

# COVID-19: vacunas y prevención

Puede protegerse a sí mismo, a sus familiares y a su comunidad de enfermedades graves causadas por la COVID-19. La mejor prevención es no tener contacto con el virus SARS-CoV-2, tomar las precauciones de seguridad y vacunarse. Las vacunas y las dosis de refuerzo contra la COVID-19 están disponibles para personas desde los 6 meses de edad. Grupos de expertos, como el Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos, y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés), aconsejan la vacunación a las personas embarazadas o en período de lactancia.

Las vacunas ayudan a prevenir la COVID-19 y reducen la gravedad de la enfermedad si contrae el virus. Ninguna vacuna es eficaz al 100 % para prevenir ninguna enfermedad, pero las vacunas contra la COVID-19 funcionan bien y son seguras. Hable con el proveedor de atención médica sobre los riesgos y acerca de la vacuna más adecuada para usted y su familia.

Las vacunas contra COVID-19 se inyectan en el músculo. Se recomiendan las vacunas de ARNm actualizadas (bivalentes) de Moderna y Pfizer. Hay otras opciones a las vacunas COVID-19 de ARNm disponibles para las personas que no pueden o no quieren recibir una vacuna de ARNm. Son las vacunas Novavax y J&J Janssen COVID-19. Hable con el proveedor de atención médica para saber qué vacuna es mejor para usted y su familia.

## Dosis de refuerzo

Las personas de 6 meses o más pueden recibir una dosis de refuerzo contra la COVID-19. Las dosis de refuerzo pueden aumentar la protección contra la COVID-19 que puede haber disminuido con el tiempo.

Los consejos para recibir la dosis de refuerzo varían según la vacuna, la edad, la salud y las variantes de COVID-19. Se recomienda a las personas de 65 años o más y a algunas personas que tienen debilidad leve a extrema del sistema inmunitario que reciban una dosis de refuerzo de ARNm actualizada (bivalente). Hable con el proveedor sobre el riesgo que tiene y cómo se aplica en su caso.

## Tome precauciones: conozca a su comunidad

Conozca el impacto de la COVID-19 en su área. Esto se conoce como [nivel comunitario de COVID-19](#). Siga las instrucciones locales para estar en lugares públicos. Esté atento a los eventos en su comunidad que puedan posponerse o cancelarse, como la asistencia a la escuela y los eventos deportivos. Es posible que le recomienden que no asista a reuniones públicas.

Para evitar una posible exposición a la COVID-19, es preferible que se mantenga alejado de las áreas concurridas y mantenga distancia entre usted y los demás. Traslade los eventos al aire libre en lugar de adentro, si es posible. Tiene menos probabilidad de contraer la COVID-19 durante las actividades al aire libre porque el virus no se acumula tanto en el aire exterior como en el interior. Consulte [el sitio web de los CDC para obtener instrucciones sobre cómo mejorar el flujo de aire](#).

Siga las instrucciones sobre el uso de mascarillas de su comunidad según el nivel comunitario de su área. Use una mascarilla de alta calidad bien ajustada según las recomendaciones. Consulte [el sitio web de los CDC para obtener información sobre el uso de mascarillas](#).

---

Manténgase informado sobre las pautas de viaje durante la COVID-19 en su zona, como los requisitos del uso de mascarilla en áreas públicas. Incluso si recibió el esquema de vacunación completo, no viaje si tiene síntomas de COVID-19, ha dado positivo o está esperando los resultados de una prueba de COVID-19. Conozca las directrices más recientes [de los CDC sobre viajes](#).

Sepa cuándo debe hacerse la prueba de COVID-19. Consulte [el sitio web de pruebas de los CDC](#) para obtener información detallada sobre cuándo hacerse las pruebas y cómo obtener las pruebas de COVID-19. Si tiene síntomas de COVID-19, hágase la prueba de inmediato.

## **Cuando esté en su casa**

- Lávese las manos con frecuencia. Utilice jabón y agua corriente limpia por al menos 20 segundos.
- Si no tiene acceso a agua y jabón, use con frecuencia un desinfectante para manos a base de alcohol. Asegúrese de que tenga al menos un 60 % de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca si no tiene las manos limpias.
- No bese a alguien que está enfermo.
- Si necesita toser o estornudar, hágalo en un pañuelo desechable. Luego arroje el pañuelo desechable a la basura. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en el pliegue del codo.
- En la medida de lo posible, no toque superficies públicas de alto contacto con las manos, como picaportes, tiradores de gabinetes e interruptores de luz.
- Limpie en su hogar las superficies que se tocan a menudo con un desinfectante. Esto incluye superficies de escritorios, impresoras, teléfonos, mesadas de la cocina, mesas, la manija de la heladera, superficies en el baño y cualquier otra superficie sucia. Siga cuidadosamente las instrucciones en la etiqueta del desinfectante.
- Revise los suministros que tiene en su hogar. Considere la posibilidad de tener suministros de medicamentos, alimentos y otros artículos domésticos necesarios para 2 semanas. Consulte con el proveedor de atención médica y averigüe si con el seguro médico puede obtener un suministro de 3 meses de los medicamentos que toma de manera habitual.
- Haga un plan para el cuidado de los niños, el trabajo y las maneras de mantenerse en contacto con los demás. Sepa quién lo ayudará si se enferma.
- No esté con personas enfermas.
- No comparta utensilios para comer o beber con personas enfermas.

## **Si sale de su hogar**

- Manténgase informado sobre todas las instrucciones en cuanto a la seguridad en su zona.
- Tenga cuidado con las superficies públicas de alto contacto, como picaportes y manijas, tiradores de gabinetes e interruptores de luz. Si toca estas superficies, intente tocarlas con un pañuelo desechable o una servilleta de papel.

- Use frecuentemente un gel desinfectante para manos a base de alcohol. Asegúrese de que tenga al menos un 60 % de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca si no tiene las manos limpias.
- Si necesita toser o estornudar, hágalo en un pañuelo desechable. Luego arroje el pañuelo desechable a la basura. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en el pliegue del codo.
- Use una mascarilla según las recomendaciones. Las mascarillas ofrecen protección contra la COVID-19. Considere usar una mascarilla de alta calidad en público cuando el [nivel comunitario de COVID-19](#) sea alto, incluso si está vacunado. Consulte [las recomendaciones de los CDC con respecto al uso de la mascarilla](#).



## Si está en su lugar de trabajo

- Comuníquese con su supervisor si se siente bien pero vive con una persona que tiene la COVID-19.
- Siga las instrucciones de su empleador sobre cómo mantener la distancia física.
- Considere tener reuniones virtuales por medio de llamadas o videos, de ser posible.
- En la medida de lo posible, no utilice los escritorios, los teléfonos, los equipos ni las oficinas de otras personas.
- Lávese las manos con frecuencia. Utilice jabón y agua corriente limpia por al menos 20 segundos.
- Si no tiene acceso a agua y jabón, use con frecuencia un desinfectante para manos a base de alcohol. Asegúrese de que tenga al menos un 60 % de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca si no tiene las manos limpias.
- Use la mascarilla de acuerdo con las recomendaciones de su empleador y de los CDC, y las instrucciones de su comunidad.

- Siempre que sea posible, evite tocar superficies públicas de alto contacto con las manos, como picaportes, tiradores de gabinetes e interruptores de luz. Si toca esas superficies, primero límpielas con un paño desinfectante. También puede tocarlas utilizando un pañuelo desechable o una servilleta de papel.
- Limite las reuniones grupales según lo recomendado.
- Tenga en cuenta el no compartir café, té ni alimentos.
- Limpie a menudo las superficies de trabajo con un desinfectante. Esto incluye superficies de escritorios, fotocopadoras, impresoras, teléfonos, mesadas de la cocina, la manija de la heladera, superficies en el baño y otras superficies.
- No toque las herramientas de trabajo personal de otras personas, como teléfonos, teclados, lapiceras y otros elementos.
- No toque los utensilios para comer y beber de otras personas.
- Si necesita toser o estornudar, hágalo en un pañuelo desechable. Luego arroje el pañuelo desechable a la basura. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en el pliegue del codo.

## ¿Qué hacer si estuvo en contacto con una persona con COVID-19?

Si recibió el esquema de vacunación completo y un refuerzo, el riesgo de contraer COVID-19 es mucho menor después de la exposición al virus. Pero siga estos pasos independientemente del estado de su vacuna o si ha tenido una infección previa por COVID-19. Si ha estado expuesto a alguien con COVID-19 o un proveedor de atención médica o una autoridad de salud pública le ha dicho que estuvo expuesto, haga lo siguiente:

- Use una mascarilla cuando esté cerca de otras personas dentro del hogar o en lugares públicos tan pronto como se entere de que estuvo expuesto. El día 0 es el día de la última exposición a alguien con COVID-19. El día 1 es el primer día completo después de la última exposición.
- Siga usando una mascarilla durante 10 días completos después de haber estado expuesto.
- No vaya a lugares donde no pueda usar una mascarilla.
- Esté atento a los síntomas, como fiebre, tos y falta de aire. Si desarrolla síntomas, aíslese en su hogar lejos de los demás de inmediato y hágase la prueba. Quédese en casa hasta que tenga los resultados de la prueba. Consulte [el sitio web de los CDC](#) sobre cuándo puede finalizar el aislamiento después de tener COVID-19.
- Si no desarrolla síntomas, hágase la prueba el día 6. Esto es al menos 5 días completos después de la última exposición. Hágase la prueba incluso si no tiene síntomas. Si la prueba es negativa, continúe usando una mascarilla cuando esté cerca de otras personas en su casa o en lugares públicos hasta el día 10. Si da positivo, aíslese de inmediato.

## Cuándo llamar al proveedor de atención médica

---

Llame al proveedor de atención médica si piensa que tiene síntomas de la COVID-19. Estos pueden incluir lo siguiente:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Dolores corporales
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Temblores recurrentes
- Escalofríos
- Dolor de garganta
- Pérdida del gusto o del olfato
- Diarrea

Siga las instrucciones específicas del proveedor de atención médica. Si corre el riesgo de contraer COVID-19 grave y ser hospitalizado, no se demore en llamar al proveedor. Existen medicamentos y tratamientos que se pueden iniciar para reducir los casos graves de COVID-19.

## **¿Aún necesito recibir una vacuna antigripal?**

Es especialmente importante mantenerse al día con las vacunas recomendadas para otras enfermedades. Sobre todo, si tiene un riesgo alto de enfermarse gravemente de COVID-19, gripe o neumonía. Esto incluye a adultos mayores y a personas con afecciones de salud de largo plazo (crónicas). Se les aconseja recibir la vacuna anual contra la gripe a todas las personas mayores de 6 meses, con muy pocas excepciones. Los expertos en salud aconsejan la vacuna contra la gripe para protegerse a uno mismo y proteger a los demás. Puede recibir las vacunas contra la COVID-19 al mismo tiempo que recibe otras vacunas.

*Fecha de la última modificación: 4/25/2023*