



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
CDC 24/7: Salvamos vidas. Protegemos a la gente™

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

[MENÚ >](#)


Descargo de responsabilidad: Este sitio web se actualiza con frecuencia. Parte de su contenido puede estar disponible en inglés hasta que se haya traducido todo el contenido.

Cómo protegerse y proteger a los demás

Protéjase

Actualizado el 31 de julio del 2020 [Imprimir](#)

Los adultos mayores y las personas con afecciones subyacentes graves, como enfermedades cardíacas o pulmonares o diabetes, al parecer tienen mayor riesgo de presentar complicaciones graves a causa del COVID-19. Encuentre más información en la página [¿Tiene usted un mayor riesgo de presentar un caso grave de enfermedad.](#)



Cómo se propaga

- En estos momentos no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).
- La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus.
- Se cree que el virus [se propaga principalmente de persona a persona.](#)
 - Entre personas que están en contacto cercano (a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies).
 - A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
 - Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.
 - Algunos estudios recientes sugieren que el COVID-19 puede propagarse a través de personas que no presentan síntomas.

Todas las personas deberían



Lavarse las manos frecuentemente

- [Lávese las manos](#) con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Es de suma importancia que se lave:
 - 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 sonarse la nariz, toser o estornudar

- Después de manipular su mascarilla
- Después de cambiar pañales
- Después de cuidar a una persona enferma
- Después de tocar animales o mascotas
- Si no dispone de agua y jabón, **use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol**. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** sin haberse lavado las manos.



Evite el contacto directo

- **Dentro de su casa:** evite tener contacto con personas que están enfermas.
 - De ser posible, mantenga una distancia de 6 pies entre la persona enferma y otros miembros de su hogar.
- **Fuera de su casa:** mantenga una distancia de 6 pies de las personas que no viven en su casa.
 - Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus.
 - **Mantenga una distancia de al menos 6 pies (aproximadamente la longitud de 2 brazos) de otras personas.**
 - Mantener distancia con los demás es especialmente importante para las **personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente**.



Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla cuando está con otras personas

- Podría transmitir el COVID-19 a otras personas incluso si no se siente mal.
- El objetivo de la mascarilla es proteger a otras personas, en caso de estar infectado.
- Todos deben usar una **mascarilla** en lugares públicos y cuando están con otras personas que no viven en su hogar, especialmente cuando es difícil mantener otras medidas de **distanciamiento social**.
 - Los niños menores de 2 años, así como las personas con dificultad para respirar o que están inconscientes, incapacitadas o que por algún otro motivo no pueden quitarse la mascarilla sin ayuda, no deben usar mascarilla.
- **NO** use una mascarilla destinada a trabajadores de atención médica. Actualmente, las mascarillas quirúrgicas y las mascarillas de respiración N95 son suministros fundamentales que deberían reservarse para los trabajadores de la salud y el personal de respuesta a emergencias.
- Siga manteniendo una distancia de aproximadamente 6 pies de las demás personas. El uso de la mascarilla no reemplaza el distanciamiento social.



Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar

- **Cúbrase siempre la boca y la nariz** con un pañuelo desechable al toser o estornudar o cúbrase con la parte interna del codo y no escupa.
- **Bote los pañuelos desechables usados** a la basura.
- **Lávese las manos** inmediatamente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpiese las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Limpie y desinfecte

- Limpie Y desinfecte diariamente **las superficies que se tocan con frecuencia** . Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los lavaplatos.
- **Si las superficies están sucias, límpielas**. Lávelas con agua y detergente o jabón antes de desinfectarlas.

- **Luego, use un desinfectante de uso doméstico.** La mayoría de los [desinfectantes comunes para el hogar registrados en la EPA](#)  funcionarán.



Monitoree su salud a diario

- **Esté atento a los síntomas.** Esté atento a la aparición de fiebre, tos, dificultad para respirar u [otros síntomas del COVID-19](#).
 - Es sumamente importante si debe [hacer mandados esenciales](#), ir a la oficina o lugar de trabajo, y en entornos donde podría ser difícil mantener la [distancia física de 6 pies](#).
- **Controle su temperatura** si presenta síntomas.
 - No controle su temperatura dentro de los 30 minutos posteriores a ejercitarse o después de tomar medicamentos que podrían reducir su temperatura, como el acetaminofeno.
- Siga la [guía de los CDC](#) si presenta síntomas.

Detenga la propagación de gérmenes

Robert R. Redfield, MD | #COVIDStopsWithMe

El Director de los CDC, Robert R. Redfield, MD, explica cómo podemos desacelerar la propagación del COVID-19.

COVID-19: detener la propagación de gérmenes

Tome estas medidas y ayude a detener la propagación del COVID-19 y otras enfermedades respiratorias.

Recursos sobre el lavado de manos



[Consejos sobre el lavado de manos](#)



[Higiene de las manos en entornos de atención médica](#)

Más información

[Síntomas](#)

[Personas, escuelas, eventos, empresas y más](#)

[Qué hacer si está enfermo](#)

[Profesionales de atención médica](#)

[Si alguien en su casa se enferma](#)

[10 cosas que puede hacer para manejar el COVID-19 en casa](#)

[Preguntas frecuentes](#)

[10 cosas que puede hacer para manejar el COVID-19 en casa](#)

(Versión ASL)

Viajeros

Distanciamiento social (video en ASL)

Serie de videos en ASL: Lo que debe saber acerca del lavado de manos

Última actualización: 31 de jul. del 2020