



Guía sobre la duración de la cuarentena para los contactos cercanos de los casos de COVID-19

18 de diciembre de 2020

Nuevas recomendaciones

El Departamento de Salud Pública de San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) ha actualizado su guía sobre la duración de la cuarentena para los contactos cercanos de los casos de COVID-19 para alinearse con los cambios recientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC) y del Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health, CDPH). Los CDC y el CDPH recomiendan un periodo de cuarentena de 14 días después de la exposición al COVID-19 como la duración de mayor protección de la salud para limitar la propagación del COVID-19. El SFDPH, al igual que los CDC y el CDPH, reconoce que la larga duración de la cuarentena crea dificultades económicas y personales, afecta el cumplimiento de la cuarentena por parte de las personas y puede afectar la disposición de los casos para nombrar contactos cercanos. Por lo tanto, la siguiente duración de la cuarentena es una alternativa aceptable:

- **La mayoría de las personas que han tenido contacto cercano con alguien con COVID-19 pueden terminar su cuarentena después del día 10 si no desarrollan síntomas durante este tiempo. El SFDPH recomienda encarecidamente que los contactos cercanos sin síntomas hagan la prueba en o después del día 6 de cuarentena.** Debido a que existe una pequeña posibilidad de que los contactos cercanos puedan estar infectados, deben seguir usando un cubrebocas y permanecer por lo menos a 6 pies de distancia de los demás hasta el día 14.
 - El día 0 de la cuarentena es el día del último contacto cercano con la persona con COVID-19.
 - Las pruebas deben ser de amplificación de ácido nucleico del COVID-19 (por ejemplo, PCR o LAMP).
 - Los contactos cercanos deben automonitorear los síntomas de COVID-19 hasta el día 14. Si tienen síntomas en cualquier momento durante su cuarentena, deben hacerse la prueba inmediatamente, incluso si obtuvieron un resultado negativo antes durante su cuarentena.
 - Las personas que desarrollen síntomas o den positivo en las pruebas deberán seguir las pautas de autoaislamiento en www.sfdcp.org/I&Q.
- Dado el mayor riesgo y el impacto de la transmisión en los entornos de vida congregada de alto riesgo, **las personas que viven en centros de atención a largo plazo (incluidos los centros de enfermería especializada [skilled nursing facilities, SNF] y los centros residenciales de cuidado para adultos mayores [Residential Care Facilities for the Elderly, RCFE]), centros penitenciarios, refugios o dormitorios deben permanecer en cuarentena durante 14 días** después de su último contacto cercano con una persona con COVID-19.
- **Las personas que trabajan en centros de atención a largo plazo (incluidos los SNF y los RCFE), centros penitenciarios, refugios o dormitorios, o aquellas que trabajan con personas que están gravemente inmunocomprometidas (por ejemplo, trasplantes de médula ósea o de órganos sólidos, que reciben quimioterapia) pueden finalizar su cuarentena en el hogar 10 días después de su último contacto cercano con alguien con COVID-19, si no desarrollan síntomas, pero no pueden volver al trabajo durante 14 días, a menos que sean trabajadores**

esenciales para el manejo del COVID-19 durante la escasez de personal, como se indica a continuación.

Excepciones para los "Trabajadores esenciales para el manejo del COVID-19"

Los trabajadores esenciales para el manejo del COVID-19 pueden regresar antes de lo recomendado anteriormente durante la escasez de personal cuando sus empleadores lo consideren apropiado. En San Francisco, los trabajadores esenciales para el manejo del COVID-19 incluyen: trabajadores de la salud, personal de laboratorio que maneja muestras de COVID-19, trabajadores de la morgue, socorristas, agentes de la ley, personal de desinfección, operadores del 911 y 311, personal de gestión de emergencias y personas asignadas para trabajar como trabajadores de servicios de desastres. Consulte la [Directiva de Salud 2020-02c](#) para obtener más información.

- Si se pide al personal que reduzca la duración de su cuarentena debido a la escasez de personal, el personal debe seguir utilizando cubrebocas y vigilando los síntomas diariamente durante 14 días, informar inmediatamente los síntomas a su supervisor y dejar de trabajar si se vuelven sintomáticos. Los empleadores pueden requerir el uso de equipo de protección personal (Personal Protective Equipment, PPE) adicional o cohortes de personal.
- Para obtener más información sobre cómo abordar la escasez de personal crítico consulte [CDC's Strategies to Mitigate Healthcare Personnel Staffing Shortages \(Estrategias para mitigar la escasez de personal sanitario de los CDC\)](#) y la [Planificación de respuesta al COVID-19 del sector de infraestructura crítica \(CDC's Critical Infrastructure Sector Response Planning\)](#).
 - Una opción a considerar para reducir la duración de la cuarentena de los trabajadores esenciales para el manejo del COVID-19 durante la escasez de personal crítico es permitir que los empleados que han tenido contacto cercano con casos de COVID-19 regresen **después del día 7 si son asintomáticos y tienen una prueba negativa que obtuvieron en o después del día 5.**

Excepción adicional

De acuerdo con la guía del CDPH, durante la escasez de personal, los trabajadores de servicios sociales que trabajan de forma presencial con clientes en el sistema de bienestar infantil o en instalaciones de vida asistida que han tenido contacto cercano con una persona con COVID-19 pueden considerar acortar la duración de la cuarentena a **7 días si los contactos cercanos permanecen asintomáticos y cuentan con una prueba con resultado negativo recolectada el día 5 o después.**

- Si se pide al personal que reduzca la duración de su cuarentena debido a la escasez de personal, el personal debe seguir utilizando cubrebocas y vigilando los síntomas diariamente durante 14 días, informar inmediatamente los síntomas a su supervisor y dejar de trabajar si se vuelven sintomáticos. Los empleadores pueden requerir el uso de PPE adicional o cohortes de personal.

Antecedentes y fundamentos

San Francisco requiere que las personas se pongan en cuarentena en sus casas después de haber tenido contacto cercano con alguien con COVID-19, según la Directiva de Salud 2020-02b. La cuarentena se

utiliza para mantener a alguien *que ha estado expuesto al COVID-19 y que podría estar infectado* lejos de los demás. Las personas en cuarentena deben permanecer en casa y aislarse de los demás. La cuarentena ayuda a prevenir la propagación de la enfermedad antes de que una persona sepa que está enferma o si está infectada. Debido a que la mayoría de las infecciones por COVID-19 son causadas por personas asintomáticas, poner en cuarentena a las personas que han estado expuestas al COVID-19 es fundamental para detener la propagación del COVID-19.

Al inicio de la epidemia de COVID-19, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomendaron una cuarentena de 14 días. Esto se debe a que puede tomar hasta 14 días para que las personas se vuelvan contagiosas después de haber estado expuestas. Sin embargo, ahora sabemos que, si las personas no desarrollan síntomas durante los primeros 10 días, la posibilidad de que se infecten y contagien a otras personas es probablemente solo del 1 al 2 %.

Con el fin de equilibrar la carga de la cuarentena con la necesidad de prevenir la propagación del COVID-19, los CDC recientemente dieron a los departamentos locales de salud pública dos opciones más cortas para la cuarentena. El CDPH posteriormente cambió las recomendaciones estatales para la cuarentena con base en esta información de los CDC.

Las recomendaciones mantienen pautas más estrictas para quienes viven o trabajan en entornos de mayor riesgo como asilos y centros penitenciarios, dado el impacto catastrófico de los brotes en estos entornos. Las recomendaciones también incluyen opciones de cuarentena más breves para los trabajadores de la salud y de emergencias durante la escasez de personal, lo cual es importante para asegurar que estén disponibles para trabajar durante las oleadas.

Recursos

Departamento de Salud Pública de San Francisco

- Guía sobre aislamiento y cuarentena: www.sfcddcp.org/i&q

Departamento de Salud Pública de California (CDPH)

- Guía de cuarentena de COVID-19. 14 de diciembre de 2020
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/COVID-19-Quarantine.aspx>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>
- Options to Reduce Quarantine for Contacts of Persons with SARS-CoV-2 Infection Using Symptom Monitoring and Diagnostic Testing (Opciones para reducir la duración de la cuarentena por contacto con personas con infección por SARS-CoV-2 mediante el monitoreo de los síntomas y las pruebas de diagnóstico). 2 de diciembre de 2020.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/scientific-brief-options-to-reduce-quarantine.html>