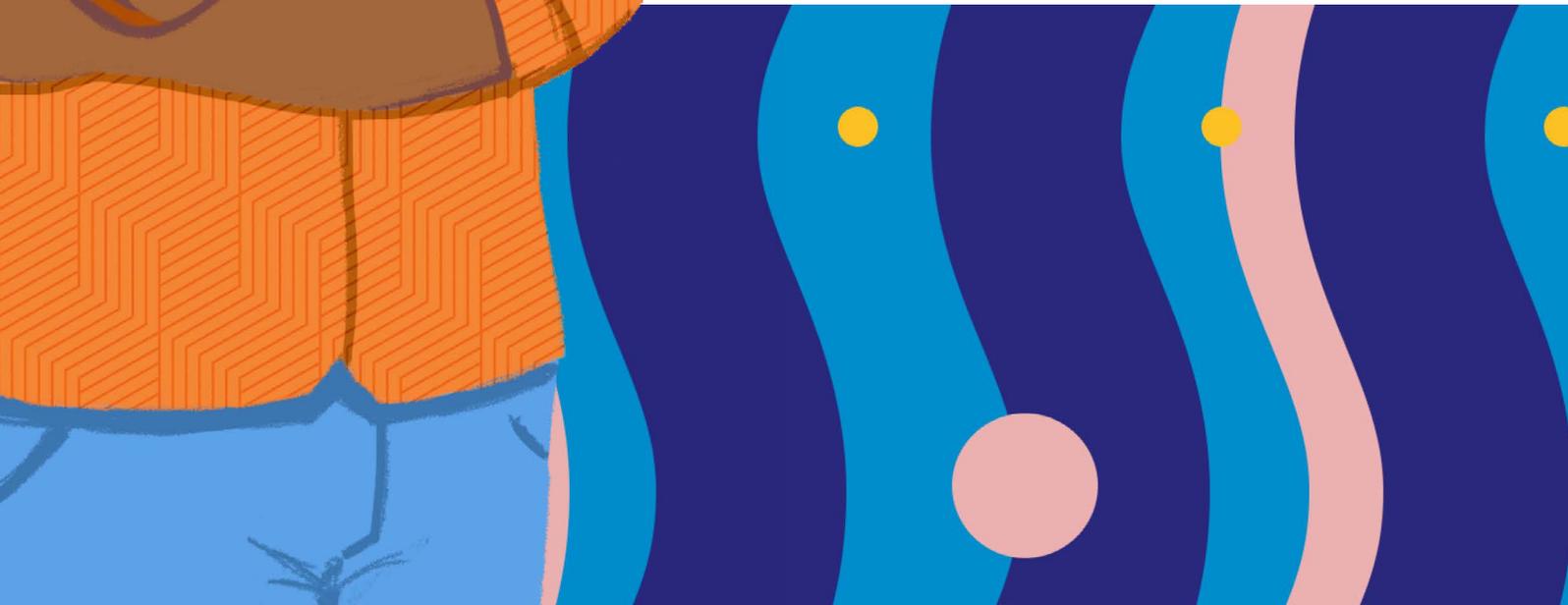


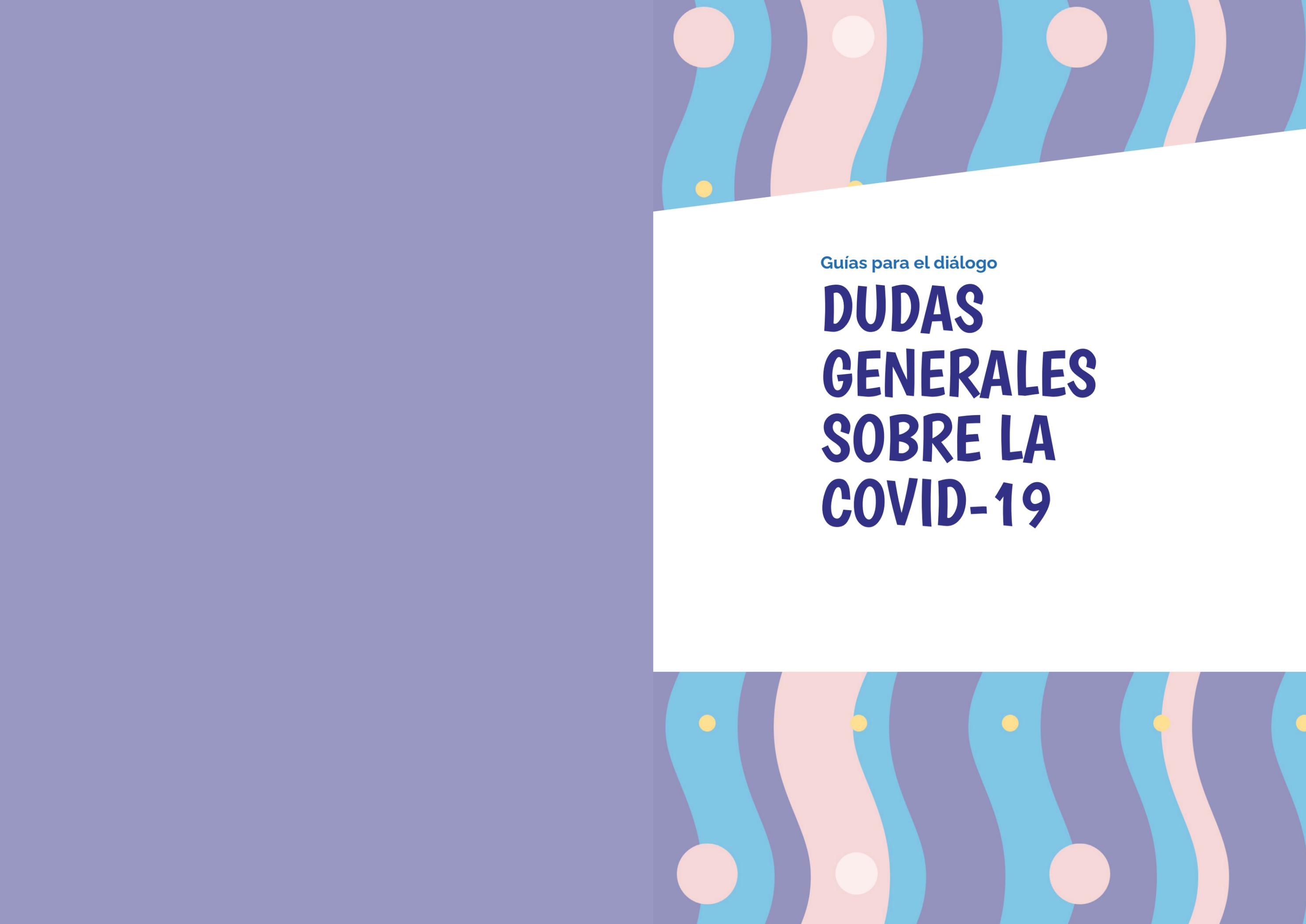
Guías para el diálogo

DUDAS GENERALES SOBRE LA COVID-19

OPS  Organización
Panamericana
de la Salud

 Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas





Guías para el diálogo

DUDAS GENERALES SOBRE LA COVID-19

Este material provee respuestas recomendadas para abordar distintos temas sobre la COVID-19 en el contexto de las jornadas de vacunación y las actividades informativas, ya sea en la unidad de salud o durante las visitas a domicilio.

El objetivo de establecer un diálogo informado es mejorar las tasas de aceptación y administración de las vacunas contra la COVID-19, por lo que, siempre que sea posible, una sesión de información debería ir acompañada de una sesión de vacunación para que las personas puedan actuar de inmediato según las recomendaciones de las personas expertas en salud.

La información publicada en esta guía se basa en datos disponibles hasta septiembre del 2022. Los conocimientos sobre el virus, la enfermedad y la vacunación se mantienen en actualización permanente y las recomendaciones podrían cambiar.

Dudas sobre el contagio

¿Cómo se contagia la COVID-19?

1



- Las personas con infección pueden expulsar (al hablar, toser o estornudar), pequeñas gotitas respiratorias que contienen el virus. Estas gotitas pueden ser inhaladas (respiradas) por otras personas, que también se contagiarán.
- A veces, el virus puede propagarse de persona a persona a través de partículas víricas que quedan suspendidas en el aire durante minutos u horas. Esto puede suceder más fácilmente en lugares cerrados con mala ventilación.
- Es menos frecuente que el virus se propague cuando una persona toca un objeto o superficie donde este se ha depositado y luego se toca la boca, la nariz o los ojos. La COVID-19 no se contagia por medio de líquidos ni por la comida.
- El riesgo de contagio por contacto con superficies es muy poco probable. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos de América calculan que se produce menos de un contagio por cada 10.000 veces que se toca una superficie con coronavirus.
- El virus que causa la COVID-19 no se contagia a través del agua ni al nadar.

¿Cómo puedo protegerme de la COVID-19?

2

- Vacúnese. Las vacunas son seguras y funcionan.
- Complete su esquema de vacunación con todas las dosis recomendadas. Solicítelas en el centro de salud más cercano a su domicilio.
- Use mascarillas quirúrgicas y evite las mascarillas con válvula.
- Los niños menores de 2 años no deben usar mascarilla.
- Manténgase a una distancia física de más de un metro de otras personas.
- Ventile los espacios, abra las ventanas.
- Evite las aglomeraciones en lugares abiertos o cerrados.
- Lávese las manos con frecuencia. Puede usar agua y jabón o gel desinfectante de manos con alcohol al 70%.
- Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca con la parte interna del codo o con un pañuelo desechable.
- Evite el contacto con personas que tienen síntomas como tos, fiebre o secreción nasal, así como con personas positivas por COVID-19.
- El agua y el jabón son la mejor opción para limpiar superficies y objetos. También puede desinfectarlos con cloro.



¿Hay medicamentos, alimentos o bebidas que me puedan hacer inmune a la COVID-19?



- No, no existen medicamentos, alimentos ni bebidas que impidan que contraiga el virus de la COVID-19.
- Sin embargo, es importante mantener una alimentación equilibrada para reforzar las defensas y prevenir enfermedades.
- Es importante seguir estas recomendaciones:
 - Consuma alimentos preparados en casa.
 - Evite alimentos y bebidas con exceso de grasa y azúcar.
 - Consuma cinco porciones de fruta todos los días.
 - Incluya verduras en el almuerzo y la cena.
 - Incluya grasas saludables como maní, aguacate y aceite de oliva.
 - Mantenga una buena hidratación, tome al menos ocho vasos de agua al día.
 - Consuma carne y lácteos con moderación.

¿Qué síntomas iniciales me podrían indicar que tengo COVID-19?

4

- Los síntomas más frecuentes son tos, fiebre o escalofríos, secreción nasal, dolor de cabeza, dolor corporal, dolor de garganta, fatiga, pérdida del gusto y el olfato, náusea, vómitos o diarrea. algunas personas presentan en la piel pequeñas manchas rojas, aplanadas o elevadas, que pueden provocar picazón o dolor.
- Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus.
- Preste atención a las señales de alarma. Si alguien presenta alguno de estos síntomas, acuda a urgencias:
 - Dificultad para respirar.
 - Dolor o presión persistente en el pecho.
 - Confusión.
 - Incapacidad para despertarse o somnolencia.
 - Piel, labios o lechos de uñas pálidos, grises o azulados, según el tono de la piel.
 - Dificultad para respirar. Pregunte al personal de salud sobre la posibilidad o la necesidad de medirse el nivel de oxígeno en casa.
- Si tiene algún otro síntoma grave o que le preocupe, acuda a consulta médica, al área de urgencias de un hospital o al centro de salud más cercano.

Importante

- Si sospecha que tiene COVID-19, o convivió con alguien que sabe que la tiene, se recomienda que inicie el aislamiento, es decir, que se abstenga de entrar en contacto físico con los demás para evitar transmitirles el virus en caso de que se haya contagiado. Consulte con su profesional de salud para saber cuántos días debe mantenerse en aislamiento.
- Controle su salud y permanezca alerta ante cualquier síntoma de COVID-19.
- Si presenta alguna de las señales de alarma (como dificultad para respirar), debe solicitar atención médica inmediata.
- Siga siempre los consejos de la autoridad nacional de salud sobre cuándo y cómo solicitar atención médica.

¿Qué pasos debo seguir durante mi aislamiento por COVID-19 si convivo con alguien más?

- Si ha enfermado, durante el aislamiento debe:
 - Vigilar los síntomas.
 - Si presenta alguna señal de alarma (como dificultad para respirar o tos persistente), solicite atención médica de inmediato.
 - Si es posible, permanezca en una habitación separada del resto de los habitantes de la casa.
 - Evite el contacto con otros integrantes del hogar y con las mascotas.
 - Manténgase a más de 1 metro de las demás personas.
 - No comparta artículos de uso personal, como tazas, toallas y utensilios de comer.
 - Siempre que tenga contacto con otras personas, tanto usted como ellas deben usar mascarilla.
 - Absténgase de comer con los demás integrantes de la familia.
 - Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón o use alcohol en gel al 70%.
 - Procure tener las ventanas abiertas para mantener una adecuada ventilación.
 - Si presenta dificultad para respirar, acuda al centro de salud más cercano. Pregunte al personal de salud sobre la posibilidad o necesidad de medirse el nivel de oxígeno en casa.

Además, si debe convivir con alguna persona que ha contraído la infección:

- Abra las ventanas o puertas para ventilar los espacios.
- Evite dormir junto a la persona enferma.
- No comparta artículos personales con ella.

¿Es necesario que, en cuanto se confirma que tengo COVID-19, informe a todas las personas con las que haya mantenido contacto físico recientemente y a aquellas con las que conviviré mientras tenga la enfermedad?

- Sí, es muy importante que avise a todos sus contactos cercanos que tiene COVID-19 para que puedan aislarse y hacerse una prueba de detección.
- Un contacto cercano es cualquier persona con la que haya estado a menos de un metro de distancia por un total combinado de 15 minutos o más durante un período de 24 horas.
- Las personas con las que ha estado durante los dos días anteriores a la aparición de los síntomas (o, si es una persona asintomática, los dos días previos a la fecha de del resultado positivo), y hasta el momento en que comience su aislamiento, corren más riesgo de infección y debería avisarlas primero.



¿Me afectará más la COVID-19 si tengo asma?

- Sí. Las personas con asma moderada, grave, o no controlada tienen más probabilidades de sufrir complicaciones graves, ser hospitalizadas o morir por COVID-19. Por tanto, los pacientes con asma son un grupo prioritario para recibir la vacuna.
- Si usted tiene asma, es importante que siga las siguientes recomendaciones:
 - Vacúnese contra la neumonía, la gripe (o influenza) y la COVID-19 según el esquema pautado.
 - Acuda a sus citas para llevar un buen control de la enfermedad.
 - Evite otros factores que desencadenen el asma, como el polvo, alergias o la exposición al frío.
 - Tome siempre sus medicamentos y no los cambie, a menos que su profesional médico se lo indique.
 - Mantenga una buena higiene de manos.
 - Use mascarilla siempre que la enfermedad se lo permita y mantenga la distancia física.



Importante

Si presenta una o más de las siguientes condiciones, debería vacunarse, ya que, de no hacerlo, aumentaría el riesgo de hospitalización, enfermedad grave y muerte, en caso de contraer COVID-19:

- **Arterioesclerosis.**
- **Cáncer.**
- **Diabetes.**
- **Enfermedad cardiovascular.**
- **Enfermedad hepática.**
- **Enfermedad neurológica.**
- **Enfermedad pulmonar.**
- **Enfermedad renal.**
- **Hipertensión arterial.**
- **Inmunodeficiencia por cualquier causa.**
- **Obesidad.**
- **Personas mayores de 60 años.**
- **Mujeres embarazadas.**

¿Cuánto tiempo pasa el virus en mi cuerpo durante la etapa de incubación?

8

- El período de incubación es el tiempo que transcurre entre el momento en que una persona se expuso o contrajo el virus y el comienzo de los síntomas.
- En general, el periodo de incubación de la COVID-19 es de entre 2 y 14 días después de la exposición, con un promedio de 5 días. Las personas pueden contagiar la enfermedad incluso 2 días antes de iniciarse los síntomas, es decir, durante el período de incubación.

¿Tener una buena condición física evitará que contraiga la COVID-19?

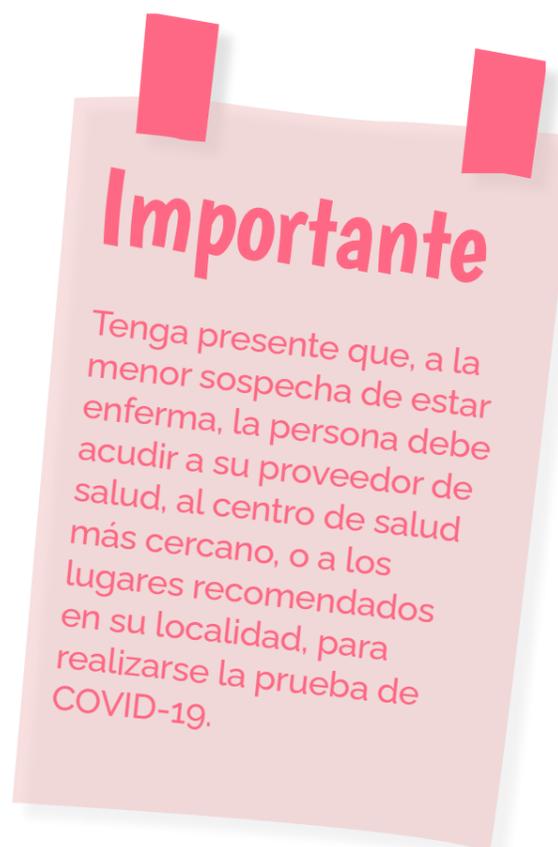
9

- No, hacer ejercicio no evitará que se enferme de COVID-19, pero la actividad física ayuda a mantener nuestro sistema inmunitario (defensas) en óptimas condiciones.
- La actividad física puede reducir los efectos del virus, mitigar los síntomas y disminuir la probabilidad de desarrollar complicaciones serias.

¿Es el dióxido de cloro en pequeñas dosis eficaz para evitar el contagio? ¿Sirve la ivermectina contra la COVID-19 o pone en riesgo mi cuerpo?

10

- No, el dióxido de cloro no evitará que contraiga la COVID-19. Recuerde que este producto no es un medicamento y se han registrado casos graves debidos a su uso.
- Tome en cuenta que su eficacia, seguridad y calidad no han sido evaluadas. Actualmente, no hay ningún estudio que avale su uso, que no ha sido aprobado por organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) o la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de Estados Unidos de América.
- La ivermectina no está aprobada para la prevención ni el tratamiento de la COVID-19.
- Los datos actualmente disponibles no muestran que la ivermectina sea eficaz contra la COVID-19. Por tanto, no haga uso de ella para prevenir o tratar la enfermedad, ya que no se han establecido sus beneficios ni su seguridad para estos fines.
- La ivermectina se utiliza en seres humanos para combatir las infecciones causadas por algunos gusanos parásitos, así como para tratar los piojos de la cabeza y ciertas afecciones de la piel, como la rosácea.
- Tomar grandes dosis de ivermectina es peligroso.



¿Existe algún tipo de medicina natural o de venta en farmacias que me pueda ayudar a prevenir la COVID-19?

11

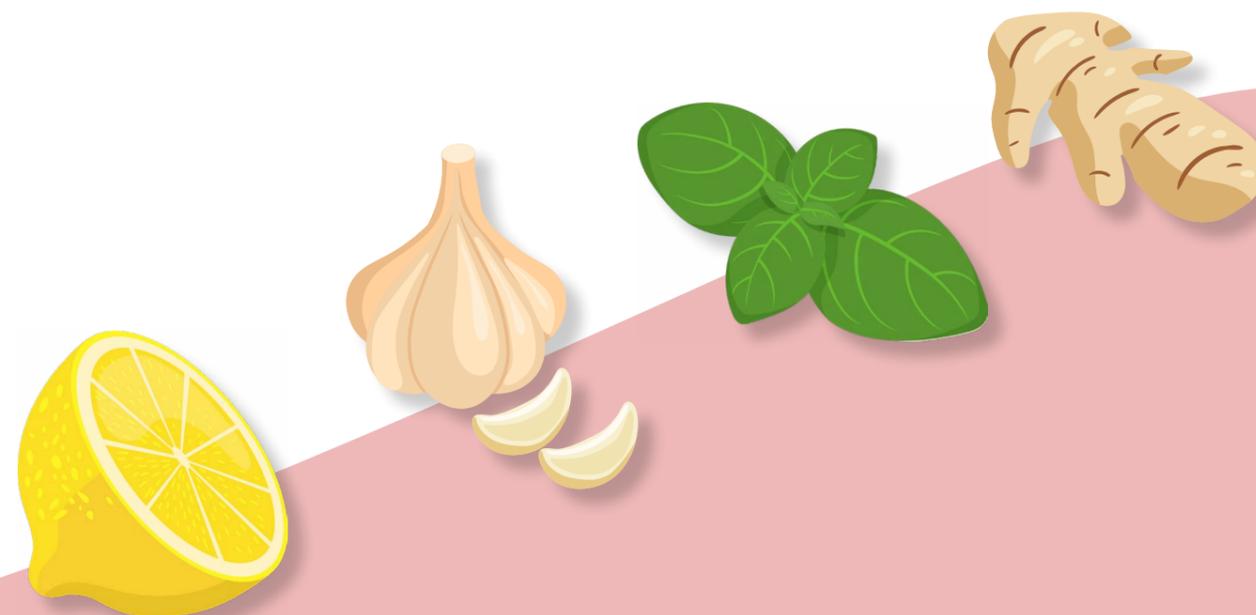
- No, no hay hasta la fecha ningún fármaco ni medicina natural que pueda evitar que contraiga la COVID-19.
- Es importante resaltar que la medicina natural ha sido utilizada desde hace mucho tiempo y proporciona ciertos beneficios. Puede usarse como complemento. Puede tomar el eucalipto en té, si eso le hace sentir mejor.
- Evite hacer inhalaciones o nebulizaciones con eucalipto o aplicarse en el pecho productos como pomadas. Esto puede irritar e inflamar las vías respiratorias y empeorar síntomas como la tos.



Dudas sobre cuidados durante el contagio

¿Qué medicina natural me ayudará si contraigo la enfermedad? ¿Existen tratamientos naturales comprobados que funcionen contra la COVID-19?

- En la actualidad, no existe evidencia de que la medicina natural sea un tratamiento para la COVID-19. Se están llevando a cabo muchos estudios sobre la COVID-19 y medicina natural.
- Puede tomar cualquier té, eso no le hará daño. Algunas personas se sienten bien cuando toman té de canela, menta, eucalipto, jengibre, ajo o limón. La miel puede aliviar ciertos síntomas.
- Evite usar estos productos naturales en inhalación o vaporización. Asistir a saunas o baños de vapor no le ayudará y podría poner en riesgo de contagio a las personas allí presentes.
- Evite salir mientras tenga la COVID-19.



¿Qué medicina de venta en farmacias me ayudará mientras tenga la COVID-19?

2

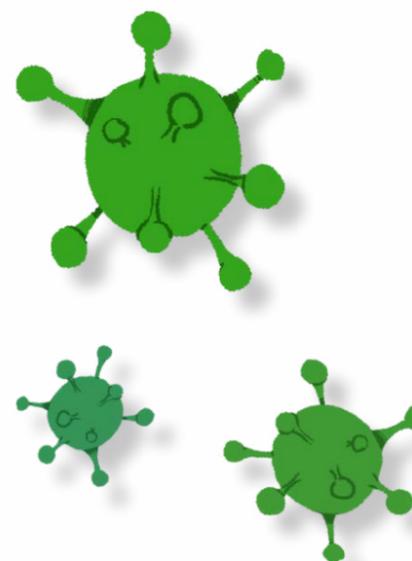
- Como primera opción, acuda al centro de salud más cercano para que le indiquen el tratamiento más adecuado contra la enfermedad y las molestias que provoca. En la farmacia, existen medicamentos de uso común que no requieren receta y le ayudarán a mitigar estas molestias.
- Puede comprar ibuprofeno, acetaminofeno o paracetamol para aliviar la fiebre y el malestar general o el dolor corporal.
- No se automedique y ni tome aspirina, anticoagulantes, esteroides o antibióticos durante la enfermedad. Antes de tomar estos medicamentos, consulte con un profesional médico.
- Recuerde que tomar aspirina en grandes cantidades puede ocasionar efectos graves, como úlceras de estómago, sangrado de esas úlceras, alergias graves, además de aumentar el riesgo de sufrir un derrame cerebral por hemorragia.
- Si le prescriben algún medicamento, debe respetar la receta y seguir las indicaciones del profesional.



¿Cuánto dura la enfermedad para quienes son asintomáticos?

3

- Por lo general, diez días. Se recomienda que todas las personas positivas por COVID-19 (aunque no tengan síntomas) se aislen en su casa para cortar la cadena de transmisión del virus.
- Debe vigilar que no aparezcan síntomas. Si no aparecen, puede volver a estar cerca de otras personas, guardando la distancia física recomendada, luego de transcurridos diez días desde que su prueba dio positiva.
- No olvide que debe aislarse aunque se sienta bien. Debemos ser responsables con los demás y evitar contagiar a quienes nos rodean.
- Recuerde que las personas que tienen el virus pero que no presentan síntomas (asintomáticas) y aquellas que aún no presentan síntomas (presintomáticas) pueden transmitir el virus.



¿Puedo practicar deportes si tengo la COVID-19 pero no presento síntomas?

4

- Recuerde que, aunque se sienta bien, debe cumplir su aislamiento, no debe ir al gimnasio durante este período. Puede practicar ejercicio al aire libre, siempre y cuando no esté en contacto con otras personas, por lo que no se recomienda que lo haga en un espacio público.
- En términos generales, no es necesario evitar la actividad física cuando se tienen enfermedades leves. Sin embargo, se desaconsejan aquellas actividades que provocan mucho cansancio o falta de aire.
- Se recomienda empezar con ejercicios leves, como estiramientos y caminatas. También se puede practicar yoga, ya que la base de este son las respiraciones profundas.
- Luego de terminar el aislamiento, puede aumentar la frecuencia e intensidad de la actividad física, de acuerdo con su capacidad.

¿Puede la COVID-19 causar afecciones como derrames cerebrales, paros cardiorrespiratorios o cardiovasculares?

5

- Sí, los pacientes con enfermedad grave pueden desarrollar complicaciones cardiovasculares. Algunas personas pueden tener infartos; arritmias (latido irregular del corazón); coágulos en el pulmón, las piernas o el cerebro, así como miocarditis.
- Las personas con COVID-19 y una enfermedad cardiovascular preexistente corren un riesgo mayor de sufrir cuadros graves y de fallecer.

¿Qué síntomas y condiciones se pueden considerar “graves” durante la COVID-19?

6

- Preste atención a las señales de alarma. Si alguien presenta alguno de estos síntomas, acuda a urgencias:
 - Dificultad para respirar.
 - Dolor o presión persistente en el pecho.
 - Confusión.
 - Incapacidad para despertarse o somnolencia.
 - Piel, labios o lechos de uñas pálidos, grises o azulados, según el tono de la piel.
- Si tiene algún otro síntoma grave o que le preocupe, acuda al médico, al área de urgencias de un hospital, al centro de salud más cercano o donde indiquen las autoridades locales.



¿Qué pasa si alguien ingiere bebidas alcohólicas, fuma o consume drogas mientras tiene la COVID-19?



- No se recomienda consumir alcohol en ningún momento. El consumo de alcohol puede aumentar el riesgo de padecer síndrome de insuficiencia respiratoria aguda y neumonía, que suelen estar asociados a la COVID-19.
- El consumo de alcohol debilita la capacidad de su organismo para combatir infecciones, aumenta el riesgo de presentar complicaciones y hace que sea más difícil recuperarse de la enfermedad.
- Fumar cigarrillos actualmente o haberlo hecho en el pasado puede aumentar sus probabilidades de enfermarse gravemente por COVID-19.
- Consumir drogas puede aumentar el riesgo de enfermarse gravemente y de sufrir complicaciones asociadas a la COVID-19.

¿Qué precauciones debo tomar si me encuentro en estado de gestación y contraigo la COVID-19?



- Debe seguir las mismas indicaciones que cualquier otra persona que tenga la enfermedad:
 - Permanezca en casa.
 - Manténgase la distancia física mínima de un metro. Si tiene contactos, use mascarilla.
 - Vigile sus síntomas.
 - Comuníquese con su profesional médico.
 - Solicite de inmediato atención médica si tiene sangrado, dolor de cabeza intenso, náuseas graves, vómitos, dificultad para respirar, opresión en el pecho o confusión.

¿En qué momento es conveniente que acuda a un hospital si tengo COVID-19 y los síntomas están empeorando?

9

- Si usted o alguien con COVID-19 presenta alguno de estos síntomas, acuda a urgencias:
 - Saturación de oxígeno inferior a 94%.
 - Incapacidad para despertarse o somnolencia.
 - Piel, labios o lechos de uñas pálidos, grises o azulados, según el tono de la piel.
 - Si tiene algún otro síntoma grave o que le preocupe, acuda a la emergencia.

Dudas sobre cuidados posteriores

¿Puedo contraer la COVID-19 más de una vez?

1

- Sí, existen casos de reinfección. Aún no se sabe con certeza cuántas veces puede reinfectarse una persona, ya que el virus sigue evolucionando.
- Vacunarse, aunque haya tenido la enfermedad, reduce el riesgo de reinfección.

¿Luego de contagiarme puedo dejar de utilizar mascarilla?

2

- No. Use mascarilla en lugares públicos, en especial donde haya muchas personas o mala ventilación. Esto reduce la cadena de transmisión.
- Las mascarillas no reemplazan la práctica del distanciamiento físico. Además de mantener una distancia de al menos un metro, debe usar mascarilla, especialmente cuando se encuentre en espacios cerrados y con personas con las que no convive.



¿Cuánto tiempo me durarán los efectos secundarios de la COVID-19?



- La mayoría de las personas mejora al cabo de unas semanas de haber estado enfermas . Sin embargo, otras experimentan síntomas que persisten al menos durante dos meses. Estos síntomas pueden ser similares a los de la enfermedad inicial o completamente distintos.
- La COVID-19 persistente, también conocida como COVID-19 de larga duración, se diagnostica tres meses después del inicio de la enfermedad cuando los síntomas no pueden ser explicados por un diagnóstico alternativo.

Entre los síntomas más comunes se encuentran los siguientes:

- Dificultad para respirar o falta de aire.
- Cansancio o fatiga.
- Síntomas que empeoran luego de realizar actividades físicas o mentales.
- Dificultad para pensar o concentrarse.
- Tos persistente.
- Dolor en el pecho o en el estómago.
- Dolor de cabeza.
- Latidos del corazón muy rápidos o muy fuertes.
- Dolor muscular o en las articulaciones.
- Sensación de hormigueo.
- Diarrea.
- Problemas para dormir.
- Fiebre.
- Mareos (vértigo) al ponerse de pie.
- Sarpullido.
- Cambios en el estado de ánimo.
- Alteraciones del gusto o el olfato.
- Afecciones neurológicas.

Algunas personas han experimentado cambios transitorios en su período menstrual, o regla, después de haber padecido la COVID-19 o después de vacunarse. Aún necesitamos más investigación. Hay que tener en cuenta que hay muchas cosas que pueden afectar los ciclos menstruales, incluyendo infecciones, estrés, problemas para dormir, y cambios en la dieta o el ejercicio.



**¿Necesitaré tomar
medicinas toda la vida
tras contagiarme de
COVID-19?**

4

- La mayoría de los pacientes se recuperará y no necesitará tomar medicamentos de por vida.
- Algunos pacientes pueden desarrollar complicaciones, dependiendo de la gravedad de la enfermedad, y es posible que requieran seguimiento médico y tratamientos especiales.
- La mayoría de las personas recupera su salud al cabo de algunas semanas. Muchas se sentirán bien luego de 14 días, por lo que no necesitarán acudir al médico después.

**Yo tuve COVID-19
asintomática. Si
me contagiara de
nuevo, ¿volvería a ser
asintomática?**

5

- La mayoría de las reinfecciones por COVID-19 que se han informado han sido más leves que los primeros encuentros con el virus, aunque algunas han sido más graves, incluso hay personas que han fallecido a causa de segundas infecciones. Es importante vacunarse aunque ya haya pasado la COVID-19.

**Si ya me vacuné y luego
tuve COVID-19, ¿debo
volver a vacunarme?**

6

- Si se puso la primera dosis de la vacuna y luego se contagió, debe recibir la segunda dosis después de superada la enfermedad.
- Si ya recibió todas las dosis recomendadas y se contagia, no es necesario que vuelva a vacunarse.
- Por otro lado, si no se ha vacunado, debe hacerlo, aunque ya haya tenido la COVID-19.

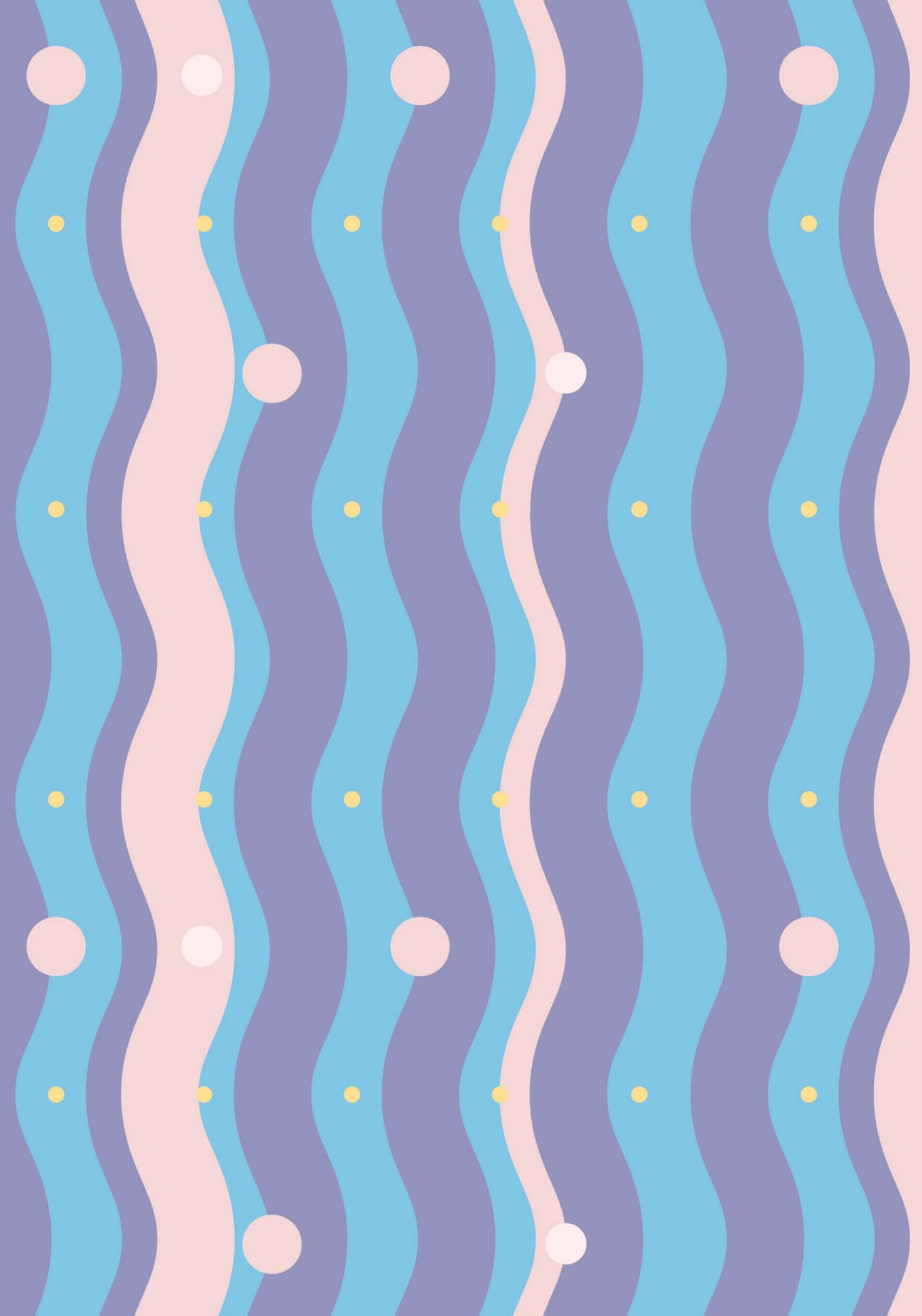
**¿Durante cuánto
tiempo puedo contagiar
a alguien después
de haber superado la
COVID-19?**

7

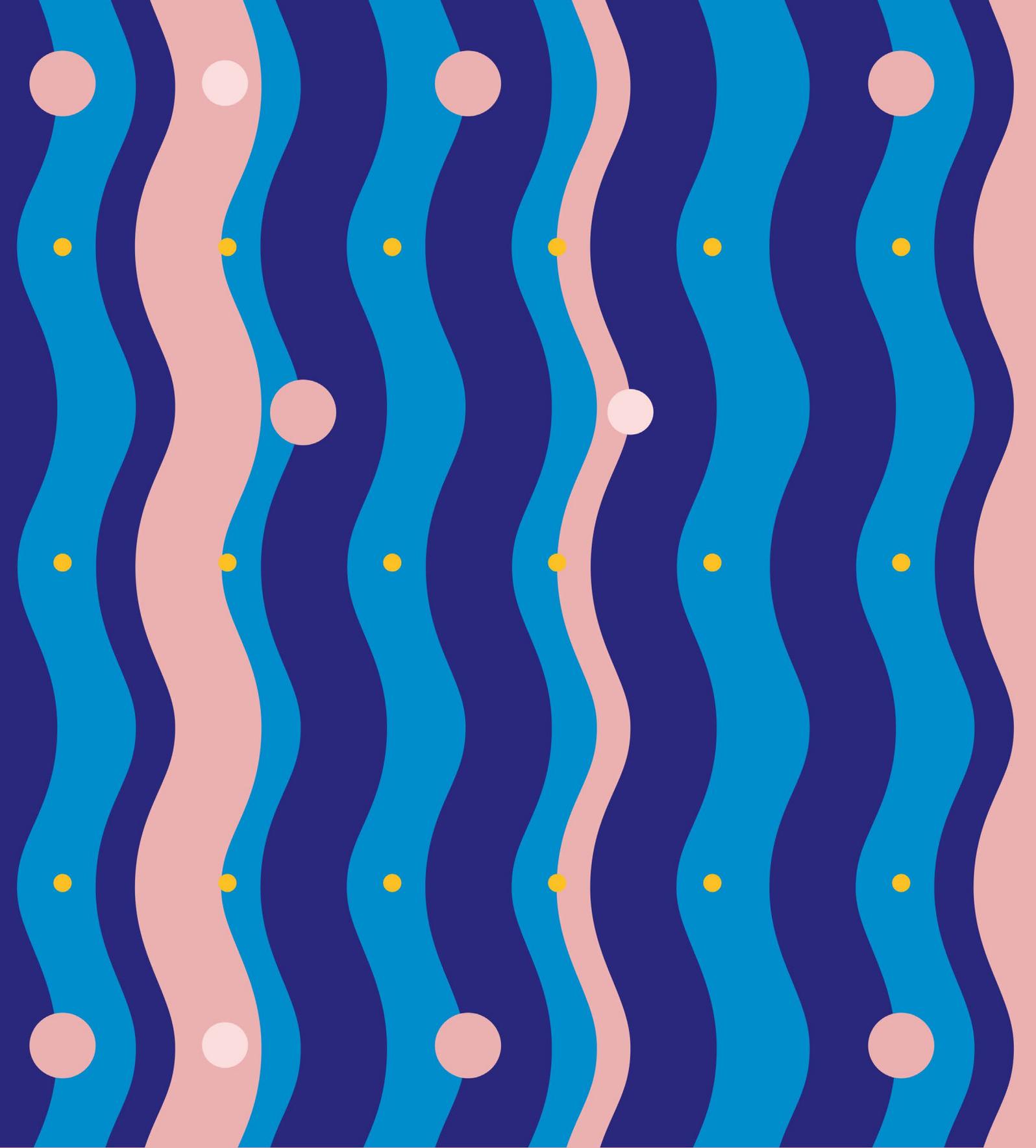
7-10

**días después del comienzo
de los síntomas las
personas dejan de ser
contagiosas**

- En general, la mayoría de las personas dejan de ser contagiosas entre 7 y 10 días después del comienzo de los síntomas.
- Usted puede estar con otras personas una vez que se cumplan estas tres condiciones:
 - Que hayan pasado diez días desde la desaparición de los síntomas o desde que dio positivo en una prueba.
 - Que haya estado 24 horas sin fiebre (sin necesidad de medicamentos para bajarla).
 - Que estén mejorando otros síntomas de la COVID-19.
- Estas recomendaciones no son aplicables a las personas con COVID-19 grave.



Este material ha sido elaborado a partir de documentos del Ministerio de Salud de Guatemala y con el apoyo de la Representación de la OPS en el país.



OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Financiado con una contribución del
Gobierno de los Estados Unidos de América.