

COVID-19

¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad que se identificó por primera vez en humanos en 2019. Es causada por el virus SARS-CoV-2. Debido a que es un virus nuevo, lo estamos estudiando minuciosamente y seguimos aprendiendo sobre él. La mayoría de las personas que contraen COVID-19 tienen síntomas leves. Pero el COVID-19 también puede causar enfermedades graves e incluso la muerte. Algunos grupos tienen un mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19, especialmente los adultos mayores no vacunados y las personas no vacunadas que tienen [ciertas afecciones médicas](#). Las personas también pueden infectarse y nunca presentar síntomas. Algunas personas experimentan afecciones posteriores al COVID. Esto incluye una amplia gama de síntomas nuevos o recurrentes o problemas de salud continuos que pueden durar semanas o meses. Incluso las personas que no presentaron síntomas al principio pueden experimentar afecciones posteriores al COVID. Consulte [Efectos a Largo Plazo - CDC](#).

¿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, enfermando más a las personas o haciendo el virus resistente al tratamiento o las vacunas. Actualmente, el CDC ha descubierto que las 3 vacunas autorizadas para su uso en Estados Unidos son altamente efectivas para prevenir enfermedades graves y la muerte por estas variantes. Consulte las [preguntas frecuentes \(FAQ\) sobre las Variantes del COVID-19](#) del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

El virus SARS-CoV-2 se transmite de persona a persona principalmente a través de gotas respiratorias que son liberadas al aire por una persona que tiene COVID-19. Por ejemplo, cuando hablan, cantan, tosen, gritan, estornudan o respiran con dificultad. Estas gotas luego son inhaladas por otras personas o aterrizan en su nariz, boca u ojos. El riesgo de que una persona se infecte aumenta cuanto más cerca está de alguien con COVID-19. Los lugares cerrados con poco flujo de aire también pueden aumentar el riesgo de infectarse. Esto se debe a que las gotas que contienen el virus pueden concentrarse y propagarse en el aire más allá de los 6 pies. Incluso pueden permanecer flotando en el aire después de que una persona infectada haya abandonado la habitación. 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. Consulte [Cómo se propaga el COVID-19](#) del CDC.

¿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. Hable con su médico sobre cualquiera de estos u otros síntomas que le preocupen. Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame a la línea de ayuda 24/7 al 2-1-1 o visite 211LA.org. Para obtener información sobre los síntomas y qué hacer si está enfermo, visite ph.lacounty.gov/covidcuidado.

COVID-19

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

Debe hacerse una prueba de hisopo o saliva para detectar COVID-19 (ya sea que esté completamente vacunado o no) si:

- Tiene síntomas de COVID-19 o
- Es un [contacto cercano](#) con alguien con COVID-19

Es posible que se requieran pruebas de detección, según el lugar donde trabaja, estudia o vive. Visite ph.lacounty.gov/covidpruebas para obtener más información sobre cuándo hacerse la prueba de detección. Para programar una cita para hacerse la prueba de detección gratuita, visite covid19.lacounty.gov/testing o llame al 2-1-1.

¿Qué pasa si doy positivo para COVID-19?

Si da positivo en la prueba de detección de COVID-19, debe aislarse. Quédese en casa y permanezca alejado de otras personas durante al menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas Y al menos 1 día después de que su fiebre haya desaparecido sin el uso de medicamentos Y sus síntomas hayan mejorado. Si no tiene síntomas, debe aislarse durante 10 días a partir de la fecha en que se tomó la prueba positiva. Para obtener más detalles, visite ph.lacounty.gov/covidaislamiento. Además, consulte [Comprensión del resultado de los pruebas virales y qué hacer después](#) en ph.lacounty.gov/covidpruebas.

También debe informar a todos sus contactos cercanos que podrían estar infectados y deben ponerse en cuarentena a menos que estén exentos. Deles las instrucciones para contactos cercanos. Están disponibles en varios idiomas en ph.lacounty.gov/covidcuarentena. Sus contactos cercanos deben seguir las instrucciones incluso si se sienten bien o están completamente vacunados.

¿Qué pasa si he estado en contacto cercano con alguien con el COVID-19?

Si es un [contacto cercano](#) con alguien con el COVID-19, debe seguir todas las instrucciones incluso si se siente bien o está completamente vacunado. Deberá ponerse en cuarentena a menos que esté exento*. Debe monitorear su salud Y tomar precauciones adicionales durante 14 días después de su último contacto con la persona infectada.

Se recomienda que se haga una prueba de COVID-19, a menos que haya tenido una prueba viral positiva para COVID-19 en los últimos 90 días.

Para obtener más detalles, incluido cuánto tiempo permanecer en cuarentena, consulte las instrucciones para contactos cercanos en ph.lacounty.gov/covidcuarentena.

* Exenciones: No necesita ponerse en cuarentena si no tiene síntomas de COVID-19 Y está completamente vacunado o dio positivo por COVID-19 en los últimos 3 meses (90 días) y se recuperó (es decir, ha completado su período de aislamiento).

COVID-19

¿Cuándo estoy completamente vacunado?

Se considera que está completamente vacunado contra el COVID-19 dos (2) semanas después de:

- Recibió una dosis única de la vacuna contra el COVID-19 Johnson & Johnson (J&J) /Janssen,
- Recibió una segunda dosis de la vacuna contra el COVID-19 Pfizer o Moderna, o
- Terminó la serie de una vacuna contra el COVID-19 que ha sido listada para uso de emergencia por la Organización Mundial de la Salud.

Consulte ph.lacounty.gov/fullyvaxSpanish para obtener más información.

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

Para detener esta pandemia se necesitarán todas nuestras herramientas.

- **Vacúnese.** Es la mejor forma de protegerse contra el COVID-19. La vacunación ralentizará la propagación de variantes y disminuirá las posibilidades de que surjan variantes nuevas y aún más peligrosas.
- **Use una mascarilla que se ajuste y filtre bien.** Consulte ph.lacounty.gov/mascarillas para obtener más información.
- **Evite los lugares donde el COVID-19 se propaga más fácilmente.** Esto incluye lugares concurridos, 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.
- **Elija espacios al aire libre** para actividades sociales y de acondicionamiento físico.
- **Lávese las manos y/o use desinfectante de manos con frecuencia.** En especial después de estar en espacios públicos donde muchas personas tocan superficies.
- **Quédese en casa cuando esté enfermo.**

Consulte ph.lacounty.gov/reducerriskSpanish para obtener más consejos.

¿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 www.VacunateLosAngeles.com y haga clic en "[Cómo Vacunarse](#)" 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 5 años, independientemente de su estado migratorio.

¿Puedo viajar?

No viaje si está enfermo o en aislamiento o en cuarentena. Si está completamente vacunado, puede viajar. Si no está completamente vacunado, es mejor posponer el viaje hasta que esté completamente vacunado. Si decide viajar, debe seguir las pautas de viaje [nacionales](#) e [internacionales](#) del CDC para personas no vacunadas, que incluyen pruebas previas y posteriores al viaje y ponerse en cuarentena al regresar del viaje. Consulte el [Aviso y la Guía de Viaje](#) (sólo disponible en inglés) del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles.

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 más inquieto, preocupado y temeroso por su salud y la salud de sus seres queridos. El distanciamiento físico, 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. 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 consejos para ayudar a controlar el estrés y mejorar su salud emocional, así como acceso gratuito a Headspace, para recursos de conciencia plena y meditación.

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

Hay mucha información incorrecta y muchas estafas 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.
 - Centro de atención sobre la vacunación del Departamento de Salud Pública **1-833-540-0473** 8 A.M. a 8:30 P.M. todos los días o **2-1-1** (abierto 24/7) para obtener ayuda para vacunarse.
- [Departamento de Salud Pública de California](#)
- [Centro de Control y Prevención de Enfermedades](#)
- [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#)