



Preguntas frecuentes: Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) y adultos mayores

Actualizado el 30 de julio de 2020

Bajo la dirección del gobernador Larry Hogan, las agencias estatales continúan elaborando planes integrales y coordinados de prevención y respuesta para la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).

El Departamento de Salud de Maryland (MDH) se comunicará directamente con el público, brindando actualizaciones a medida que se desarrolle esta situación e información precisa sobre cómo protegerse a sí mismo y a su familia.

Si tiene preguntas sobre la COVID-19 que no se responden aquí, llame al departamento de salud local o marque 2-1-1.

¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es una enfermedad causada por un virus respiratorio identificado por primera vez en Wuhan, provincia de Hubei, China, en diciembre de 2019. El virus de la COVID-19 es nuevo y no ha causado enfermedades en los seres humanos antes. En todo el mundo, la COVID-19 ha provocado miles de infecciones, causando enfermedades y, en algunos casos, la muerte. Los casos se han extendido a países de todo el mundo, con más casos informados diariamente.

¿Cómo se propaga la COVID-19?

- Entre personas que están en contacto cercano entre sí (a menos de 6 pies).
- A través de las gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda.
- Estas gotas pueden caer en la boca o la nariz de las personas cercanas o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.
- Algunas personas sin síntomas pueden propagar el virus. La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a la COVID-19.

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los síntomas, o combinaciones de síntomas, que pueden aparecer 2-14 días después de la exposición incluyen:

- tos

- falta de aliento o dificultad para respirar
- fiebre
- escalofríos
- fatiga
- dolor muscular
- dolor de garganta
- congestión o secreción nasal
- pérdida repentina del gusto o del olfato
- en casos más graves, neumonía (infección en los pulmones)

Se han informado otros síntomas menos comunes, incluidos síntomas gastrointestinales como náuseas, vómitos o diarrea.

¿Cuál es la situación actual de la COVID-19 en Maryland?

La información actualizada sobre las pruebas y los recuentos de casos en Maryland está disponible en coronavirus.maryland.gov. La página se actualiza diariamente.

El 13 de mayo, el gobernador Larry Hogan anunció el comienzo de la fase uno de [«Maryland fuerte: el camino hacia la recuperación»](#), que incluye el paso de una ordenanza de «quedarse en casa» a una asesoría de salud pública de «más seguros en casa» y la reapertura gradual de la venta al por menor, la fabricación, las casas de culto y algunos servicios personales.

El 5 de junio, Maryland pasó a la fase dos de recuperación con la reapertura segura y gradual de los lugares de trabajo y establecimientos comerciales no esenciales. Las reaberturas adicionales de la fase dos se anunciaron el 10 de junio, lo que permitió que los servicios de comidas en el interior y las actividades recreativas en el exterior se reanudaran el 12 de junio.

El 19 de junio, la actividad deportiva en el interior y los gimnasios, los casinos, las salas de juego y los centros comerciales se reabrieron y ciertas actividades escolares y de cuidado infantil se reanudaron. Lea la ordenanza en <https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/06/Gatherings-NINTH-AMENDED-6.10.20.pdf>.

Al igual que con la fase uno, la fase dos se está implementando con un enfoque flexible y basado en la comunidad que faculta a cada jurisdicción para tomar decisiones sobre el momento de la reapertura. Para conocer el estado de reapertura de las jurisdicciones de Maryland, visite <https://governor.maryland.gov/recovery/>.

Se recomienda encarecidamente a los adultos mayores y a las personas con afecciones de salud subyacentes, que son vulnerables a enfermedades graves por la COVID-19, que continúen en sus casas en la mayor medida posible. Los empleadores deben continuar fomentando el teletrabajo para sus empleados cuando sea posible, y las personas que pueden trabajar desde sus casas deben continuar haciéndolo. Todos los habitantes de Maryland deben continuar usando mascarillas en las áreas públicas interiores, tiendas minoristas y en el transporte público.

La información sobre la respuesta continua de la administración de Hogan a la COVID-19 está

disponible en <https://governor.maryland.gov/coronavirus/>.

¿Los adultos mayores tienen un mayor riesgo de enfermarse más gravemente por la COVID-19?

Los adultos mayores (mayores de 60 años) y aquellos con afecciones médicas preexistentes tienen un mayor riesgo de enfermedad grave y, en algunos casos, de muerte, si se infectan por la COVID-19. Los ejemplos de afecciones médicas preexistentes incluyen: cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas u otras afecciones que afectan la capacidad del sistema inmunitario para combatir los gérmenes.

Si es un adulto mayor o tiene una o más afecciones de salud crónicas, puede tomar medidas para reducir su riesgo de exposición a la COVID-19:

- Tome precauciones diarias para mantener el espacio entre usted y los demás.
- Manténgase alejado de otras personas enfermas, limite el contacto cercano y lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o desinfectante de manos con al menos un 60 por ciento de contenido de alcohol.
- Evite las multitudes en la mayor medida posible.

¿Debo usar mascarilla facial?

El 29 de julio, el gobernador Hogan anunció la ampliación de la ordenanza estatal sobre el uso de mascarillas que ha estado en vigor desde el 18 de abril. A partir del 31 de julio a las 5 p. m., se requiere el uso de protectores faciales en áreas públicas exteriores, siempre que no sea posible mantener el distanciamiento físico. Lea la ordenanza en <https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/07/Gatherings-10th-AMENDED-7.29.20.pdf>.

Los protectores faciales de tela se pueden hacer con artículos caseros e incluyen usar una bufanda o un pañuelo que cubra la nariz y la boca. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ofrecen directrices e instrucciones detalladas respecto de los protectores faciales de tela hechos en casa y están disponibles en

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>.

Los protectores faciales de tela no se deben colocar en niños pequeños menores de 2 años, en personas que tengan dificultad para respirar o que estén inconscientes, incapacitadas o que no puedan quitarse la mascarilla sin ayuda. Las personas con discapacidades que no pueden usar una mascarilla reciben adaptaciones razonables según la Ley de Estadounidenses con Discapacidades.

Los protectores faciales de tela recomendados no son mascarillas quirúrgicas ni respiradores N-95. Esos son suministros críticos que deben continuar reservados para los trabajadores sanitarios y otros servicios de primeros auxilios médicos, según lo recomendado por las directrices actuales de los CDC.

¿Debo cancelar los planes para viajar?

MDH emitió un aviso de salud pública para los viajes fuera del estado. Según el aviso, se aconseja a los habitantes de Maryland que no viajen a estados con porcentaje de positividad del 10 % o más.

Toda persona que viaje desde estos estados debe hacerse una prueba y ponerse en autocuarentena mientras espera los resultados.

El aviso de salud pública se aplica a los viajes personales, familiares o de negocios de cualquier tipo. Se aconseja a los habitantes de Maryland que pospongan o cancelen sus viajes a estas zonas hasta que los porcentajes de positividad disminuyan. Lea el asesoramiento de viaje en <https://phpa.health.maryland.gov/Documents/07.29.2020%20-%20MDH%20Notice%20-%20Out%20of%20State%20Travel%20Advisory.pdf>.

En este momento, los CDC recomiendan que los viajeros eviten todos los viajes internacionales no esenciales y señalan que algunos países han promulgado prohibiciones de viaje. Si debe viajar:

- Evite estar en contacto cercano con personas enfermas.
- Use un protector facial de tela en público.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos antes de lavárselas.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos 60 % de alcohol.
- Es especialmente importante lavarse las manos después de ir al baño, antes de comer, y después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Evite viajar si está enfermo.

También se recomienda a las personas que corren un mayor riesgo de enfermedad grave que eviten los viajes aéreos no esenciales.

Los CDC recomiendan a los viajeros [aplazar todos los viajes en cruceros por el mundo](#).

Visite el sitio de asesoría de viajes de los CDC para verificar las advertencias de viaje actuales si está planeando un viaje al extranjero:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>.

¿Qué puedo hacer para estar preparado para la COVID-19?

Se recomienda a los adultos mayores que se preparen de las siguientes maneras:

- Verifique sus medicamentos recetados regulares para asegurarse de tener un suministro adecuado; reabastezca sus recetas si es necesario.
- Tenga un suministro adecuado de medicamentos no recetados y otros suministros de salud, incluidos analgésicos, remedios estomacales, medicamentos para la tos y el resfriado.
- Tenga suficientes artículos del hogar, comestibles y agua a mano para que esté preparado para quedarse en casa
- Considere formas de hacer llegar alimentos a su casa a través de redes familiares, sociales o comerciales si se ve obligado a quedarse en casa más tiempo del que le permiten sus suministros.
- Manténgase en contacto con otros por teléfono o correo electrónico; es posible que deba pedir ayuda a amigos, familiares, vecinos, trabajadores sanitarios comunitarios, etc. si se enferma
- Determine quién puede brindarle cuidados si su cuidador se enferma.

- Practique el distanciamiento social: mantenga la distancia entre usted y los demás.

Lávese las manos después de guardar alimentos, tocar dinero o manipular cualquier cosa que provenga de fuera de la casa. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar, o haber estado en un lugar público. Pídale a las personas que entren a su casa que se laven las manos al entrar.

Use productos de limpieza comerciales para limpiar puntos de alto contacto con frecuencia, que incluyen:

- bastones, empuñaduras de andadores, brazos de sillas de ruedas, mangos de empuje y mangos de freno
- barandillas y barras de la silla del inodoro, grifos, manijas de puertas y asas del refrigerador
- asas de alcanzador/agarrador y cajas de píldoras
- teléfonos, controles remotos e interruptores de luz

¿Qué es el distanciamiento social?

La mejor manera de ralentizar la propagación de la COVID-19 es a través del «distanciamiento social», lo que significa evitar el contacto cercano con los demás. El distanciamiento social puede tomar muchas formas, dependiendo de su estilo de vida y su familia o situación de vida. El distanciamiento social puede incluir los siguientes hábitos y medidas:

- Evite el apretón de manos, los abrazos y otros tipos de saludos íntimos.
- Evite los viajes no esenciales (su proveedor de atención médica puede tener una guía específica para su situación)
- Evite las multitudes, especialmente en espacios con poca ventilación.
- Evite recados innecesarios: considere formas de tener artículos esenciales, como alimentos y otros artículos para el hogar, a través de servicios de entrega o de redes familiares o sociales.

Para los adultos mayores, el distanciamiento social es especialmente importante porque son un grupo de alto riesgo. Se recomienda que las personas con alto riesgo de enfermarse gravemente por la COVID-19 se queden en sus casas en la mayor medida posible.

Si bien el distanciamiento social y la autocuarentena son necesarios para limitar y controlar la propagación de la enfermedad, la conexión social es importante. Los recursos virtuales pueden y deben usarse durante este tiempo. Hable con sus amigos y familiares por teléfono o por video para mantenerse conectado.

¿Qué debo hacer si creo que estoy enfermo por la COVID-19?

Si presenta alguno de los síntomas de la COVID-19, llame a su proveedor de atención médica y pregunte sobre los pasos a seguir. Si no tiene un proveedor de atención médica, comuníquese con su departamento de salud local.

¿Qué puedo hacer para apoyar a los adultos mayores?

- Sepa qué medicaciones está tomando sus seres queridos mayores y comuníquese con ellos

- para preguntarles si necesitan renovaciones o un suministro prolongado de medicamentos.
- Consulte regularmente a sus amigos o familiares mayores por correo electrónico o por teléfono para ver si necesitan ayuda, comida, agua u otros suministros. Siempre lávese las manos y manténgase a una distancia prudente cuando vaya de visita.
- Si un ser querido vive en un centro de atención, controle la situación; pregúntele al centro sobre el protocolo si hay un brote y sobre la salud de otros residentes.

¿Cómo está ayudando el Departamento de Salud de Maryland (MDH) a los centros de atención?

MDH está trabajando con los centros de atención de Maryland para garantizar que estén preparados para la COVID-19. MDH ha brindado educación a los establecimientos sobre los signos y síntomas de la COVID-19, y ha pedido a los establecimientos que sean particularmente vigilantes para reconocer e informar posibles casos de COVID-19.

El 29 de abril, el gobernador Hogan emitió una nueva ordenanza para proteger a los residentes y al personal de las residencias de adultos mayores, que incluye:

- Pruebas universales a todos los residentes y el personal de todas las residencias de adultos mayores de Maryland, sin importar si son sintomáticos. Las residencias de adultos mayores serán priorizadas en función de un brote inminente o un riesgo de amenaza actual en aumento, y cualquier personal que dé positivo será inmediatamente puesto en aislamiento.
- Cumplimiento obligatorio y cooperación con los equipos de intervención estatales.
- Evaluación diaria de los residentes por un médico, una enfermera profesional, un asistente médico o una enfermera registrada.
- La elaboración de planes de aumento de personal para garantizar la continuidad de la atención en caso de un brote. Para asistir con esta medida, el estado está complementando los equipos de intervención con nuevos equipos de enlace, que proveerán personal clínico de emergencia a residencias de adultos mayores que están experimentando una crisis de personal.
- Actualizaciones informativas periódicas para residentes, representantes de residentes y personal respecto de las infecciones por la COVID-19.

Hay más información sobre la ordenanza en

<https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/04/Nursing-Homes-Amended-4.29.20.pdf>

El 26 de junio, el gobernador Hogan anunció directrices adicionales para instalaciones de enfermería y de vida asistida, que incluyen exámenes universales y protectores faciales para el personal y los visitantes, mandatos para volver a hacer las pruebas al personal semanalmente y visitas limitadas.

Las instalaciones de vivienda asistida deben cumplir una serie de requisitos previos para comenzar a relajar cualquier restricción, que incluyen:

- La instalación no debe estar experimentando un brote continuo de COVID-19, definido como uno o más casos confirmados de COVID-19 en un residente o miembro del personal.
- Ausencia de casos de COVID-19 en los últimos 14 días.

- Debe haber un control de fuente universal, requiriendo que cualquier persona que ingrese a la instalación use una mascarilla facial o un protector facial de tela en todo momento mientras se encuentre en la instalación.
- El personal debe tener acceso a un equipo de protección personal (EPP) adecuado.

Siempre que una instalación cumpla con los requisitos previos, se permiten visitas limitadas si:

- Los visitantes y residentes usan un protector facial en todo momento.
- Los visitantes y los residentes mantienen un distanciamiento social adecuado en todo momento.
- No hay un brote continuo en las instalaciones.
- Además, se recomienda encarecidamente que no haya más de dos visitantes a la vez por residente por visita.

Lea la [ordenanza](#) y la [guía](#) de MDH.

Las recomendaciones para el control de infecciones y la prevención de COVID-19 en instalaciones que atienden a adultos mayores están disponibles en <https://coronavirus.maryland.gov/pages/hcf-resources>.

La información de los CDC para centros de atención a largo plazo está disponible en: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-long-term-care-facilities.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-long-term-care-facilities.html).