

COVID-19

¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad causada por un virus llamado SARS-CoV-2. La mayoría de las personas que con COVID-19 tienen síntomas leves, pero algunas personas se enferman gravemente, son hospitalizadas e incluso mueren. Algunas personas corren un [mayor riesgo de enfermarse gravemente](#) y ser hospitalizadas si contraen COVID-19. Esto incluye a las personas que no están vacunadas, son mayores o tienen ciertas condiciones médicas. Algunas personas con COVID-19 sufren de condiciones posteriores, o “COVID de larga duración”. Esto puede suceder incluso en personas que tenían síntomas leves o ningún síntoma cuando se infectaron.

COVID-19 puede causar una enfermedad rara pero grave llamada síndrome inflamatorio multisistémico ([MIS](#), por sus siglas en inglés). Esta es una condición en la que diferentes partes del cuerpo se inflaman. Puede afectar el corazón, los pulmones, los riñones, el cerebro, la piel, los ojos o los órganos gastrointestinales. MIS puede comenzar semanas después de que una persona se infecte con COVID-19. MIS es más común en niños ([MIS-C](#), por sus siglas en inglés) pero también ha sido diagnosticado en adultos ([MIS-A](#), por sus siglas en inglés).

Incluso los jóvenes sanos sin condiciones médicas pueden requerir hospitalización, tener complicaciones a largo plazo que pueden afectar su salud física y mental y su calidad de vida, o morir a causa de la COVID. Estar al día con las vacunas contra el COVID-19 incluyendo las dosis de refuerzo reduce el riesgo de tener estas complicaciones.

¿Cuáles son las condiciones posteriores al COVID-19 o “COVID de larga duración”?

Las condiciones posteriores al COVID son problemas de salud nuevos, recurrentes o persistentes que pueden durar semanas o meses después de tener COVID-19. Las personas con COVID-19 de larga duración no tienen el virus vivo en su cuerpo y ya no pueden transmitir el COVID-19 a otras personas. Pueden tener diferentes tipos y/o combinaciones de síntomas que pueden ocurrir en diferentes períodos de tiempo. Los síntomas incluyen fatiga, dificultad para respirar, dificultad para pensar o concentrarse, dolor en las articulaciones y/o dolor en el pecho. Los síntomas de la mayoría de las personas mejoran lentamente con el tiempo. Sin embargo, algunas personas pueden desarrollar o continuar teniendo síntomas que son difíciles de explicar y controlar durante muchos meses y posiblemente años, y que a veces pueden resultar en una discapacidad.

COVID de larga duración es más común en personas que tuvieron una enfermedad grave de COVID-19, pero incluso las personas que tuvieron síntomas leves o no tuvieron síntomas pueden contraer COVID de larga duración. Recibir la vacuna contra el COVID-19, incluidas las dosis de refuerzos recomendadas, ayuda a reducir el riesgo de contraer COVID de larga duración.

Hable con su médico si cree que usted o su hijo tienen COVID de larga duración o una condición posterior al COVID.

Consulte la página web de los CDC [Afecciones posteriores al COVID](#) y las [Preguntas y respuestas sobre las afecciones posteriores al COVID](#) del Departamento de Salud Pública de California para obtener más información.

¿Qué es el rebote de COVID?

El rebote de COVID-19 es cuando las personas con COVID-19 mejoran y luego comienzan a tener síntomas de 2 a 8 días después de haberse recuperado. También pueden volver a dar positivo. El rebote ocurre solo en

COVID-19

una pequeña proporción de personas que reciben tratamiento por COVID-19. También puede ocurrir en personas que no reciben tratamiento. El rebote es leve en más del 99% de los casos. Para obtener más información, consulte las [Preguntas frecuentes sobre el rebote de COVID](#).

¿Qué son las variantes del coronavirus?

Como todos los virus, el SARS-CoV-2 cambia constantemente a través de la mutación. Estas mutaciones se suman y crean versiones ligeramente diferentes del virus, llamadas "variantes". A veces, una mutación hará que el virus se propague de forma más fácil, enfermado más a las personas o haciendo el virus resistente al tratamiento o las vacunas. Las vacunas contra el COVID-19 utilizadas en Estados Unidos ayudan a prevenir enfermedades graves y la muerte por variantes, incluida la variante Ómicron, que se propaga más fácilmente que las variantes anteriores. Para más información, consulte la página web de los CDC, [Variantes del virus](#) (solo está disponible en inglés).

¿Cómo se propaga el COVID-19?

El virus SARS-CoV-2 se transmite de persona a persona a través de gotas respiratorias y partículas pequeñas que son liberadas al aire por la boca y nariz de una persona que tiene COVID-19. Estas gotitas/partículas luego son inhaladas por otras personas o caen en su nariz, boca u ojos.

El riesgo de que una persona se infecte aumenta cuanto más cerca está de alguien con COVID-19. Esto es especialmente cierto si la persona infectada está hablando, cantando, tosiendo, gritando, estornudando o respirando con dificultad. El riesgo de que una persona se infecte también es mayor si se encuentra en espacios cerrados con poca circulación de aire. Esto se debe a que las partículas pequeñas que contienen el virus pueden concentrarse y propagarse en el aire. Incluso pueden permanecer flotando en el aire durante varias horas después de que una persona infectada haya salido de la habitación si hay poco flujo de aire.

También es posible, pero menos común, que el virus se propague al tocar una superficie con gotitas y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Para más información, vea la página web de los CDC [Cómo se propaga el COVID-19](#).

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas de COVID-19 pueden incluir uno o más de los siguientes: fiebre, escalofríos, tos, falta de aire o dificultad para respirar, sensación de cansancio, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, dolor de garganta, náuseas o vómitos, diarrea, congestión o secreción nasal o pérdida reciente del gusto u olfato. Algunas personas con infección por COVID-19 nunca tienen síntomas.

¿Qué pasa si tengo síntomas de COVID-19?

Si tiene síntomas de COVID-19, quédese en casa lejos de los demás y hágase una prueba de COVID-19 de inmediato. Hable con su médico sobre cualquier síntoma que le preocupe. Si su prueba de COVID-19 es negativa, quédese en casa hasta que haya estado sin fiebre sin la ayuda de medicamentos para reducir la fiebre durante al menos 24 horas. Si su resultado negativo es de una prueba rápida de antígeno o de una autoprueba, manténgase alejado de los demás y hágase al menos una prueba más 48 horas después. Esto se debe a que es más probable que las pruebas de antígeno (incluidas las autopruebas) no detecten las infecciones tempranas. Si se trata de una autoprueba, asegúrese de leer y seguir correctamente todas las instrucciones de la prueba.

COVID-19

Consulte las [instrucciones de la FDA sobre la repetición de la prueba](#).

Visite ph.lacounty.gov/covidcuidado para obtener más información sobre qué hacer si está enfermo. Para obtener información sobre cómo hacerse una prueba de COVID-19, visite ph.lacounty.gov/covidpruebas/como. Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame a la línea de ayuda 24/7 al 2-1-1 o visite 211la.org.

¿Cuándo debería hacerme la prueba de detección de COVID-19?

Es importante hacerse una prueba de COVID-19, incluso si [está al día](#) con sus vacunas contra el COVID-19 incluyendo las dosis de refuerzos:

- Si tiene síntomas de COVID-19
- Si es un contacto cercano con alguien con COVID-19 (vea la definición de contacto cercano a continuación)
- También es una buena idea hacerse la prueba antes y después de asistir a una reunión o evento y antes y después de viajar.

Visite ph.lacounty.gov/covidpruebas para obtener más información sobre situaciones en las que se recomienda la prueba y cómo obtener una prueba.

¿Qué pasa si doy positivo para COVID-19?

Esto significa que la prueba detectó el virus COVID-19. Es muy probable que tenga el COVID-19 y pueda transmitirlo a otros. Debe aislarse (mantenerse alejado de los demás) durante al menos 10 días completos, a menos que cumpla con ciertas condiciones (consulte a continuación).

Si tiene síntomas, incluso si son leves, solicite tratamiento gratuito de inmediato. No se demore: los medicamentos funcionan mejor cuando se administran poco después de que comienzan los síntomas. La mayoría de los adultos y algunos niños califican para los medicamentos contra el COVID-19. Consulte ph.lacounty.gov/covidmedicamentos para obtener más información sobre cómo acceder a medicamentos gratuitos para el COVID-19.

Debe usar una mascarilla de alta protección si debe estar cerca de otras personas mientras está aislado. Siga atentamente las instrucciones de aislamiento en ph.lacounty.gov/covidaislamiento.

Dígales a todos sus contactos cercanos que han estado expuestos. Podrían estar infectados y deben tomar medidas para reducir el riesgo de propagar el COVID-19. Deles las [instrucciones para contactos cercanos](#), disponibles en varios idiomas en ph.lacounty.gov/covidcontactos. Sus contactos cercanos deben seguir las instrucciones incluso si se sienten bien o están completamente vacunados.

Obtenga más información sobre los resultados de las pruebas en [Comprender el resultado de su prueba viral](#) en ph.lacounty.gov/covidpruebas.

¿Cuánto tiempo debo aislarme?

Puede salir del aislamiento después del día 5 SOLO si cumple con todos los siguientes criterios:

- ✓ Obtiene un resultado negativo en una prueba viral de COVID-19 realizada el día 5 o después; Y
- ✓ No ha tenido fiebre durante al menos 24 horas sin usar medicamentos para reducir la fiebre; Y
- ✓ Sus síntomas están mejorando o no tiene síntomas.

COVID-19

Puede salir del aislamiento después de 10 días siempre y cuando no haya tenido fiebre durante al menos 24 horas sin usar medicamentos para reducir la fiebre*.

*Nota: si tiene una condición que debilita su sistema inmunológico o si estuvo gravemente enfermo con COVID-19, es posible que deba quedarse en casa por más de 10 días. Hable con su médico acerca de cuándo puede estar cerca de otras personas.

El día 1 es el primer día completo después de que se desarrollaron los síntomas. Si nunca tiene síntomas, el día 1 es el primer día completo después de que le dieron positivo en la prueba. Nota: si desarrolla síntomas, su primer día completo de síntomas se convierte en el día 1.

¿Cuándo se me considera contacto cercano de alguien con COVID-19?

Usted es un "contacto cercano" si compartió el mismo espacio aéreo interior con alguien con el COVID-19, durante un total de 15 minutos o más durante un período de 24 horas mientras eran infecciosos*. Ejemplos de espacios aéreos interiores son casas, salas de espera y aviones. Un ejemplo de 'un total de 15 minutos o más' es estar en el mismo espacio aéreo con la persona durante 5 minutos al menos 3 veces diferentes en 24 horas. Nota: los lugares de trabajo o las escuelas pueden usar una definición diferente de "contacto cercano".

*Se considera que una persona con COVID-19 es infecciosa (lo que significa que puede transmitir el COVID-19 a otras personas) desde 2 días antes de que comiencen los síntomas hasta que termine su aislamiento. Si dio positivo por COVID-19 pero no tuvo ningún síntoma, se considera infeccioso desde 2 días antes de que se le hiciera la prueba hasta que finalice su aislamiento.

¿Qué debería hacer si soy un contacto cercano de alguien con COVID-19?

En el condado de Los Ángeles, si es un contacto cercano de alguien con COVID-19 y no tiene síntomas, no necesita ponerse en cuarentena. Debe hacerse la prueba de COVID-19 y monitorear su salud y usar una mascarilla de alta protección durante 10 días. Siga todas [las instrucciones](#) para contactos cercanos en [ph.lacounty.gov /covidcontactos](http://ph.lacounty.gov/covidcontactos).

Si trabaja o vive en un entorno de alto riesgo, pueden haber requisitos adicionales para contactos cercanos. Para obtener más información consulte [ph.lacounty.gov /covidcontactos](http://ph.lacounty.gov/covidcontactos).

¿Cuándo estoy al día con mis vacunas contra el COVID-19?

Está al día con sus vacunas contra el COVID-19 cuando ha completado una serie primaria de COVID-19 y recibió la dosis de refuerzo más reciente recomendada para usted por los CDC. Mantenerse al día con las vacunas recomendadas, incluidos los refuerzos, es la mejor manera de protegerse de enfermarse gravemente y morir a causa del COVID-19. Las vacunas también reducen el riesgo de COVID-19 de larga duración. Obtenga más información en el sitio web de los CDC [Mantenerse al día con las vacunas contra el COVID-19, incluidas las dosis de refuerzo](#). Visite ph.lacounty.gov/calendariosdevacunasdeCOVID para ver cuándo le toca cada dosis.

¿Qué es el refuerzo actualizado (bivalente)?

COVID-19

Las dosis de refuerzos se han actualizado para detectar a las subvariantes de Ómicron más recientes (BA.4/BA.5), así como al virus COVID-19 original. Las subvariantes BA.4/BA.5 son más contagiosas que las cepas anteriores de Ómicron. Las dosis de refuerzos actualizadas pueden ayudar a restaurar la protección contra el COVID-19 que ha disminuido con el tiempo y brindar una protección más amplia contra variantes más nuevas. Para obtener más información sobre las vacunas, incluido la dosis de refuerzo actualizada (bivalente), visite las [Preguntas frecuentes sobre la vacuna contra el COVID-19](#).

¿Cómo puedo vacunarme contra el COVID-19?

Las vacunas contra el COVID-19 están ampliamente disponibles en todo el Condado de Los Ángeles sin cita previa. Visite ph.lacounty.gov/comovacunarse para encontrar una ubicación cerca de usted. Si necesita ayuda para programar una cita, necesita transporte a un sitio de vacunación o está confinado en su hogar, puede llamar al **1-833-540-0473** de 8 A.M. a 8:30 P.M., los 7 días de la semana. La información también está disponible en varios idiomas 24/7, llamando al 2-1-1. Las vacunas son siempre gratuitas y están disponibles para todas las personas mayores de 6 meses, sin importar su estatus migratorio.

¿Puedo obtener medicamentos para prevenir el COVID-19?

Si no puede vacunarse contra el COVID-19 por razones médicas o si tiene un sistema inmunológico [moderado o gravemente inmunodeprimido](#), hay medicamentos que puede tomar para ayudar a prevenir el COVID-19. El medicamento, llamado Evusheld, se administra *antes* de estar expuesto al COVID-19. Se administra para evitar que usted se infecte. Se administra mediante inyección a personas mayores de 12 años que pesan al menos 88 libras. Para obtener más información, consulte la [hoja de datos de Evusheld](#) de la FDA y hable con su médico.

¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a los demás de contraer COVID-19?

- **Manténgase al día con las vacunas contra el COVID-19 incluidas las dosis de refuerzos.** Reciba todas las dosis recomendadas de la vacuna contra el COVID-19, incluidas las dosis de refuerzo (bivalente) actualizada de otoño. Para obtener más información, visite [Mantenerse al día con las vacunas contra el COVID-19, incluidas las dosis de refuerzo](#), de los CDC. Mantenerse al día con las vacunas recomendadas, incluidas las dosis de refuerzo, es la mejor forma de protegerse de enfermarse gravemente y morir a causa del COVID-19. Las vacunas también reducen el riesgo de COVID-19 de larga duración.
- **Use una mascarilla que se ajuste y filtre bien.** Consulte ph.lacounty.gov/mascarillas para obtener más información.
- **Obtenga medicamentos para prevenir el COVID-19 si es elegible** (consulte la información anterior).
- **Evite los lugares donde el COVID-19 se propaga más fácilmente**, esto incluye lugares interiores con mucha gente, espacios cerrados con poca circulación de aire y ambientes en los que las personas hablan en proximidad.
- **Mejore el flujo de aire.** Abra las ventanas y puertas y evite los espacios interiores con poca circulación de aire. Consulte [los Consejos para reducir el riesgo de COVID-19 en espacios interiores](#) del Departamento de Salud Pública de California y la página web [Mejorar la ventilación en su casa](#) de los CDC para obtener más información.
- **Elija espacios al aire libre** para actividades sociales y de acondicionamiento físico cuando sea posible.
- **Lávese las manos y/o use desinfectante de manos con frecuencia.** En especial después de estar en

COVID-19

espacios públicos donde muchas personas tocan superficies. Quédese en casa cuando este enfermo.

Consulte ph.lacounty.gov/reducerriskSpanish para obtener más consejos para reducir los riesgos del COVID-19.

Todavía siento estrés por el COVID-19, ¿qué puedo hacer?

A medida que el mundo continúa combatiendo el COVID-19, es posible que se sienta preocupado y temeroso por su salud y la salud de sus seres queridos. Los problemas financieros, los cambios en el estilo de vida y otros factores también pueden causar estrés adicional. Asegúrese de estar atento a las señales de angustia, realizar cuidados personales regulares y buscar ayuda cuando sea necesario.

Si usted o alguien que conoce está teniendo dificultades para sobrellevar la situación, hay ayuda disponible las 24/7, llame a la Línea de Ayuda del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al 1-800-854-7771. Si tiene una discapacidad auditiva o de hablar, puede llamar al 711 para conectarse con la línea de ayuda. También puede enviar un mensaje de texto con "LA" al 741741 o hablar con su médico. La página web <http://dmh.lacounty.gov/resources> incluye recursos de salud mental y consejos para ayudar su salud emocional. Para obtener recursos adicionales para apoyar a quienes viven con discapacidades, consulte esta [guía de recursos](#).

Las personas que viven en el condado de Los Ángeles tienen acceso gratuito a iPrevail.com, un recurso de salud mental en línea para ayudar con los factores estresantes de la vida diaria. Después de una breve evaluación, se le conectará a un soporte personalizado que puede incluir chat a pedido con entrenadores de pares, lecciones a su propio ritmo para mejorar el bienestar y grupos de apoyo de la comunidad. iPrevail está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español.

¿Dónde puedo obtener información confiable sobre el COVID-19?

Hay mucha desinformación sobre el COVID-19. Consulte las fuentes confiables para obtener información precisa sobre el COVID-19, incluidas las siguientes:

- Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles: Información sobre el COVID-19: ph.lacounty.gov/Coronavirus
- Vacunación contra el COVID-19:
 - VacunateLosAngeles.com para obtener [Preguntas frecuentes \(FAQ\) y hojas informativas](#), información sobre [Cómo vacunarse](#) y más.
- [Departamento de Salud Pública de California](#)
- [Centro de Control y Prevención de Enfermedades](#)
- [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#)

Llame al Centro de llamadas del DPH al **1-833-540-0473** de 8 am a 8:30 pm todos los días o al **2-1-1** (abierto las 24 horas, los 7 días de la semana) si tiene preguntas o necesita ayuda para obtener vacunas, tratamiento o recursos.

Tenga cuidado con las estafas relacionadas al COVID-19

A medida que continúa la pandemia del COVID-19, los estafadores siguen trabajando para engañar a la gente y sacarles dinero. Para obtener más información sobre cómo evitar una estafa y qué hacer si es víctima de una estafa, visite la página web DPH [Estafas y fraudes relacionadas al COVID-19](#).