2 del estudio médico**

Fase 2 se encarga de probar diferentes dosis y determinar la máxima tolerancia y la óptima frecuencia de la dosis. Esto quiere decir cuantas dosis se requieren y cuán frecuentes son estas dosis para que el sistema inmune presente la respuesta deseada. La respuesta puede ser producción de anticuerpos o producción de células del sistema inmunológico, que se van a encargar de combatir el virus si llegan a tener contacto con él. Esta fase incluye de algunos cientos a miles de personas.

### **Fase 2b del estudio médico**

La fase 2b es dedicada a conocer temprano en el estudio cuan eficaz es la vacuna para prevenir la infección o la enfermedad. Esta parte incluye a miles de personas que tienen mayor riesgo de contraer la enfermedad. Basado en estos resultados, los investigadores pueden determinar si es viable pasar a una fase III, que incluye un mayor número de personas.

### **Fase 3 del estudio médico**

La fase 3 del estudio se dedica a contestar la pregunta de si esta vacuna es capaz de prevenir una nueva infección, Esta parte incluye miles de personas y excluye a persona que donaron sangre en 28 días, han recibido inmunoglobulinas o transfusiones en 3 meses, personas con deficiencia del sistema inmunológico o que tienen condiciones o medicamentos que suprimen el sistema inmunológico, mujeres embarazadas o lactando, personas con desórdenes sanguíneos, y personas con historial de alergias a vacunas.

### **Fase 4 del estudio médico**

La fase 4 ocurre cuando la vacuna ya demostró ser efectiva en algunas poblaciones y se ha obtenido más información sobre la seguridad y eficacia de la vacuna probando la vacuna en mujeres embarazadas y niños. En esta fase, la vacuna es accesible para cualquier persona que esté buscando prevención de la enfermedad.

## Rastreo de contactos

### ¿Qué es el rastreo de contactos?

Es el proceso de identificar, evaluar y gestionar a las personas que han estado expuestas a una enfermedad para prevenir la transmisión de futuras enfermedades. Cuando se implementa sistemática y efectivamente, estas acciones pueden asegurar que el número de casos nuevos generados por cada caso confirmado se mantenga por debajo de uno.

### ¿Cómo se hace?

#### **Fase 1: Notificación inicial de la Persona en Investigación (PEI)**

Una vez el personal de rastreo de contacto es notificado de un posible caso esta fase debe iniciarse lo antes posible.

#### **Fase 2: Entrevistar la PEI**

1- La entrevista debe:

- A) ser confidencial.
- B) ser culturalmente sensible.
- C) recopilar información sobre los posibles contactos para ser entrevistados y romper la cadena de transmisión.
- D) informar sobre guías de salubridad, cuarentena y aislamiento.

#### **Fase 3: Localizar y notificar aquellos identificados como posibles contactos de la PEI.**

- 1- Durante esta notificación se debe informar a los contactos sobre su estatus de exposición y su significado.
- 2- Evaluar la presencia de síntomas.
- 3- Informar sobre guías de salubridad, cuarentena y aislamiento.

#### **Fase 4: Monitoreo de contacto.**

- 1- Durante esta fase se les da seguimiento a los contactos para:
  - A) Evaluar el cumplimiento de las instrucciones de cuarentena.
  - B) Evaluar el desarrollo de síntomas asociados a COVID-19

### ¿Cómo evitar el fraude?

Durante el rastreo, el personal del Departamento de Salud NO le solicitará la siguiente información:

- Dinero
- Número del seguro social
- Información de cuentas bancarias
- Información salarial
- Números de tarjetas de crédito

Si le piden esta información no la divulgue, ya que la persona que lo está contactando no es del Departamento de Salud. El que le pida esta información puede usarla para hacerle daño a usted y estafarlo/a.

Me notificaron que estuve en contacto con alguien infectado/a, y ¿ahora qué?

Se debe quedar en su casa y alejado de otras personas por 14 días a partir del último contacto con la persona infectada y continúe monitoreando su salud. El personal del Departamento de Salud le puede ayudar a identificar las fechas de la cuarentena si no se acordasen y le proveerán información sobre cómo acceder a pruebas de detección del COVID-19 en su área.

Si necesita alimentos u otros artículos, coordine con un familiar que le deje los artículos en la puerta de su hogar sin tener contacto con usted. Si sus familiares no pueden ayudar, comuníquese con el Departamento de Salud u organizaciones comunitarias para conocer qué asistencia le pueden brindar.

Si alguna persona tiene que acceder a su hogar, use mascarilla durante todo el tiempo que estén otras personas presentes.

### ¿Donde puedo conseguir información sobre los casos actuales?

- El siguiente enlace provee información de infección por municipalidad y tipo de prueba: <http://www.salud.gov.pr/Estadisticas-Registros-y-Publicaciones/Pages/COVID-19.aspx>

## Estigma y COVID-19

### ¿Qué es el estigma?

Es una condición, atributo, rasgo o comportamiento que hace que la persona, grupo o comunidad que lo tenga sean considerados de manera negativa por otras personas, grupos o instituciones y puedan ser tratados de manera desigual o injusta.

### ¿Cómo se relaciona el estigma con el COVID-19?

Se refiere a la asociación negativa entre las personas de un grupo específico y la enfermedad de COVID-19.

Esto puede llevar a que se les trate de manera discriminatoria a las personas que tienen o han tenido COVID-19, sus familiares y/o cuidadores. Por ejemplo, que se les culpe por haberse enfermado, que se les trate de manera diferente a como se les trataba antes, que se piense que son irresponsables.

Esto puede llevar a que:

- Las personas escondan que se han contagiado con COVID-19
- Las personas eviten buscar ayuda médica inmediata al presentar síntomas
- Las personas no adopten comportamientos para prevenir adecuadamente el contagio

## Recomendaciones para comunicar sobre COVID-19

- Procure compartir información de fuentes oficiales como:
  - CDC
  - Organización Mundial de la Salud (OMS)
  - Fideicomiso de Salud Pública
  - Programa de rastreo comunitario
  - Ciencia PR
  - Universidad de Puerto Rico
  - Profesionales de salud
- Hable sobre la importancia de adoptar las medidas de prevención básicas para prevenir el contagio. Tales como:
  - Uso de mascarillas
  - Lavado de manos
  - Distanciamiento físico
- No comparta información que no ha sido verificada por fuentes oficiales.
- No haga énfasis en los aspectos negativos ni promueva mensajes de alarma.

## Cosas que podría decir

- “personas que tienen COVID-19” o “personas que están siendo tratadas por COVID-19”,
- “personas que podrían tener COVID-19”
- personas que “adquieren” o “contraen” COVID-19.

## Cosas que debe evitar decir

- “víctimas” o “casos de COVID-19”.
- “sospechosos con COVID-19” o “casos sospechosos”.
- personas “transmiten COVID-19”, “infectan a otros”

## Redes de apoyo y estrategias

### A. Apoyo psicológico

Si se siente con ansiedad durante este periodo y usted, o una persona que conoce, necesita ayuda para manejar la ansiedad o síntomas de depresión tras los acontecimientos recientes, comunicarse con:

- La línea PAS de ASSMCA al 1-800-981-0023
- La línea de aflicción de desastres al textear al 1-787-339-2663
- La línea nacional de prevención de suicidio al 1-888-628-9454 for Español
- LÍNEA DE APOYO PSICOSOCIAL UPR: 787-766-5000

HORARIO: LUNES A VIERNES DE 10:00AM A 6:00PM.

Se ofrecen servicios de apoyo emocional y psicológicos, de manera gratuita, vía telefónica. No es requisito ser estudiante.

Se ofrecerán referidos para servicios psicológicos u otras asistencias sociales, de ser necesario, y en caso de que así lo desee la persona.

- Centro Universitario de Servicios y Estudios Psicológicos (CUSEP): 939-287-3352, 787-766-5000 ext. 2002

Ofrece servicios de psicoterapia individual y evaluación psicométrica o psicológica para niños, adolescentes y adultos.

## ¿Qué hacer para mantenerme a mí y a los míos emocionalmente saludables?

### Actividades y estrategias

- Haga actividad física si es posible. Ejercitarse ayuda a promover un sentimiento de bienestar (otros beneficios: control de peso, reducción del colesterol, y mejorar la salud cardiovascular).
- Mantenga una dieta saludable (nuestra alimentación influye en nuestro estado de ánimo y fuerzas diarias. Los alimentos que consumimos pueden afectar como nos sentimos).
- Hable con personas de confianza sobre sus preocupaciones. Es recomendado consultar con profesionales de confianza como: psicólogos/as, terapeutas, coaches, y/o mentores espirituales, entre otros.
- Si no puede participar en los pasatiempos y actividades que disfrutaba antes del virus, trate de coordinar las actividades por teléfono o de forma virtual. Estas podrían ser videollamadas, aplicaciones con juegos y envío de cartas por correo, entre otros.
- Mantenga una rutina
- Evite el consumo excesivo de alcohol, tabaco u otras sustancias (estas sustancias pueden aumentar los sentimientos de tristeza) .
- Reduzca la exposición a los medios de comunicación, de manera que no se sienta abrumado/a por todo lo que está pasando al mismo tiempo.
- Practique ejercicios de relajación, de respiración profunda o de estiramiento; reflexione; y/o, involúcrese en prácticas espirituales o religiosas que se ajusten a su estilo de vida.

### Para mantener la estabilidad emocional en niños:

- Trate de mantener una rutina.
- Hable con ellos, escuche sus preocupaciones y trate de fomentar la expresión de parte de ellos como algo que está bien y es necesario.
- Enséñele medidas necesarias para mantenerse saludable.
- Manténgase vigilante de los cambios en el comportamiento.
- Cree actividades educativas que puedan hacer junto al niño/a.
- Crea sesiones donde sus niños puedan comunicarse con sus amistades por video o teléfono.
- Si no pueden visitar a algunos familiares o amigos, ayúdale a escribir cartas para las personas que no se pueden comunicar.

## Técnicas de manejo de estrés

### A. Respiración consciente

- a. Primer paso. Siéntense cómodamente y coloque una mano sobre el estómago y la otra sobre el pecho.



- b. Segundo paso. Cierre los ojos e intenten relajar todos los músculos, uno a uno, desde las puntas de los dedos de los pies hasta la parte superior de la cabeza. No se olvide de relajar los músculos de la cara, el cuello y la mandíbula; es posible que se haya acumulado mucha tensión en estas partes del cuerpo.
- c. Tercer paso. Respire regular y profundamente durante varios minutos e intenten que el estómago (abdomen) suba y baje, no solo el pecho. Esto les ayudará a respirar más hondo.
- d. Cuarto paso. Preste atención a cada respiración; trate de concentrarse en cada inhalación y cada exhalación. Mientras exhale, imaginen la tensión abandonando su cuerpo con cada respiración.

## B. Método de respuesta de relajación

Esta técnica requiere que la persona se concentre en su respiración y que tranquilice su mente para generar una sensación de calma y de bienestar. Mediante la repetición de una palabra, frase u oración a lo largo de todo el ejercicio, la mente permanece concentrada con mayor facilidad. Suele utilizarse en adición a la respiración consciente

- Quinto paso. escoja una palabra, frase, sonido u oración como "om", "uno" o "paz".
- Sexto paso. Mientras respire, diga la palabra escogida a sí mismos silenciosamente al exhalar.
- Séptimo paso. Continúe durante cinco a diez minutos, de ser posible, incrementando la duración de la sesión hasta de diez a veinte minutos.
- Octavo paso. Cuando acabe, no se levante de inmediato. Siga sentado/a tranquilamente durante un rato, permitiendo que entren otros pensamientos en su mente. Abra los ojos pero permanezca sentado durante un minuto más antes de levantarse.

## C. Imaginación guiada

La técnica de la imaginación guiada (también conocida como técnica de "visualización") suele funcionar mejor cuando una persona empieza con unos pocos minutos de respiración consciente. He aquí cómo funciona: con los ojos cerrados, imagínese un lugar seguro o un lugar que visitó en el pasado que le transmitió una sensación de alegría, satisfacción y plenitud. Mantenga la imagen de ese lugar en la mente durante un rato, intentando reproducir todos los detalles de lo que veía y oía:

- ¿Cómo nota la tierra o el suelo que tiene bajo sus pies? ¿Hace calor o frío? ¿Corre la brisa a su alrededor?
- ¿Se oyen ruidos de animales en la distancia o sonidos de la naturaleza (como el agua que fluye)?

Si usted es más descriptivo/a sobre el lugar seleccionado, facilitará la entrada en esa escena y los ayudará a sentirse más relajado/a.

## D. Musicoterapia

La música puede tranquilizar la mente y calmar el cuerpo. Intente:

- bailar o mover el cuerpo mientras escuchan música
- tocar instrumentos o improvisar con ellos
- cantar con música de fondo

## Recursos disponibles para niños y niñas

Recursos de enlaces educativo para ayudarlo/a mientras sus niños están aprendiendo a distancia



Libro de actividades para niños para educarlos en cómo manejar la situación:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/daily-life-coping/parental-res-kit-activity-book-sp.pdf>



Pre-escolar:

[https://www.mass.edu/stem/documents/preschoolcurricular/MA\\_PreK\\_units\\_spanish.pdf](https://www.mass.edu/stem/documents/preschoolcurricular/MA_PreK_units_spanish.pdf)

<https://www.mass.edu/stem/documents/preschoolcurricular/CEES%20Curriculum%20B>

[https://www.bostonchildrensmuseum.org/sites/default/files/pdfs/rttt/stem/spanish/STEM\\_Guide\\_Spanish.pdf](https://www.bostonchildrensmuseum.org/sites/default/files/pdfs/rttt/stem/spanish/STEM_Guide_Spanish.pdf)



Pre-escolar a 9 años:

[https://www.chs-ca.org/docs/CHS\\_STEM\\_Booklet\\_Spanish.pdf](https://www.chs-ca.org/docs/CHS_STEM_Booklet_Spanish.pdf)

[oxes-Spanish.pdf](https://www.chs-ca.org/docs/CHS_STEM_Booklet_Spanish.pdf)



Séptimo a cuarto año:

[https://www.biointeractive.org/es/recursos?f%5B0%5D=grade\\_levels%3A97](https://www.biointeractive.org/es/recursos?f%5B0%5D=grade_levels%3A97)



Todas las edades:

<https://spaceplace.nasa.gov/sp/search/Spanish/>

<https://es.khanacademy.org>



## Referencias

Bhargava, H. D. (2020, 27 de abril). ¿Cuánto tiempo sobrevive el coronavirus en superficies? Recuperado 14 de octubre, 2020, de <https://www.webmd.com/lung/coronavirus-espanol/cuanto-tiempo-sobrevive-el-coronavirus-en-superficies>

Brooks JT, Butler JC, Redfield RR. (2020). Universal Masking to Prevent SARS-CoV-2 Transmission—The Time Is Now. *JAMA* ;324(7):635–637. doi:10.1001/jama.2020.13107

Centros de Control y Prevención de Enfermedades (s.f.). Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19) . Recuperado 14 de octubre, 2020, de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

COVID-19 Hospitalization and Death by Age. (s.f.). Recuperado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/covid-data/investigations-discovery/hospitalization-death-by-age.html>

Departamento de Salud de Puerto Rico. (s.f.). COVID-19: Preguntas y Respuestas. Recuperado de <http://www.salud.gov.pr/Pages/COVID19-Preguntas.aspx>

Esposito, S., Principi, N., Leung, C. C., & Migliori, G. B. (2020). Universal use of face masks for success against COVID-19: Evidence and implications for prevention policies. *European Respiratory Journal*, 55(6), 2001260. doi:10.1183/13993003.01260-2020

Home - Johns Hopkins All Children's Hospital. (s.f.). Recuperado de <http://www.hopkinsallchildrens.org/>

I Am FEMA. (s.f.). Recuperado de <https://www.fema.gov/>

Institutos Nacionales de Salud (2020, 12 de junio). Coronavirus (COVID-19). Recuperado 14 de octubre, 2020, de <https://www.nih.gov/coronavirus>

Mayo Clinic. (2020, 2 de septiembre). Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). Recuperado 14 de octubre, 2020, de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>

Milan Bures, A. V. (2020, 23 de julio). ¿Por qué se dan casos asintomáticos de COVID-19? Recuperado 14 de octubre, 2020, de <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2020/07/por-que-se-dan-casos-asintomaticos-de-covid-19>



Organización Mundial de la Salud (s.f.). Nuevo coronavirus 2019. Recuperado 14 de octubre, 2020, de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

Polack, F. P., Thomas, S. J., Kitchin, N., Absalon, J., Gurtman, A., Lockhart, S., . . . Gruber, W. C. (2020). Safety and Efficacy of the BNT162b2 mRNA Covid-19 Vaccine. *New England Journal of Medicine*. doi:10.1056/nejmoa2034577

UNICEF. (s.f.). EL ESTIGMA SOCIAL ASOCIADO CON EL COVID-19. Recuperado 14 de octubre, 2020 de [https://www.unicef.org/uruguay/media/2651/file/El estigma social asociado con el COVID-19 - UNICEF Uruguay.pdf](https://www.unicef.org/uruguay/media/2651/file/El%20estigma%20social%20asociado%20con%20el%20COVID-19%20-%20UNICEF%20Uruguay.pdf)

Voysey, M., Clemens, S., Madhi, S. A., Weckx, L. Y., Folegatti, P. M., Aley, P. K., Angus, B., Baillie, V. L., Barnabas, S. L., Borhat, Q. E., Bibi, S., Briner, C., Cicconi, P., Collins, A. M., Colin-Jones, R., Cutland, C. L., Darton, T. C., Dheda, K., Duncan, C., Emary, K., ... Oxford COVID Vaccine Trial Group (2020). Safety and efficacy of the ChAdOx1 nCoV-19 vaccine (AZD1222) against SARS-CoV-2: an interim analysis of four randomised controlled trials in Brazil, South Africa, and the UK. *Lancet (London, England)*, S0140-6736(20)32661-1. Advance online publication. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32661-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32661-1)

Referencia:

[http://www.salud.gov.pr/Documents/coronavirus/Mapa\\_Capacidad\\_Pruebas.pdf](http://www.salud.gov.pr/Documents/coronavirus/Mapa_Capacidad_Pruebas.pdf)