

Enfermedad por coronavirus (COVID-19)

Preguntas frecuentes sobre el COVID-19

Encuentre respuestas a algunas de las [preguntas más frecuentes sobre el COVID-19](#). Conozca cómo se transmite, cuánto tardan en aparecer los síntomas después de la exposición a la enfermedad, y cuáles son los síntomas a los que debe estar atento. Averigüe lo que puede hacer para prevenir el COVID-19.

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una afección causada por un coronavirus. El COVID-19 se ha propagado por todo el mundo, incluyendo la Colombia Británica, y ha sido declarado pandemia global.

Plan de inmunización de B.C. contra el COVID-19

Para obtener más información sobre las vacunas contra el COVID-19, y otros temas como el proceso de aprobación de las vacunas y el plan de B.C. para la distribución de las vacunas, consulte:

- [BC Centre for Disease Control \(Centro para el control de enfermedades de B.C.\): Recibir una vacuna contra el COVID-19](#)
- [Gobierno de B.C.: Plan de inmunización contra el COVID-19](#)
- [Vacunas de ARNm contra el COVID-19 \(HealthLinkBC File #124\)](#)

Si tiene otras preguntas sobre la vacuna contra el COVID-19, por ejemplo, a quién se están administrando y cuándo, sírvase llamar al 1-888-COVID-19 (1-888-268-4319).

Realización de pruebas

Se recomienda que se realice la prueba cualquier persona con síntomas parecidos a los de un resfriado, gripe o COVID-19, incluso si estos son leves. No es necesario realizarse la prueba si no presenta síntomas. No necesita tener una derivación ni llamar al **8-1-1**. Obtenga más información sobre la [realización de pruebas y sobre dónde se las pueden hacer](#).

Síntomas

Los síntomas del COVID-19 son similares a los de otras enfermedades respiratorias, incluyendo la gripe y el resfriado común. Algunas personas pueden tener síntomas leves, mientras otras pueden experimentar síntomas más graves. Si tiene COVID-19, o si cree que puede tenerlo, ayude a prevenir la transmisión a los demás autoaislándose desde el momento de la aparición de sus síntomas. Si está enfermo, quédese en casa.

Para obtener más información sobre los síntomas del COVID-19, qué hacer si se siente enfermo, y quién puede correr un mayor riesgo de tener complicaciones, consulte el documento [Síntomas del COVID-19](#).

Reduzca su riesgo de contagio

El coronavirus se transmite de una persona infectada a través de:

- Gotitas respiratorias que se esparcen cuando una persona tose o estornuda
- Contacto personal cercano, por ejemplo, al tocar a alguien o al darse la mano
- Tocar un objeto o superficie que tenga el virus, y después tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos

Es importante mantener aproximadamente 2 metros de distancia de una persona que está enferma para reducir la posibilidad de inhalar las gotitas si esta persona tose o estornuda.

Obtenga más información sobre cómo puede [reducir su riesgo de contagio](#).

Mantener la tasa de transmisión baja

Distanciamiento físico

El distanciamiento físico sigue siendo importante cuando esté fuera de casa. Siga estos sencillos consejos sobre cómo mantener las tasas de transmisión del COVID-19 bajas.

- Quédese en casa y mantenga una distancia segura de sus familiares si tiene síntomas de resfriado o gripe.
- Lávese las manos con regularidad.
- Evite tocarse la cara, los ojos, la nariz o la boca.
- Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar.
- No dé la mano ni abrazos a personas que no formen parte de su familia.
- Mientras esté fuera, mantenga una distancia física de unos 2 metros entre usted y los demás.

Para obtener más información sobre cómo puede protegerse a sí mismo y a los demás, consulte el documento [Distanciamiento físico del BC Centre for Disease Control](#).

Mascarillas

Las mascarillas actúan a modo de barrera y ayudan a frenar la propagación de las gotículas al hablar, reír, cantar, estornudar o toser. El uso de la mascarilla en combinación con las antedichas medidas preventivas puede ayudar a proteger a las personas que le rodean.

Mascarillas no-médicas o de tela

Una mascarilla de tela puede ayudar a evitar que las gotitas respiratorias de una persona que no sabe que está enferma entren en contacto con otras personas fuera de casa. En este momento, todas las personas en la Colombia Británica que tengan 12 años de edad y más tienen la obligación de llevar una mascarilla no-médica, una mascarilla de tela o una cobertura facial en muchos espacios públicos interiores porque esto ayuda a protegerle a usted y a las personas que le rodean. Esto es porque algunas personas pueden propagar el virus si tienen síntomas muy leves o si no saben que están infectadas. Es posible que no sea obligatorio llevar mascarillas no-médicas en lugares que usen medidas y planes de seguridad contra el COVID-19, como cohortes y chequeos de salud (por ejemplo, en salones de clase). Las personas que no pueden ponerse o quitarse una mascarilla por sí mismas están exentas.

No ponga una mascarilla ni ningún tipo de cobertura, incluyendo viseras y gafas de protección, a niños menores de dos años de edad.

Mascarillas médicas

El uso de mascarillas médicas es obligatorio para pacientes, usuarios y visitantes en la mayoría de los establecimientos de atención de la salud. Su uso también se recomienda si tiene síntomas de COVID-19, o si cuida a una persona con síntomas del COVID-19.

Llevar solamente la mascarilla de tela no le protegerá del COVID-19. Siga practicando las medidas preventivas como el lavado de manos frecuente, la limpieza y la desinfección de superficies y objetos, y el distanciamiento físico tanto como sea posible.

Para obtener más información sobre el uso de mascarillas y los tipos de mascarillas, consulte el documento [“Mascarillas” del BC Centre for Disease Control](#).

Quedarse cerca de casa

Quedarse cerca de casa ayuda a reducir la posibilidad de propagación del COVID-19. El autoaislamiento es obligatorio después de un viaje internacional. Para obtener más información sobre los viajes dentro y fuera de Canadá, consulte [Los viajes y el COVID-19](#).

Autoaislamiento

El autoaislamiento significa quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas. Es una medida importante para detener la propagación de la enfermedad.

Si vive en el mismo hogar que alguien con COVID-19 o con síntomas respiratorios que hayan comenzado en un plazo de 14 días después de regresar a Canadá, corre un alto riesgo de exposición y puede propagar la infección a otras personas. Autoaíslese en casa durante 14 días. Si es posible, quédense en habitaciones separadas, duerman en camas separadas, y usen baños diferentes.

Cualquier persona que pueda haber estado en contacto con alguien con COVID-19 o que haya regresado de un viaje internacional debe autoaislarse y monitorizar sus síntomas que pueden aparecer hasta 14 días después de haber estado expuesto al virus.

Cualquier persona que presente síntomas compatibles con el COVID-19 debe autoaislarse después de la aparición de los síntomas.

Para obtener más información sobre el autoaislamiento y quién debe autoaislarse, consulte el documento [Autoaislamiento y el COVID-19](#).

Automonitorización

Automonitorizarse significa prestar especial atención a su estado de salud. Lleve un registro de su temperatura y esté atento a síntomas compatibles con el COVID-19. También es posible que tenga que ayudar a los niños, o a contactos cercanos que sean personas mayores o enfermos crónicos que se estén automonitorizando. Para averiguar a qué síntomas debe estar atento, consulte:

- [Síntomas del COVID-19](#)
- [BC Centre for Disease Control: Síntomas](#)

Para obtener más información sobre la automonitorización, consulte:

- [BC Centre for Disease Control: Cómo automonitorizarse](#) (PDF 477KB)
- [BC Centre for Disease Control: Formulario para la automonitorización diaria del COVID-19](#) (PDF 257KB)

Exposición en espacios públicos

Con el aumento de las interacciones sociales en nuestras comunidades, es posible que le preocupe la exposición en espacios públicos; consulte [“Exposiciones al COVID-19 en espacios públicos” del BC Centre for Disease Control](#). Para obtener información de su autoridad local de salud sobre la exposición comunitaria, consulte:

- [First Nations Health Authority \(Autoridad Sanitaria de las Primeras Naciones\)](#)

- [Fraser Health \(Salud de Fraser\)](#)
- [Interior Health \(Salud del interior\)](#)
- [Island Health \(Salud de la isla\)](#)
- [Northern Health \(Salud del norte\)](#)
- [Vancouver Coastal Health \(Salud de la costa de Vancouver\)](#)

A medida que continúan las interacciones sociales en nuestra comunidad, es posible que también esté preocupado por socializar de manera segura. Para obtener más información sobre cómo socializar de manera segura para reducir el riesgo de exposición al COVID-19, consulte:

- [BC Centre for Disease Control: Planificación de eventos](#)
- [BC Centre for Disease Control: Interacciones sociales más seguras](#)

Tratamiento

No hay un tratamiento específico para el COVID-19. Muchos de los síntomas se pueden tratar en casa. Beba abundantes líquidos, descanse y utilice un humidificador o duchas calientes para aliviar la tos o el dolor de garganta. Puede usar medicamentos de venta libre (p. ej. Tylenol) para reducir la fiebre y los dolores. Si está llevando un registro de su temperatura, tómese la antes de los antipiréticos, o espere 4 horas después de la última dosis.

La mayoría de las personas se recuperan de los coronavirus por sí mismas. Las personas que desarrollan una enfermedad más grave pueden necesitar un tratamiento de apoyo dentro o fuera de un hospital. Si necesita ver a un proveedor de asistencia sanitaria, llámelo de antemano para que pueda organizar que sea examinado de una manera segura. Lleve una mascarilla para proteger a los demás.

Los médicos y enfermeras pueden proporcionar cuidados en persona durante la pandemia por COVID-19. Algunos centros también pueden ofrecer citas por teléfono o videoconferencia. Si necesita recibir atención médica, por favor, llame a su proveedor de asistencia sanitaria. Si no tiene a un proveedor de asistencia sanitaria habitual, puede usar el [Directorio de HealthLinkBC](#) o llamar al **8-1-1** para encontrar a un proveedor de asistencia sanitaria en su comunidad.

Cuando vea a su proveedor de asistencia sanitaria, comuníquese

- Sus síntomas
- Dónde ha viajado o vivido
- Si ha estado en contacto cercano o prolongado con una persona enferma, especialmente si esta persona ha tenido fiebre, tos o dificultad respiratoria.

Para obtener más información sobre lo que puede hacer si presenta síntomas, consulte el documento [Síntomas del COVID-19](#).

Salud mental

La pandemia por COVID-19 puede traer sentimientos de confusión, tristeza y ansiedad que son difíciles de manejar. Todos estos sentimientos son normales al enfrentarse a la incertidumbre. Ahora es más importante que nunca que cuide su salud mental y que sea amable consigo mismo. Más información sobre la salud mental y el COVID-19:

- [La salud mental y el COVID-19](#)
- [BC Centre for Disease Control: El bienestar mental durante el COVID-19](#)

- [Gobierno de Canadá: Cuidar de su salud mental](#) (PDF 371KB)

Niños, jóvenes y familias

Durante la pandemia, la crianza puede suponer un reto. Si está embarazada o amamantando, es posible que tenga preguntas sobre su salud y la salud de su bebé. Puede tener preocupaciones adicionales sobre la crianza mientras sus hijos permanecen en casa. Puede obtener más información sobre la salud mental, tanto infantil como materna, y sobre cómo puede ayudar a sus hijos a afrontar los retos durante la pandemia:

- [Niños, jóvenes y familias durante el COVID-19](#)

Medicamentos

Con el progreso de la pandemia por COVID-19 se han realizado cambios en la manera en la que los farmacéuticos proveen los medicamentos. Esto incluye rellenar o proporcionar suministros urgentes de medicamentos recetados. Los farmacéuticos no pueden proporcionar medicamentos nuevos sin una receta. Para obtener más información sobre los cambios en los servicios farmacéuticos, visite el sitio web del [College of Pharmacists of British Columbia \(Colegio de Farmacéuticos de la Colombia Británica\): Nuevo Coronavirus \(COVID-19\)](#).

Recursos de interés

Existen muchas informaciones sobre el COVID-19 y la respuesta de la Provincia ante la pandemia. Para ver una lista de fuentes de confianza que utilizamos en HealthLinkBC **8-1-1** para proporcionar información y consejos en el ámbito de la salud a los residentes de la Colombia Británica, consulte el documento [Recursos de interés sobre el COVID-19](#).

Para obtener más información sobre el COVID-19 en otros idiomas, visite la página con el contenido traducido del [BC Centre for Disease Control](#). Los vídeos también están disponibles en el lenguaje de signos americano.

Si tiene alguna duda o pregunta sobre su salud, contacte a HealthLinkBC (**8-1-1**) en cualquier momento o hable con su proveedor de asistencia sanitaria.

Última actualización: 29 de enero de 2021

La información proporcionada en la presentación sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha sido adaptada de las páginas [BCCDC: Testing \(Realización de pruebas\)](#), [BCCDC: Symptoms \(Síntomas\)](#) y [BCCDC: COVID-19 Vaccine \(Vacuna contra el COVID-19\)](#) consultadas el 29 de enero de 2021.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.