



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

Actualizado el 8 de octubre 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?

Se cree que la COVID-19 se transmite principalmente a través del contacto cercano de persona a persona, incluso entre personas que están físicamente cerca unas de otras (dentro de unos 6 pies). Las personas que están infectadas pero no muestran síntomas también pueden transmitir el virus a otras personas.

- La COVID-19 se transmite más comúnmente durante el contacto cercano.
 - Las personas que están físicamente cerca (dentro de 6 pies) de una persona con COVID-19 o que tienen contacto directo con esa persona tienen mayor riesgo de infección.
 - Cuando las personas con COVID-19 tosen, estornudan, cantan, hablan o respiran, producen gotas respiratorias.

- Las infecciones ocurren principalmente por exposición a las gotas respiratorias cuando una persona está en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19.
- Las gotas respiratorias causan infección cuando se inhalan o se depositan en las membranas mucosas, como las que recubren el interior de la nariz y la boca.
- La COVID-19 a veces se puede transmitir por aire.
 - Existen pruebas de que, en ciertas condiciones, las personas con COVID-19 parecen haber infectado a otras que estaban a más de 6 pies de distancia dentro de espacios cerrados que tenían ventilación inadecuada.
 - La cantidad de gotas y partículas infecciosas más pequeñas producidas por las personas con COVID-19 se concentró lo suficiente como para transmitir el virus a otras personas. Las personas infectadas compartieron el mismo espacio en el mismo momento o poco después de que la persona con COVID-19 se fuera.
 - Los datos disponibles indican que es mucho más común que el virus que causa la COVID-19 se transmita a través del contacto cercano con una persona que tiene COVID-19 que a través del aire.

¿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:

- fiebre o escalofríos
- tos
- falta de aire o dificultad para respirar
- fatiga
- dolores corporales o musculares
- dolor de cabeza
- pérdida repentina del gusto o el olfato
- dolor de garganta
- congestión o secreción nasal
- náuseas o vómitos
- 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 viernes 5 de septiembre, Maryland pasó de la fase dos a la fase tres de «Maryland fuerte: el camino hacia la recuperación» con reaperturas adicionales seguras y graduales de la mayoría de las actividades con requisitos de distanciamiento social y uso de protector facial. La fase tres se implementará en múltiples etapas con un enfoque flexible y comunitario que empodera a las jurisdicciones individuales para tomar decisiones respecto del momento de las reaperturas. 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 1 de septiembre, el gobernador Hogan anunció enmiendas adicionales a la ordenanza estatal sobre el uso de mascarillas que ha estado en vigor desde el 18 de abril. Todos los habitantes de Maryland mayores de 5 años deben seguir usando protectores faciales en áreas públicas interiores, en tiendas minoristas, en el exterior cuando no puedan mantener el distanciamiento social y en el transporte público. También se requieren protectores faciales en los consultorios de médicos y dentistas, hospitales, farmacias y laboratorios, y en el trabajo en cualquier área donde se pueda producir la interacción con otras personas, como las áreas compartidas de oficinas comerciales. Los protectores faciales deben cubrir tanto la nariz como el mentón para obtener una adecuada protección contra la infección. Lea la ordenanza en <https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/09/Gatherings-12th-AMENDED-9.1.20.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. Los CDC también han advertido que se deben evitar los protectores faciales con los respiradores.

¿Debo cancelar los planes para viajar?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) están actualizando los avisos de viaje según se justifique.

Viajar aumenta las posibilidades de contraer y propagar las COVID-19. Antes de viajar, averigüe si el [coronavirus se está propagando](#) en su área local o en cualquiera de los lugares a los que vaya. Viajar para visitar a la familia puede ser especialmente peligroso si usted o sus seres queridos son [más propensos a enfermarse por la COVID-19](#).

Para obtener más información, visite la página de asesoría de viajes de los CDC sobre viajes nacionales: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-in-the-us.html>.

En este momento, los CDC advierten que viajar aumenta las posibilidades de contraer y transmitir la COVID-19. Quedarse en casa es la mejor manera de protegerse a uno mismo y proteger a los demás de la COVID-19.

Los CDC advierten lo siguiente: Puede contraer la COVID-19 durante los viajes. Es posible que se sienta bien y que no tenga ningún síntoma, pero aun así puede transmitir la COVID-19 a otras personas. Usted y sus compañeros de viaje (incluidos los [niños](#)) pueden transmitir la COVID-19 a otras personas, incluidos su familia, sus amigos y la comunidad, durante 14 días después de haber estado expuesto al virus.

No viaje si [usted está enfermo](#) o [si ha estado cerca de alguien con COVID-19 en los últimos 14 días](#). No viaje con alguien que esté enfermo.

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.