

NUEVAS PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL CORONAVIRUS (COVID-19)

¿Quién puede realizarse una prueba de COVID-19 en los centros de atención de MaineHealth?

Prueba de COVID-19 para personas sintomáticas

Cualquier paciente de MaineHealth con síntomas de COVID-19 puede realizarse la prueba. Los síntomas incluyen: fiebre o escalofríos, nueva pérdida del sentido del gusto o del olfato, tos nueva, falta de aire, dolores musculares o dolor de garganta. Si tiene alguno de estos síntomas, póngase en contacto con su proveedor de MaineHealth, quien se encargará de realizarle la prueba si está indicado.

Las personas con síntomas de COVID-19 que requieran atención en cualquier ubicación de atención de urgencia, atención médica sin turno o Departamento de Urgencias de MaineHealth y tengan síntomas de COVID-19 serán evaluadas y se les realizará la prueba si está indicado.

Prueba de COVID-19 para personas asintomáticas

Actualmente hay disponibles pruebas para personas asintomáticas para pacientes establecidos de MaineHealth que no presentan síntomas de COVID-19, pero:

- Han tenido una exposición conocida a la COVID-19.
- Presentan un riesgo elevado de exposición.
Las personas que han tenido una exposición conocida son aquellas que han estado a menos de 6 pies de una persona con un diagnóstico de COVID-19 confirmado por un laboratorio, durante al menos 30 minutos. Por ejemplo:
 - Contactos domésticos.
 - Trabajadores de atención médica esenciales y profesionales de intervención inmediata.
 - Residentes y personal de centros de cohabitación colectiva.Los ejemplos de personas que tienen un riesgo elevado incluyen las siguientes:
 - Personas que vuelven de estados con una mayor prevalencia de COVID-19 que la de Maine.
 - Personas que han participado en reuniones de gran concurrencia.
 - Empleados de negocios que tienen contacto directo y diario con el público en general.
 - Trabajadores de atención médica esenciales y profesionales de intervención inmediata.
 - Residentes y personal de centros de cohabitación colectiva como residencias de ancianos e instalaciones de cuidados a largo plazo.

Se requiere una derivación de un proveedor de MaineHealth para realizar las pruebas a personas asintomáticas. Las pruebas a personas asintomáticas no se encuentran actualmente disponibles para personas que no son pacientes establecidos de MaineHealth. En este momento, MaineHealth no participa en los programas del estado de Maine “swap and send” (híspese y envíe) ni “standing order” (orden permanente).

¿Es seguro acudir a una cita, un procedimiento o una cirugía?

Según las pautas de la gobernadora Mills y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, [CDC](#)), MaineHealth reanuda los servicios de nuestro sistema de salud. Si presenta una afección crónica o enfermedad grave, es

importante que acuda a su médico y continúe con los procedimientos y cirugías recomendados. Posponer la atención podría provocar complicaciones graves.

Mantenerlo seguro mientras se le proporciona una atención excepcional sigue siendo nuestra prioridad. Las precauciones de seguridad que estamos tomando en todos los centros de atención de MaineHealth incluyen las siguientes:

- [Restringir visitantes](#) y requerir el uso de mascarillas.
- Hacer exámenes de detección a los pacientes y empleados para detectar síntomas de COVID-19.
- Limpiar las superficies y lavarse las manos con frecuencia.
- Llevar equipo de protección personal (EPP).
- Seguir las pautas estrictas de distanciamiento social en nuestros entornos de consulta.
- Atender a los pacientes con COVID-19 en áreas separadas de los otros pacientes.

¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 (también conocido como el nuevo coronavirus) es una enfermedad nueva que causa síntomas similares a la gripe. Un nuevo coronavirus es un coronavirus de aparición reciente que no se ha identificado previamente. El virus que causa la enfermedad del coronavirus no es el mismo que los coronavirus que circulan habitualmente entre los seres humanos y causan una enfermedad leve, como el resfrío común. La mayoría de los casos de COVID-19 son de leves a moderados. Algunas personas, especialmente los adultos de edad avanzada y las personas con afecciones médicas preexistentes, pueden presentar una enfermedad respiratoria grave o la muerte, si se infectan.

[Obtenga más información sobre la COVID-19.](#)

¿Cuáles son los síntomas de la infección por COVID-19?

Las enfermedades informadas han oscilado desde síntomas leves hasta una enfermedad grave y la muerte por casos confirmados del coronavirus. Pueden aparecer los siguientes síntomas de **2 a 14 días después de la exposición**.

- Fiebre.
- Tos.
- Falta de aire.
- Escalofríos.
- Temblores repetidos con escalofríos.
- Dolor muscular.
- Dolor de cabeza.
- Dolor de garganta.
- Nueva pérdida del gusto o del olfato.

Si desarrolla signos que sean advertencias de urgencia para la COVID-19, busque atención médica de inmediato. Los signos de advertencia de urgencia incluyen los siguientes:

- Dificultad para respirar o falta de aire.
- Dolor o presión persistente en el pecho.
- Nueva confusión o incapacidad para despertarse.
- Labios o cara azulados.

Esta lista no es exhaustiva. Consulte a su proveedor médico ante cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante. [Visite la página web de los CDC federales](#) para obtener la información más reciente sobre los signos y síntomas de COVID-19.

¿Cómo puedo protegerme a mí y a mi familia?

Lleve una mascarilla facial.

- **Cubra la boca y la nariz con un protector facial de tela cuando esté alrededor de otras personas.**
- **Actualmente se requieren mascarillas faciales quirúrgicas en todas las ubicaciones de atención médica de MaineHealth.** Un integrante del equipo de atención le dará una mascarilla cuando llegue.
- **Podría contagiar la COVID-19 a otras personas incluso si no se siente enfermo.** Todas las personas deben llevar un protector facial de tela cuando salen en público, por ejemplo, para ir al supermercado o para cubrir otras necesidades.
- Los protectores faciales de tela no deben colocarse a los niños pequeños menores de 2 años, ni a ninguna persona que tenga problemas para respirar o que esté inconsciente, incapacitada o que no pueda quitarse la mascarilla sin ayuda.
- El protector facial de tela está pensado para proteger a otras personas en caso de que usted esté infectado.
- Continúe manteniendo al menos 6 pies entre usted y los demás. El protector facial de tela no sustituye al distanciamiento social.

Lávese las manos con frecuencia.

- **Lávese las manos** con agua y jabón durante al menos 20 segundos, en especial, después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no se dispone de jabón ni agua, **utilice un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.** Cubra todas las superficies de las manos y frótelas entre sí hasta que se sequen.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** con las manos sin lavar.

Lávese las manos con frecuencia.

- **Evite el contacto cercano** con personas enfermas.
- Mantenga **distancia entre usted y las otras personas** si la COVID-19 se ha propagado en su comunidad. Esto es especialmente importante para las personas que tienen un mayor riesgo de enfermarse de gravedad.

Si está enfermo, permanezca en su hogar.

- **Permanezca en su hogar** si está enfermo, excepto para recibir atención médica.

Cubra la tos y los estornudos.

- **Cubra la boca y la nariz** con un pañuelo de papel al toser o estornudar o utilice el interior del codo.
- **Arroje los pañuelos de papel utilizados** a la basura.
- De inmediato, **lávese las manos** con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no se dispone de jabón ni agua, límpiense las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Limpie y desinfecte.

- **Limpie Y desinfecte las superficies con frecuencia todos los días.** Esto incluye mesas, picaportes, interruptores de luz, encimeras, asas, escritorio, teléfonos, teclados, elementos de aseos, grifería y lavabos.
- **Si las superficies están sucias, limpiarlas:** utilice detergente o agua y jabón antes de la desinfección.

[Visite la página web de los CDC federales](#) para obtener la información más reciente sobre cómo protegerse a usted y a sus seres queridos.

¿Qué debo hacer si me siento enfermo?

- **Permanezca en su hogar:** las personas que tienen una enfermedad leve de COVID-19 generalmente pueden recuperarse en su hogar. No salga, excepto para recibir atención médica. No visite áreas públicas.
- **Monitoree sus síntomas.** Busque atención médica inmediatamente si su enfermedad empeora (por ejemplo, si tiene dificultad para respirar).
 - **Llame a su médico antes de ir a consultarlo:** antes de ir al consultorio del médico o la sala de urgencias, llame por adelantado e informe sus síntomas. Le dirán qué hacer.
 - **Llame al 911 si tiene una urgencia médica:** informe al operador que tiene o cree que podría tener COVID-19. Si es posible, colóquese una mascarilla facial antes de que llegue la ayuda médica.
- **Lleve una mascarilla facial:** Cubra la boca y la nariz con un protector facial de tela cuando esté alrededor de otras personas.
 - Actualmente se requieren mascarillas faciales quirúrgicas en todas las ubicaciones de atención médica de MaineHealth. Un integrante del equipo de atención le dará una mascarilla cuando llegue.
 - Podría contagiar la COVID-19 a otras personas incluso si no se siente enfermo. Todas las personas deben llevar un protector facial de tela cuando salen en público, por ejemplo, para ir al supermercado o para cubrir otras necesidades.
 - Los protectores faciales de tela no deben colocarse a los niños pequeños menores de 2 años, ni a ninguna persona que tenga problemas para respirar o que esté inconsciente, incapacitada o que no pueda quitarse la mascarilla sin ayuda.
 - El protector facial de tela está pensado para proteger a otras personas en caso de que usted esté infectado.
 - Continúe manteniendo al menos 6 pies entre usted y los demás. El protector facial de tela no sustituye al distanciamiento social.
- **Evite el transporte público:** evite el uso de transporte público, transporte compartido o taxis. Manténgase alejado de otras personas en su hogar.

- **Manténgase alejado de los demás:** en la medida de lo posible, debe permanecer en una “habitación para enfermos” específica y lejos de otras personas de su hogar. Utilice un baño aparte, si hay uno disponible.
- **Limite el contacto con mascotas y animales:** debe restringir el contacto con las mascotas y otros animales, como lo haría con las otras personas.
 - Aunque no ha habido informes de mascotas u otros animales que se enfermen con COVID-19, aún se recomienda que las personas con el virus limiten el contacto con los animales hasta que se conozca más información.
 - Cuando sea posible, pida a otro integrante de su hogar que cuide a sus animales mientras esté enfermo con COVID-19. Si debe cuidar a su mascota o estar con animales mientras está enfermo, lávese las manos antes y después de interactuar con ellos.
- **Lávese las manos:** lávese las manos con agua y jabón con frecuencia durante al menos 20 segundos. Esto es especialmente importante después de sonarse la nariz, toser o estornudar, ir al baño y antes de las comidas o de preparar alimentos.
- **Desinfectante de manos:** si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante de manos con base de alcohol con al menos el 60 % de alcohol, que cubre toda la superficie de las manos y frótelas entre sí hasta que se sequen.
- **Agua y jabón:** el agua y el jabón son la mejor opción, especialmente si las manos están visiblemente sucias.
- **Evite tocarse:** evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- **No comparta:** no comparta los platos, los vasos, las tazas, los cubiertos, las toallas ni la ropa de cama con otras personas en su hogar.
- **Lave bien después de su uso:** después de usar estos artículos, lávelos detenidamente con agua y jabón o colóquelos en el lavavajillas.
- **Limpie y desinfecte:** limpie de forma habitual las superficies de alto contacto en su “habitación para enfermos” y el baño. Deje que alguien más limpie y desinfecte las superficies de las áreas comunes, pero no su dormitorio ni su baño.
 - Si un cuidador u otra persona necesita limpiar y desinfectar el dormitorio o el baño de una persona enferma, debe hacerlo según sea necesario. El cuidador/la otra persona debe llevar una mascarilla y esperar lo máximo posible después de que la persona enferma haya utilizado el baño.
 - Las superficies de alto contacto incluyen teléfonos, controles remotos, mesas, picaportes, elementos para el baño, aseo, teclados, tabletas y mezas de luz.
- **Limpie y desinfecte las áreas que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales.**
- **Limpiadores y desinfectantes domésticos:** limpie el área o el artículo con jabón y agua u otro detergente si está sucio. A continuación, utilice un desinfectante doméstico.
 - Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta para garantizar un uso seguro y efectivo del producto. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda durante varios minutos para garantizar que se matan los gérmenes. Muchos también recomiendan tomar precauciones como llevar guantes y asegurarse de que haya buena ventilación durante el uso del producto.
 - La mayoría de los desinfectantes domésticos registrados por la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) deben ser eficaces. Guía de desinfección de los CDC

[Visite la página web de los CDC federales](#) para obtener la información más reciente sobre qué hacer si se siente enfermo.

¿Cómo se propaga el virus?

Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona:

- Entre las personas que están en contacto cercano entre sí (alrededor de 6 pies).
- A través de las gotitas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
- Estas gotitas pueden entrar en la boca o la nariz de las personas cercanas o posiblemente ser inhaladas en los pulmones.

Las personas no necesariamente deben estar con una enfermedad activa para propagarla a otras personas. Algunos estudios recientes han sugerido que la COVID-19 se puede propagar a través de personas que no muestran síntomas. También es posible que una persona pueda contraer la COVID-19 tocando una superficie u un objeto que tenga el virus y, luego, tocarse su propia boca, nariz u ojos.

[Visite la página de preguntas frecuentes de los CDC](#) para obtener la información más reciente sobre cómo se propaga el virus.

¿Debo realizarme pruebas?

Si presenta alguno de los síntomas de COVID-19 descritos anteriormente, permanezca en su hogar y llame a su proveedor de cuidados de la salud. Su médico le ayudará a decidir si debe realizarse pruebas. Visite la [página web de los CDC](#) federales para obtener la información más reciente sobre las pruebas de COVID-19.