



Reimpresión oficial de UpToDate®

www.uptodate.com ©2021 UpToDate, Inc. and/or its affiliates. All Rights Reserved.

Wolters Kluwer

Educación para el paciente: Información general sobre la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

There is a newer version of this topic available in [English](#). Hay una versión de este artículo más actualizada disponible en [Inglés](#).

View in [Italian](#)

View in [Brazilian Portuguese](#)

View in [German](#)

View in [Japanese](#)

View in [French](#)

View video in [Spanish](#)

¿Qué es el COVID-19?

COVID-19 significa "enfermedad por coronavirus 2019". La causa de la enfermedad es un virus llamado SARS-CoV-2. El virus apareció por primera vez a fines de 2019 y se propagó rápidamente por todo el mundo.

Las personas que padecen COVID-19 pueden tener fiebre, tos, dificultad para respirar y otros síntomas. Los problemas para respirar aparecen cuando la infección afecta a los pulmones y causa neumonía ([figura 1](#)).

¿Existen distintas variantes del virus que causa COVID-19?

Sí. Los virus cambian, o "mutan", permanentemente. Cuando esto ocurre, puede formarse una nueva cepa o "variante". La mayoría de las veces, las nuevas variantes no alteran la forma en

que el virus actúa. Sin embargo, cuando una variante presenta cambios en partes importantes del virus, este puede actuar de manera diferente.

Los expertos han descubierto una serie de variantes nuevas del virus que causa COVID-19. Una de ellas se descubrió en el Reino Unido y desde entonces se ha detectado en otros países, incluso en Estados Unidos. Al parecer, se propaga más fácilmente que el virus original. Sin embargo, aún no está claro si provoca una enfermedad más grave.

Los expertos están estudiando las distintas variantes. Eso los ayudará a comprender mejor cuánto se han propagado, si producen un efecto distinto y si las vacunas brindan protección contra ellas.

¿Cómo se contagia el COVID-19?

El virus que causa COVID-19 se transmite principalmente de persona a persona. En general, esto ocurre cuando una persona infectada tose, estornuda o habla cerca de otras personas. El virus se transmite a través de unas partículas diminutas provenientes de los pulmones y las vías respiratorias de la persona infectada. Estas partículas pueden desplazarse fácilmente por el aire hacia otras personas cercanas. En algunos casos, como por ejemplo en los espacios cerrados donde circula siempre el mismo aire, el virus presente en las partículas podría esparcirse a otras personas que se encuentran a más distancia.

El virus puede contagiarse fácilmente entre las personas que viven juntas. Sin embargo, también puede transmitirse en reuniones en las que los presentes hablan de cerca, se dan la mano, se abrazan, comparten alimentos o hasta cantan juntos. Comer en restaurantes aumenta el riesgo de infección, ya que los comensales suelen sentarse cerca unos de otros y no cubrirse la cara. Los médicos también creen que es posible infectarse al tocar una superficie en la que se encuentra el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Además, una persona infectada puede contagiar el virus a un animal (por ejemplo, una mascota), pero al parecer esto no ocurre con frecuencia. No hay pruebas de que el virus se pueda contagiar a las personas **a través de** una mascota.

Es posible infectarse y contagiar a otras personas incluso sin tener síntomas. Por eso, que las personas se mantengan alejadas es una de las mejores maneras de desacelerar la propagación de la enfermedad.

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas suelen comenzar 4 o 5 días después de que la persona se infecta con el virus. Sin embargo, en algunos casos pueden tardar hasta 2 semanas en aparecer. Hay personas que no tienen ningún síntoma.

Cuando aparecen síntomas, algunos pueden ser:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Sensación de cansancio
- Escalofríos
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Problemas con el sentido del olfato o del gusto

También hay quienes tienen problemas digestivos como náuseas o diarrea. También se han informado algunos casos de sarpullidos u otros síntomas en la piel. Por ejemplo, algunas personas que tienen COVID-19 desarrollan manchas de color rojizo-morado en los dedos de las manos o de los pies. Sin embargo, no es claro por qué ocurre ni con qué frecuencia.

En la mayoría de los casos, los síntomas mejoran al cabo de algunas semanas. Sin embargo, un número reducido de personas se enferma gravemente y pierde la capacidad de respirar por su cuenta. En casos graves, los órganos dejan de funcionar, lo que puede causar la muerte.

Algunas personas que contraen COVID-19 siguen teniendo síntomas durante semanas o meses. Esto parece más probable en el caso de quienes se enferman al punto de tener que hospitalizarse. Sin embargo, también puede sucederles a personas que no se enferman muy gravemente. Los médicos todavía están aprendiendo sobre los efectos del COVID-19 a largo plazo.

Si bien los niños pueden contraer COVID-19, sus probabilidades de tener síntomas graves son menores que las de los adultos. Se brinda más información sobre el COVID-19 en niños por separado. (Ver "[Educación para el paciente: Enfermedad por coronavirus 2019 \(COVID-19\) en niños \(Conceptos Básicos\)](#)").

¿Tengo riesgo de enfermarme gravemente?

Depende de su edad y de su estado de salud. En algunas personas, el COVID-19 causa problemas graves como neumonía, falta de oxígeno, problemas cardíacos o incluso la muerte. El riesgo aumenta con la edad. Además, es mayor en personas que tienen otros problemas de salud, como enfermedad cardíaca grave, enfermedad renal crónica, diabetes tipo 2, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfermedad falciforme u obesidad. Las personas que tienen el sistema inmunitario debilitado por otros motivos (por ejemplo, a causa de una infección por VIH o ciertas medicinas), asma, fibrosis quística, diabetes tipo 1 o presión arterial alta también podrían correr un riesgo más elevado de desarrollar problemas graves.

¿Existe alguna prueba para detectar el virus que causa COVID-19?

Sí. Si el médico o enfermero sospecha que usted tiene COVID-19, podría tomar una muestra del interior de su nariz o su boca con un hisopo para que le hagan pruebas. En algunos casos podría tomar una muestra de saliva. Estas pruebas pueden ayudar al médico a determinar si usted tiene COVID-19 u otra enfermedad.

En algunos lugares es necesario ver a un médico o enfermero para realizarse la prueba. En otros lugares, existen organizaciones donde cualquiera puede realizarse la prueba. Según el laboratorio, los resultados de la prueba pueden tardar hasta varios días.

Las pruebas utilizadas para diagnosticar el COVID-19 son "pruebas de ácido nucleico" o bien "pruebas de antígenos". En las pruebas de ácido nucleico se busca el material genético del virus. En las pruebas de antígenos se buscan las proteínas del virus. Los resultados de las pruebas de antígenos pueden estar listos mucho más rápido. Sin embargo, no son tan precisos como los de las pruebas de ácido nucleico. Es más probable que arrojen "falsos negativos". Cuando eso ocurre, los resultados de la prueba son negativos pero en verdad la persona está infectada.

También hay una prueba de sangre que permite saber si una persona tuvo COVID-19 **anteriormente**. Esto se denomina prueba de "anticuerpos". No suelen utilizarse solamente las pruebas de anticuerpos para diagnosticar el COVID-19 o tomar decisiones en cuanto a la atención médica. Sin embargo, los expertos pueden usarlas para determinar cuántas personas se infectaron sin saberlo en una zona determinada. Los expertos aún no saben con certeza cuánto duran los anticuerpos después de la infección.

¿Se puede prevenir el COVID-19?

Los expertos están desarrollando vacunas para prevenir el COVID-19. Cuando haya una vacuna ampliamente disponible, el virus dejará de propagarse con tanta rapidez si muchas personas se vacunan. Se brinda más información sobre las vacunas contra el COVID-19 por separado. (Ver "[Educación para el paciente: Vacunas contra la enfermedad por coronavirus 2019 \(COVID-19\) \(Conceptos Básicos\)](#)").

Los expertos consideran que las vacunas serán uno de los modos más importantes de controlar la pandemia de COVID-19. Sin embargo, mientras esperamos a que las vacunas estén al alcance de todos, hay otras cosas que podemos hacer para ayudar a desacelerar la propagación. Todos debemos hacer estas cosas, incluso las personas que ya recibieron la vacuna.

Para ayudar a protegerse y proteger a los demás:

- **Practique el "distanciamiento social"**. Lo más importante es evitar el contacto con personas enfermas, pero el distanciamiento social también implica mantenerse alejado de **todas** las personas que no viven con usted. A veces se lo llama "distanciamiento físico".

Evitar las multitudes es un aspecto importante del distanciamiento social. Sin embargo, hasta las pequeñas reuniones pueden ser peligrosas, así que lo mejor es que se quede en su casa en la mayor medida posible. Cuando tenga que salir, haga lo posible por mantener una distancia mínima de 6 pies (alrededor de 2 metros) de las demás personas.

- **Colóquese una máscara** cuando tenga que salir. Los expertos de muchos países lo recomiendan. Principalmente se debe a que, si se infecta, incluso si no tiene síntomas, es menos probable que transmita la infección a otras personas. Además, podría ayudar a que se proteja de personas que podrían estar infectadas. Asegúrese de que la máscara le cubra la boca **y** la nariz.

Puede comprar máscaras de tela y máscaras desechables (que no sean de uso médico) en tiendas o en línea. En la mayoría de los casos, los expertos recomiendan reservar las máscaras médicas y quirúrgicas para quienes trabajan en lugares de atención de la salud. Las máscaras de tela son más efectivas si tienen varias capas de tela. Al quitarse la máscara, asegúrese de no tocarse los ojos, la nariz o la boca. Después de tocar la máscara, lávese las manos. Las máscaras de tela se pueden lavar con el resto de la ropa sucia.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) ofrecen más información sobre el uso correcto de las máscaras:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html.

- **Lávese las manos** con agua y jabón frecuentemente. Esto es particularmente importante después de haber estado en público o de haber tocado superficies que muchas personas también tocan, como picaportes o pasamanos. No se sabe mucho sobre el riesgo de infectarse al tocar objetos de este tipo, pero probablemente no es muy alto. De todos modos, es conveniente lavarse las manos con frecuencia. Esto también ayuda a protegerlo de otras enfermedades, como la gripe y el resfriado común.

Asegúrese de refregarse las manos con jabón durante un mínimo de 20 segundos, y de limpiarse las muñecas, las uñas y la piel entre los dedos. Luego, enjuáguese las manos y séquelas con una toalla de papel que pueda tirar a la basura. Si no tiene un lavabo cerca, puede limpiarse con un gel higienizante para manos. Los más efectivos son aquellos que contienen un mínimo de 60 % de alcohol. Sin embargo, lo mejor es lavarse las manos con jabón y agua, si es posible.

- **Evite tocarse la cara**, especialmente la boca, la nariz y los ojos.
- **Evite o limite los viajes**, si puede. Algunos expertos recomiendan no hacer viajes de ida ni de regreso a determinadas zonas donde hay muchos casos de COVID-19. Sin embargo, cualquier tipo de viaje, especialmente si implica estar en lugares concurridos tales como aeropuertos, aumenta el riesgo.

Si necesita viajar, asegúrese de verificar si se han implementado normas en relación con el COVID-19 en la zona que planea visitar. En algunos lugares de Estados Unidos, las personas que viajan a otro estado (o que regresan de allí) deben permanecer en "autocuarentena" durante cierto tiempo. Eso implica que no pueden salir a espacios públicos ni estar cerca de otras personas. En Estados Unidos también se exige una prueba de COVID-19 negativa a todas las personas que visitan o regresan al país. Muchos otros países también tienen requisitos con respecto a las pruebas. El propósito de todas estas normas es ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19.

¿Por qué es tan importante el distanciamiento social?

Mantener la distancia entre las personas es una de las mejores formas de controlar la propagación del virus que causa COVID-19. Eso se debe a que el virus puede propagarse fácilmente a través del contacto cercano, y no siempre es posible saber quién está infectado. Los casos de COVID-19 han aumentado en muchas zonas donde hace más frío y las personas pasan más tiempo adentro.

En muchos lugares, las escuelas, las guarderías infantiles y las tiendas han cerrado o han implementado nuevas normas. Muchos eventos se han cancelado o postergado. Sin embargo, el distanciamiento social no solo consiste en evitar las multitudes. La medida más segura es evitar **cualquier** reunión con personas que no vivan con usted, incluso si se trata de grupos pequeños. A muchas personas les resulta útil mantenerse en contacto con amigos y familiares de otros modos; por ejemplo, por teléfono o en línea. Si tiene un espacio al aire libre o puede hacer una caminata sin acercarse a otras personas, tomar un poco de aire fresco cuando pueda también puede ser útil.

Es normal cansarse del distanciamiento social, y extrañar pasar tiempo con otras personas. Sin embargo, es importante limitar los encuentros en la mayor medida posible. Si opta por reunirse con otras personas, recuerde lo siguiente:

- El virus se contagia tanto en interiores como al aire libre, pero estar al aire libre probablemente sea menos riesgoso.
- Mientras mayor sea la cantidad de personas con las que esté en contacto, y mayor sea la frecuencia con la que se reúnen, más elevado será el riesgo de propagar el virus.
- Lavarse las manos con frecuencia, mantenerse a 6 pies (2 metros) de distancia de otras personas y usar una máscara son medidas que ayudan a reducir su riesgo y el de los demás.

Recuerde que, incluso si no se enferma gravemente de COVID-19, podría contagiar a otras personas que sí podrían enfermarse gravemente. Si se deja de practicar el distanciamiento social, el virus seguirá propagándose.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas?

Si tiene fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas de COVID-19, **llame** a su médico o enfermero, quien le hará preguntas sobre sus síntomas. También podría preguntarle sobre los viajes que haya hecho recientemente y si ha estado cerca de alguna persona que podría haberse infectado. Luego podrá indicarle si debe dirigirse al consultorio o a otro sitio para realizarse la prueba.

Si sus síntomas no son graves, es mejor que llame **antes** de ir. Ellos le dirán qué hacer y si deben atenderlo en persona. Muchas personas que solo tienen síntomas leves deben quedarse en casa y evitar estar cerca de otros hasta que mejoren. Si es necesario que vaya a la clínica o al

hospital, no deje de usar máscara. De ese modo ayudará a proteger a otras personas. Además, es posible que el personal sanitario le pida que espere en un sitio apartado de otras personas.

Incluso si está gravemente enfermo y tiene que ir a la clínica u hospital de inmediato, debe llamar antes, si es posible. Así, el personal sanitario podrá atenderlo y también tomar las medidas necesarias para proteger a los demás. Si cree que está teniendo una emergencia médica, **pida una ambulancia** (en EE. UU. y Canadá, marque 9-1-1).

¿Qué ocurre si me siento bien pero creo que estuve expuesto?

Si piensa que tuvo contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, debe realizarse la prueba si es posible, incluso si no tiene síntomas. Llame a su médico o enfermero si no sabe con certeza dónde realizarse la prueba. Luego, permanezca en autocuarentena en su hogar y vigile sus síntomas. Esto consiste en quedarse en su casa en la medida de lo posible y guardar una distancia mínima de 6 pies (2 metros) de las demás personas del hogar.

Lo más seguro que puede hacer después de una posible exposición es permanecer en autocuarentena en su hogar durante 14 días. Esto puede presentar dificultades con el trabajo, el estudio u otras responsabilidades. Por lo tanto, algunos departamentos de salud pública podrían autorizar a las personas a finalizar la cuarentena más temprano, especialmente si obtuvieron un resultado negativo en una prueba de detección. Si tiene dudas sobre la duración de su cuarentena, comuníquese con el funcionario de salud pública de su localidad o pregunte a un médico o enfermero.

Incluso si finaliza la cuarentena antes, debe seguir vigilando su salud durante un total de **14 días**. En caso de que cualquier síntoma aparezca, infórmele a su médico o enfermero de inmediato. También debe poner especial cuidado en el uso de la máscara y el distanciamiento social durante los 14 días en su totalidad.

¿Cómo se trata el COVID-19?

Muchas personas pueden recuperarse en su casa. Sin embargo, quienes tienen síntomas graves u otros problemas de salud posiblemente tengan que ir al hospital.

- **Enfermedad leve** – Si está levemente enfermo, podría tener síntomas como fiebre o tos, pero no dificultad para respirar. La mayoría de las personas que tienen COVID-19 se enferman levemente y pueden hacer reposo en su casa hasta mejorarse. En general, esto ocurre en alrededor de 2 semanas, pero cada caso es diferente.

Si se está recuperando del COVID-19, es importante que se quede en su casa y practique el "autoaislamiento" hasta que su médico o enfermero le diga que es seguro que deje de hacerlo. El autoaislamiento consiste en mantenerse lejos de otras personas, incluso de quienes vivan con usted. La duración del autoaislamiento dependerá de cuándo hayan comenzado sus síntomas, y en algunos casos de si se hizo la prueba y el resultado fue negativo (lo que indica que ya no tiene el virus en el cuerpo).

- **Enfermedad grave** – Si se enferma más gravemente y tiene dificultad para respirar, es posible que deba recibir tratamiento en el hospital, quizás en la unidad de cuidados intensivos (UCI). Mientras esté allí, lo más probable es que permanezca en una habitación de aislamiento especial. Solo el personal médico tendrá acceso a la habitación, y deberá usar batas, guantes, máscaras y protección ocular especiales.

Los médicos y enfermeros pueden supervisar y complementar la respiración y otras funciones del cuerpo, y darle la mayor comodidad posible. Tal vez necesite más oxígeno para que lo ayude a respirar fácilmente. Si le cuesta mucho respirar, tal vez necesite un tubo respiratorio. El tubo se coloca en la garganta y llega hasta los pulmones. Está conectado a una máquina que lo ayuda a respirar, llamada "respirador".

Los médicos están estudiando varios tratamientos posibles para el COVID-19. En ciertos casos, podrían recomendar medicinas que parecen ayudar a algunas personas gravemente enfermas o en riesgo de enfermarse gravemente. También podrían recomendar formar parte de un estudio clínico. Un estudio clínico es un estudio científico en el que se prueban nuevas medicinas para ver cómo funcionan. Asegúrese de **no** probar ninguna medicina ni tratamiento nuevo sin haber hablado con un médico.

¿Qué debo hacer si vivo con alguien que tiene COVID-19?

Si vive con alguien que tiene COVID-19, hay algunas cosas más que puede hacer para protegerse a sí mismo y a los demás:

- Mantenga al enfermo alejado de otras personas – El enfermo debe tener su propia habitación y usar otro baño, si es posible. Además, debe comer en su propia habitación.

Los expertos también recomiendan que la persona enferma se mantenga alejada de las mascotas de la casa hasta que se mejore.

- Pida al enfermo que se coloque una máscara – La persona enferma debe usar máscara cuando haya otras personas en la misma habitación. Si el enfermo no puede colocarse una

máscara, usted puede cubrirse la cara cuando se encuentren en la misma habitación, para ayudar a protegerse.

- Lávese las manos – Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente.
- Limpie con frecuencia – Estas son algunas cosas específicas que pueden ser de ayuda:
 - Póngase guantes desechables para limpiar. También es conveniente que se ponga guantes para tocar la ropa sucia, los platos, los utensilios y los desechos de la persona enferma. Lávese las manos después de quitarse los guantes.
 - Limpie con frecuencia los objetos que se tocan mucho, como las encimeras, las mesas de noche, los picaportes, las computadoras, los teléfonos y las superficies de los baños.
 - Limpie los objetos de su casa con agua y jabón, pero también use desinfectantes en las superficies adecuadas. Algunos productos de limpieza son efectivos para eliminar las bacterias pero no los virus, por lo que es importante leer las etiquetas. La Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) de Estados Unidos tiene una lista de productos aquí: www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.

¿Qué sucede si estoy embarazada?

Se brinda más información por separado sobre el COVID-19 durante el embarazo. (Ver ["Educación para el paciente: Enfermedad por coronavirus 2019 \(COVID-19\) y embarazo \(Conceptos Básicos\)"](#)).

Si está embarazada y tiene preguntas sobre el COVID-19, hable con su médico, enfermero o partera, quienes pueden brindarle ayuda.

¿Qué puedo hacer para sobrellevar el estrés y la ansiedad?

Es normal sentir ansiedad o preocupación con respecto al COVID-19. También es normal sentir estrés o soledad al no poder realizar las actividades normales y ver a amigos y familiares. Para cuidarse, puede intentar lo siguiente:

- Distraerse de las noticias
- Hacer ejercicio regularmente y comer alimentos saludables
- Buscar actividades que disfrute y que pueda hacer en casa

- Mantenerse en contacto con amigos y familiares

Además, podría ser útil recordar que al tomar medidas tales como quedarse en su casa, usar una máscara y evitar las reuniones ayuda a proteger a otras personas de su comunidad.

Recuerde que la mayoría de las personas no se enferman gravemente a causa del COVID-19. Es útil prepararse, y es importante que haga lo que esté a su alcance para disminuir su riesgo y ayudar a desacelerar la propagación del virus, pero trate de no entrar en pánico.

¿Dónde puedo obtener más información?

A medida que se sepa más sobre este virus, las recomendaciones de los expertos seguirán cambiando. Consulte a su médico o funcionario de salud pública para contar con la información más actualizada acerca de cómo protegerse.

Para obtener información sobre el COVID-19 en su zona, puede llamar a la oficina de salud pública local. En Estados Unidos, por lo general se trata del Consejo de Salud Pública de la ciudad o del pueblo. Además, muchos estados disponen de una línea telefónica gratuita a la que puede llamar.

Puede encontrar más información sobre el COVID-19 en los siguientes sitios web:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC): www.cdc.gov/COVID19
- Organización Mundial de la Salud (OMS): www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

También se puede consultar una lista de otros recursos de grupos de expertos de todo el mundo. (Ver "[Society guideline links: COVID-19 – Resources for patients](#)").

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Vacunas contra la enfermedad por coronavirus 2019 \(COVID-19\) \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Enfermedad por coronavirus 2019 \(COVID-19\) en niños \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Enfermedad por coronavirus 2019 \(COVID-19\) y embarazo \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Recuperación de la enfermedad por coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)

[\(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Neumonía en adultos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: ¿Qué es un estudio clínico? \(Conceptos Básicos\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

Este artículo se recuperó de UpToDate el: Mar 27, 2021.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 126678 Versión 57.0.es-419.1

GRÁFICOS

Neumonía



La neumonía es una infección en los pulmones. Cuando una persona tiene neumonía, los sacos de aire en el interior de los pulmones se inflaman. Pueden llenarse de líquido y células que intentan combatir la infección, lo cual puede dificultar la respiración.

Gráfico 55943 Versión 8.0.es-419.1

