



## Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

[COVID-19: preguntas y respuestas, 20 de noviembre del 2020](#)

Hola, soy Ursula Phoenix Weir de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Hoy estoy aquí con el Dr. Henry Walke, administrador de incidentes para la respuesta de los CDC al COVID-19. Bienvenido, Dr. Walke, gracias por estar con nosotros.

Gracias a usted, Ursula. Es un gusto estar aquí.

Muy bien. Bueno, comencemos. Dr. Walke, como usted sabe, esta pandemia ya ha estado en curso por un buen tiempo y las personas han estado tomando medidas para protegerse y permanecer seguras durante un periodo prolongado. ¿Qué le puede decir a todo el público para ayudarlo a entender mejor cómo puede continuar protegiéndose del COVID-19?

Sí, gracias por la pregunta. Este es verdaderamente el momento de estar atentos. Al llegar el tiempo más frío y aumentar la cantidad de casos en todo el país, y ver que también aumentan las hospitalizaciones, ahora es el momento de estar atentos. Debemos ser cuidadosos en nuestras interacciones con otras personas. Debemos ponernos una mascarilla, mantener distancia y lavarnos las manos.

Muy bien. Entonces, ¿cuáles son algunas de las maneras más importantes en las que nuestra audiencia y yo podemos protegernos del COVID-19?

Sí, nuevamente, usted sabe que el virus se propaga por medio de gotitas, que salen de nuestra boca y nuestra nariz. Por eso, una de las maneras más eficaces de prevenir la transmisión o de evitar infectar a otras personas es ponerse una mascarilla. Una simple mascarilla que se engancha detrás de las orejas verdaderamente puede detener la transmisión. Atrapa las gotitas más grandes. Y el otro dato importante que debemos recordar es que las personas no siempre tienen síntomas, a veces no tienen síntomas cuando están infectadas. Por eso, esta mascarilla puede prevenir la propagación del virus no solo por parte de quienes tienen síntomas, sino también por quienes no tienen ningún síntoma y circulan en la sociedad, potencialmente infectados.

Entonces, debemos ponernos una mascarilla cuando estemos en lugares públicos fuera de nuestra casa. También debemos mantener distancia. Las personas deben mantener al menos 6 pies (2 metros) de distancia. Hay que ponerse una mascarilla, mantener distancia y lavarse las manos. Hay que lavarse las manos por al menos 20 segundos cada vez. Esas son las 3 medidas básicas. También se deben evitar los sitios con mucha gente. En esos sitios también podría haber mucha propagación. Cuando se reúnen 20 o 30

personas que no viven en la misma casa, se puede producir la transmisión fácilmente. Entonces, hay que ponerse una mascarilla, mantener distancia, lavarse las manos y evitar los sitios con mucha gente.

Sobre el tema de las mascarillas —y yo tengo la mía aquí—, una de las preguntas que nos hacen con bastante frecuencia en las redes sociales es si verdaderamente es necesario usarlas.

Bueno, la respuesta simple es que sí. Y no solo hay que ponerse la mascarilla, sino que hay que hacerlo de la forma correcta. Cuando andamos por la comunidad, vemos personas que se ponen la mascarilla en el mentón, o sobre la boca, sin cubrirse la nariz. Repito, estas gotitas, estas gotitas o partículas respiratorias se propagan desde nuestra boca y nuestra nariz. Entonces, debemos cubrir la boca y la nariz para que sea eficaz. Y la mascarilla, en realidad, está protegiendo a los demás. Entonces, nuevamente, yo podría estar infectado y no tener ningún síntoma. Y al ponerme una mascarilla cuando estoy en lugares públicos, estoy protegiendo a los demás para que no se infecten. Entonces, sí.

Por supuesto. Dr. Walke, también recibimos muchas preguntas sobre la prueba de detección. ¿Podría hablar más sobre la prueba y dónde podemos ir para hacernos la prueba?

Sí. Si alguien tiene síntomas del COVID-19, lo que incluiría fiebre, dolor de cabeza, moqueo y tos, entonces debe hacerse la prueba. Quienes tengan un contacto cercano, es decir, que hayan estado por más de 15 minutos a menos de 6 pies (2 metros) de un caso, una persona con COVID-19 confirmado, deben hacerse la prueba. Si alguien tiene síntomas, debe hacerse la prueba. Si alguien es contacto cercano de un caso confirmado, debe hacerse la prueba. Su departamento de salud estatal o local también podría recomendar que ciertas poblaciones se hagan la prueba. Por ejemplo, quienes estén en recintos universitarios, o posiblemente quienes trabajen en ciertos lugares. Dónde hacerse la prueba es otro tema. Pueden hacerse la prueba en sitios comunitarios que existen para esto, por ejemplo. La manera más fácil de hacerse la prueba es llamar a su proveedor de atención médica.

Bien.

Deben consultar a su proveedor de atención médica y describir los síntomas. Así podrán ayudarlos a hacerse la prueba, tanto en su consultorio como en un centro comunitario de atención médica, un centro de salud federalmente calificado o un sitio de la comunidad donde se haga la prueba, así que hay muchas opciones para hacérsela. Entonces, por favor, si tienen algún síntoma o contacto cercano con alguien que tenga un caso confirmado, o si su departamento de salud estatal o local les pidió que se hagan la prueba, hay muchas opciones.

Muy bien. Perfecto. Anteriormente en nuestra conversación, usted mencionó los viajes. Ahora que se acercan las fiestas de fin de año, ¿es seguro viajar para ver a la familia y los amigos?

Bueno, lamentablemente, la respuesta corta a esa pregunta es que no se debería viajar, a menos que sea un viaje esencial. Entonces, creo que le diría a la gente que se quede en casa, si puede. Eso limitará su riesgo. Si deben viajar, por la razón que sea —y las personas tienen distintos motivos por los que necesitan viajar—, pónganse una mascarilla, lávense las manos y mantengan distancia. Lo que preocupa acerca de los viajes es que si las personas están en una terminal de aeropuerto, de autobuses o de trenes, hacen fila y tienden a amontonarse y no pueden mantener tanto la distancia. Entonces, si deben viajar, tengan cuidado. Tomen las tres medidas básicas. Pónganse una mascarilla, mantengan la distancia, lávense las manos y eviten amontonarse en esas terminales... esas terminales donde las personas se reúnen para subir a un avión o un tren. Entonces, eviten viajar, si pueden. Si deben hacerlo, por favor pónganse una mascarilla, mantengan la distancia y lávense las manos.

Conversamos de esto un poco antes... pero hablemos un poco más. ¿Qué pueden hacer las personas para pasar tiempo con su familia de forma segura durante las fiestas de fin de año?

Sí. A medida que se acercan las fiestas, también se acerca el clima frío y las personas tienden a reunirse en interiores. Reunirse afuera es mejor que hacerlo adentro. Entonces, si van a reunirse con amigos, vecinos y familia, es mejor hacerlo afuera, con la distancia adecuada y con mascarilla. Reunirse afuera es mejor que adentro. Si van a estar en interiores, reduzcan la cantidad de personas por ambiente, para poder mantener una distancia adecuada. Abran una ventana, si es posible. Pongan un ventilador en la ventana para aumentar la ventilación y sacar y hacer entrar aire a ese ambiente. Y pónganse una mascarilla, lávense las manos y mantengan la distancia. Tomar las tres medidas básicas y evitar los sitios con mucha gente, con alta densidad de personas, es lo que podemos hacer. Les recomiendo que se pongan un abrigo y conversen afuera, si pueden.

Todas cosas muy importantes. Una última pregunta, Dr. Walke. ¿Qué le diría a un amigo o un miembro de su familia que haga para evitar el COVID-19?

Algo parecido. No quiero ser repetitivo, pero deben tomar las tres medidas básicas, sin duda, y evitar los sitios con mucha gente. Y también mantenerse atentos. Todos estamos cansados, con fatiga. Ya han sido meses de esta pandemia, entonces las personas tienden a bajar la guardia, a quitarse la mascarilla. Y ahora no es el momento de hacer eso. Nuevamente, vemos que aumentan la cantidad de casos y las hospitalizaciones. Entonces, les digo a mi familia y mis amigos que pueden interactuar con sus amigos y sus familias, pero que pueden hacerlo de forma segura. Sé que es difícil. Y sé que podrían faltar muchos meses más de esta situación, porque tendremos una vacuna, pero no la tendremos para todos. Entonces, todavía tendremos que tomar estas medidas de las que hemos estado hablando: lavarse las manos, mantener distancia, ponerse una mascarilla y evitar los sitios con mucha gente. Esto funciona. Hemos visto que funciona en muchos lugares, muchos condados, muchas ciudades en todo el país. Entonces, si podemos permanecer atentos y mantenernos a una distancia adecuada de nuestros contactos sociales, podremos superar esto juntos.

Muy bien. Perfecto. Bueno, muchas gracias, Dr. Walke. Ha sido un placer. Valoramos toda la información que nos ha brindado esta tarde.

Muy bien, gracias.

Y gracias a toda nuestra audiencia. Han escuchado a nuestro experto. Pueden desacelerar la propagación del COVID-19 al ponerse una mascarilla de forma constante y adecuada, mantenerse al menos a 6 pies (2 metros) de los demás y lavarse las manos con frecuencia por al menos 20 segundos. Asegúrense de estar al tanto con la información más reciente del COVID-19 en [cdc.gov/coronavirus-es](https://cdc.gov/coronavirus-es). Manténganse seguros y saludables.

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Recuerde estos 3 hábitos saludables

Ponerse una mascarilla

Mantenerse a 6 pies (2 metros) de los demás

Lavarse las manos por 20 segundos

Infórmese más en [cdc.gov/coronavirus-es](https://cdc.gov/coronavirus-es)

MLS - 321451