



Guía provisional: Suspender el aislamiento o regresar al trabajo para aquellos casos confirmados o presuntos de COVID-19

ACTUALIZADO EL 1.º DE DICIEMBRE DE 2020

La siguiente guía fue desarrollada por el Departamento de Salud Pública de San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) con base en las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) de los EE. UU. y está publicada en <https://www.sfcddcp.org>. Esta guía provisional podría modificarse conforme cambie la información, la transmisión en la comunidad y la disponibilidad del equipo de protección personal (Personal Protective Equipment, PPE) y de pruebas.

AUDIENCIA: Personas que han tenido o que están bajo sospecha de tener COVID-19 y que desean saber cuándo pueden suspender el aislamiento en casa y volver al trabajo, la escuela, etc. Esto incluye a los trabajadores de la salud y al personal de primera respuesta. **El personal de atención médica (Health Care Personnel, HCP) también debe consultar los [criterios de los CDC](#) para una obtener una guía más detallada.**

Compruebe si su empleador tiene políticas y procedimientos adicionales para volver al trabajo si es un caso confirmado o sospechoso de COVID-19.

Los profesionales clínicos que se ocupan del cuidado de pacientes hospitalizados deben consultar la guía de los [CDC sobre la interrupción de las precauciones basadas en la transmisión en entornos de atención médica](#).

Cambios principales a este documento desde la versión del 8 de agosto de 2020:

- Se agregan las náuseas y el vómito como síntomas del COVID-19.
- Se agregan criterios para decidir si [las personas que ya se recuperaron del COVID-19 y volvieron a estar expuestas a la enfermedad necesitan repetir la cuarentena](#) y volver a realizarse las pruebas.
- Se actualiza la definición de “contacto cercano” para ajustarse a la de los CDC.
- Se incluye una declaración sobre la vacuna contra la gripe.

ANTECEDENTES:

Para los fines de este documento, se usan las siguientes definiciones:

Caso confirmado de COVID-19: significa que dio positivo en la prueba del virus del COVID-19 (sin importar si tuvo síntomas) O que un profesional clínico le dijo que tiene o que es muy probable que tenga COVID-19 y que debería aislarse durante por lo menos 10 días.

Caso bajo sospecha de COVID-19: en personas de 18 años o más, significa que tiene ALGUNO de los siguientes signos o síntomas, que son nuevos y que no se explican por algún otro motivo:

- Fiebre de por lo menos 100.4° Fahrenheit
- Escalofríos o temblores y estremecimientos constantes
- Tos
- Falta de aliento
- Dificultad para respirar
- Dolor de garganta
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Sensación inusual de debilidad o cansancio
- Náuseas, vómito o diarrea
- Secreción o congestión nasal
- Pérdida del sentido del gusto o del olfato



Si cumple los criterios de sospecha de COVID-19, debe realizarse la prueba del virus, ya que si da negativo podrá suspender el aislamiento y volver al trabajo o a la escuela más pronto. **Si elige no realizarse la prueba, NO DEBERÁ asistir al trabajo por lo menos durante 10 días calendario conforme a las siguientes instrucciones.**

Para obtener instrucciones sobre cómo aislarse o ponerse en cuarentena en casa, visite www.sfcddcp.org/i&q.

Si tiene otras inquietudes relacionadas con el impacto del aislamiento y la cuarentena sobre su trabajo o sus ingresos, visite www.sfcddcp.org/workerFAQ.

1. ¿Cuándo puedo suspender el aislamiento y volver al trabajo tras ser un caso confirmado o bajo sospecha de COVID-19?

Estos son los criterios para regresar al trabajo después de ser un caso confirmado o bajo sospecha de COVID-19:

- Si es un caso confirmado de COVID-19 ○
- Si es un caso bajo sospecha de COVID-19 y no se hizo la prueba de COVID-19,
puede suspender el aislamiento y regresar a trabajar únicamente cuando suceda todo lo siguiente:
 - No ha tenido fiebre al menos en 24 horas Y
 - Durante esas 24 horas no tomó medicamentos supresores de la fiebre como Tylenol, paracetamol, Advil, ibuprofeno, Aleve o naproxeno, Y
 - Sus síntomas mejoraron¹ Y
 - Han transcurrido por lo menos 10 días (el periodo mínimo de aislamiento) desde que sus síntomas aparecieron por primera vez.
- Si es un caso confirmado de COVID-19, pero nunca tuvo síntomas, puede volver al trabajo:
 - 10 días después de la fecha en que dio positivo en la prueba

Como en todos los asuntos médicos, siempre debe seguir las instrucciones de su proveedor, quien puede darle instrucciones diferentes con base en sus antecedentes médicos específicos.

¿Qué pasa si tuve uno de los síntomas mencionados en la página 1 de caso bajo sospecha de COVID-19, pero mis síntomas mejoraron y di negativo en la prueba del virus del COVID-19? ¿Puedo volver al trabajo antes de los 10 días tras el inicio de mis síntomas?

Si nunca dio positivo al virus de COVID-19 (es decir, NO es un caso confirmado de COVID-19), pero tuvo alguno de los síntomas que se mencionan en la página 1, es posible que pueda volver al trabajo más pronto **si:**

- Recibe un solo resultado negativo al virus Y
- No ha tenido fiebre en 24 horas (sin el uso de algún medicamentos supresores de la fiebre) Y
- Sus síntomas mejoraron.

¹ Si uno de sus síntomas fue la pérdida del gusto o del olfato, no necesita esperar a que esto mejore. Es posible que las personas que perdieron el gusto o el olfato como resultado del COVID-19 no tengan mejoría de estos síntomas durante varias semanas. Siempre y cuando los demás síntomas hayan mejorado, incluido no haber tenido fiebre en 24 horas (sin el uso de medicamentos supresores de la fiebre) y hayan pasado por lo menos 10 días, puede suspender el aislamiento. Si la pérdida del gusto o del olfato fue su único síntoma, puede volver al trabajo 10 días después de que lo haya notado por primera vez.



Consulte a su proveedor de atención médica u oficina de seguridad ocupacional para que le ayuden a tomar esta decisión. Dado que la prueba de diagnóstico de COVID-19 no es 100 % confiable, existe la posibilidad de que en realidad tenga COVID-19 a pesar del resultado negativo en la prueba; esto se llama un falso negativo. Si está en contacto cercano con personas que tienen un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave a causa del COVID-19 (consulte www.sfcdcp.org/vulnerable), debe considerar permanecer aislado durante por lo menos 10 días a partir de que tuvo los primeros síntomas.

2. Si fui un caso confirmado de COVID-19, ¿debo hacerme la prueba de nuevo para volver al trabajo?

No. Los empleadores **NO** deben solicitar una prueba con resultado negativo al virus. Las personas que son casos confirmados de COVID-19 **NO** deben volver a hacerse la prueba del virus de COVID-19 para suspender antes el aislamiento a menos que algún experto en control de infecciones les recomiende hacerlo. Debido al tiempo que toma obtener los resultados de las pruebas, no es probable que pueda acortar su periodo de aislamiento si trata de obtener dos resultados negativos consecutivos en la prueba del virus en un intervalo de por lo menos 24 horas, que es el requisito de los CDC para permitir que los casos confirmados de COVID-19 vuelvan al trabajo en menos de 10 días. Ya no se lo considera contagioso si cumple los criterios de la más atrás.

Di positivo en la prueba del virus del COVID-19 y han pasado más de 10 días desde que empezaron mis síntomas. Me siento mejor y no tengo fiebre, pero fui a hacerme nuevamente la prueba del virus del COVID-19 y todavía tengo un resultado positivo. ¿Puedo volver al trabajo?

Las personas pueden tener un resultado positivo al COVID-19 durante mucho tiempo después de haber tenido COVID-19 debido a que todavía se pueden encontrar partículas muertas del virus en los fluidos corporales durante varias semanas. Estas partículas muertas del virus harán que las pruebas virales sean positivas aunque no puedan causar la enfermedad a otras personas. Es por esto por lo que, incluso si fue un caso confirmado y se hace una prueba viral posterior que arroja un resultado positivo, es aceptable volver al trabajo después de que hayan pasado por lo menos 10 días. **Ya no se lo considera contagioso si cumple con los criterios de la más atrás.**

¿Y una prueba de anticuerpos? ¿Necesito hacerme una prueba de sangre antes de volver al trabajo?

No. La prueba de serología por anticuerpos no es necesaria para que alguien pueda volver al trabajo.

3. Si tuve alguno de los síntomas mencionados en la página 1, ¿debo hacerme la prueba del virus para volver al trabajo?

Si tiene al menos uno de los síntomas mencionados en la página 1 y no se ha hecho la prueba de COVID-19, no debe ir al trabajo durante por lo menos 10 días A MENOS que se haga la prueba del virus del COVID-19 y el resultado sea negativo.

Si no se hace la prueba, es posible que tenga COVID-19 y no lo sepa. A falta de un resultado negativo en la prueba del COVID-19, debe aislarse el mismo tiempo que las personas que son un caso confirmado de COVID-19 (por lo menos 10 días).

Sin embargo, si se hace una prueba del virus del COVID-19 y el resultado es negativo, puede regresar al trabajo después de que se sienta mejor y no haya tenido fiebre durante 24 horas (sin tomar medicamentos supresores de la fiebre). más atrás.



4. ¿Necesito una nota del Departamento de Salud Pública (Department of Public Health, DPH) o de mi proveedor de atención médica antes de volver al trabajo?

No. Por lo general, el SFDPH no recomienda a las empresas y empleadores que no son de atención médica que exijan una nota para volver al trabajo. Si cumple los criterios mencionados más atrás, no necesita una verificación del DPH o de su proveedor de atención médica para volver al trabajo. Las instalaciones de atención médica pueden optar por pedir documentación en colaboración con su programa de seguridad ocupacional.

Si su empleador le solicita una nota o un resultado negativo en la prueba del virus para volver al trabajo, el SFDPH tiene una carta general disponible que los empleados o el personal pueden presentar a sus empleadores: <https://www.sfcddcp.org/workletter>.

5. ¿Qué más necesito saber para volver al trabajo?

Continúe usando cubrebocas y lávese las manos con frecuencia. Manténgase a 6 pies de distancia de personas que no vivan con usted y, en la medida de lo posible, evite estar en lugares cerrados con personas que no vivan con usted.

Vigile su salud y, si sus síntomas reaparecen o empeoran, su proveedor de atención médica o la oficina de seguridad ocupacional deberá examinarlo de inmediato.

Su empleador o su proveedor de atención médica pueden sugerirle requisitos más estrictos para que suspenda el aislamiento y vuelva al trabajo si está inmunocomprometido o si es trabajador de la salud o de primera respuesta.

[¡Evite la gripe! Vacúnese contra la gripe.](#)

Las vacunas contra la gripe son fundamentales en la lucha contra el COVID-19 porque (1) mantienen saludables a los trabajadores y a las comunidades, y (2) reducen la tensión en nuestros sistemas de atención médica y de aplicación de pruebas que responden al COVID-19. **Se recomienda encarecidamente que las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe.** Haga clic [en este enlace](#) para averiguar en dónde puede vacunarse contra la gripe en San Francisco.

6. ¿Hay recomendaciones especiales si soy un trabajador de la salud o de primera respuesta?

Compruebe si su empleador tiene políticas y procedimientos adicionales para volver al trabajo si es un caso confirmado o sospechoso de COVID-19.

Evite tener contacto y brindar cuidados a pacientes que tengan un sistema inmunitario debilitado, como pacientes con cáncer o que se hayan sometido a un trasplante, hasta por lo menos 14 días después del inicio de su enfermedad.

Las personas que trabajan en instalaciones de enfermería especializada no deben seguir estos lineamientos, ya que ellas tienen requisitos diferentes. Visite www.sfcddcp.org/covid19hcp en la sección “Long Term Care and Senior Care” (Cuidado a largo plazo y para personas mayores).



7. Tuve contacto cercano con alguien que es un caso confirmado de COVID-19. ¿Cuándo puedo volver al trabajo?

Después de haber tenido contacto cercano con una persona que dio positivo al COVID-19, debe someterse a una cuarentena voluntaria en casa por 14 días para observar y esperar a ver si desarrolla síntomas del COVID-19. No vaya a trabajar ni a la escuela.

Un **contacto cercano** se refiere a alguien que tuvo alguno de los siguientes tipos de contacto con la persona con COVID-19 mientras era contagiosa (sin importar que alguna de las dos personas haya usado mascarilla):

- 1) estuvo a menos de 6 pies de distancia de la persona con COVID-19 por un total de 15 minutos o más durante un periodo de 24 horas;
- 2) vive o pasó la noche con una persona con COVID-19;
- 3) fue la pareja sexual de una persona con COVID-19, incluido solo besarse;
- 4) cuidó a una persona con COVID-19 o esta lo cuidó a usted; **O**
- 5) tuvo contacto directo con los fluidos o secreciones corporales de una persona con COVID-19 (p. ej., la persona le estornudó o tosió, o compartió sus utensilios de comida o bebida con usted).

Periodo de contagio: se considera que las personas con COVID-19 son contagiosas desde las 48 horas previas al comienzo de sus síntomas hasta que 1) hayan pasado por lo menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas, 2) no hayan tenido fiebre durante por lo menos 24 horas Y 3) sus síntomas hayan mejorado. Si la persona con COVID-19 nunca presentó síntomas, se le considera contagiosa desde las 48 previas a la realización de la prueba positiva al COVID-19, hasta los 10 días posteriores a la fecha de esa prueba.

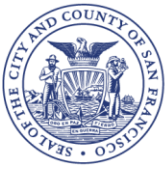
Si usted tuvo un contacto cercano y:

- No desarrolla ningún síntoma, es asintomático, por lo que debe hacerse la prueba en 2 momentos: después de enterarse de la exposición y una segunda vez en los días 10 a 14 del periodo de cuarentena de 14 días, con por lo menos 7 días de separación entre las pruebas;
- Obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19: es un caso confirmado de COVID-19 y puede suspender el aislamiento siguiendo los criterios más atrás;
- Obtiene un resultado negativo en la prueba de COVID-19, aún debe permanecer en cuarentena voluntaria durante 14 días tras el último contacto cercano con un caso confirmado de COVID-19.

SIN EMBARGO, si usted es un “trabajador esencial de respuesta ante el COVID-19”, puede volver al trabajo inmediatamente después del contacto cercano con una persona que resultó positiva al COVID-19, siempre y cuando usted no esté enfermo y cumpla los requisitos de usar mascarilla y otras políticas específicas de su empleador. Lea la Orden del funcionario de salud de San Francisco n.º 2020-02b para saber a quiénes se define como trabajadores esenciales de respuesta ante el COVID-19, en www.sfcdcp.org/i&q.

8. Volví a estar expuesto a alguien que es un caso confirmado o bajo sospecha de COVID-19, después de haberme recuperado del COVID-19.

Las personas que se hayan recuperado del COVID-19 y que tengan contacto cercano con un caso pueden seguir la guía de los [CDC](https://www.cdc.gov) para decidir si vuelven a ponerse en cuarentena o a hacerse la prueba del COVID-19.



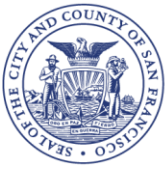
Si se recuperó de un caso de COVID-19 confirmado por pruebas de laboratorio en los últimos tres meses y se expone nuevamente a alguien que sea un caso confirmado o bajo sospecha de COVID-19, no tiene que ponerse en cuarentena ni hacerse otra prueba de COVID-19 si puede responder “Sí” a todas las siguientes preguntas:

1. ¿Cumple los siguientes tres criterios para finalizar el aislamiento?
 - Sus síntomas mejoraron Y
 - No ha tenido fiebre en 24 horas (sin el uso de algún medicamento supresor de la fiebre) Y
 - Han transcurrido por lo menos 10 días (el periodo mínimo de aislamiento) desde que sus síntomas aparecieron por primera vez.
2. ¿Han pasado menos de 3 meses desde que sus primeros síntomas de COVID-19 aparecieron o, si fue asintomático, han pasado menos de 3 meses desde su primera prueba viral positiva?
3. ¿Se ha mantenido asintomático desde su nueva exposición?

Si responde que sí a las preguntas 1 y 2, pero no a la pregunta 3 (es decir, **tiene o desarrolló síntomas nuevos indicadores de COVID-19 en un plazo de 14 días después de la nueva exposición**):

- Consulte a su proveedor de atención médica u oficina de seguridad ocupacional.
- Si no se puede identificar una causa alternativa de los síntomas, es posible que le soliciten que se haga otra prueba de infección por COVID-19.
- Si no se hace una evaluación clínica para descartar la otra infección por COVID-19, deberá cumplir los siguientes criterios antes de regresar al trabajo:
 - Lleva por lo menos 24 horas sin fiebre Y
 - Durante esas 24 horas no tomó medicamentos supresores de la fiebre como Tylenol, paracetamol, Advil, ibuprofeno, Aleve o naproxeno, Y
 - Sus síntomas mejoraron² Y
 - Han transcurrido por lo menos 10 días (el periodo mínimo de aislamiento) desde que sus síntomas aparecieron por primera vez.

² Si uno de sus síntomas fue la pérdida del gusto o del olfato, no necesita esperar a que esto mejore. Es posible que las personas que perdieron el gusto o el olfato como resultado del COVID-19 no tengan mejoría de estos síntomas durante varias semanas. Siempre y cuando los demás síntomas hayan mejorado, incluido no haber tenido fiebre en 24 horas (sin el uso de medicamentos supresores de la fiebre) y hayan pasado por lo menos 10 días, puede suspender el aislamiento. Si la pérdida del gusto o del olfato fue su único síntoma, puede volver al trabajo 10 días después de que lo haya notado por primera vez.



Recursos

Manténgase informado. La información está cambiando rápidamente. Puede encontrar recursos útiles en:

- Departamento de Salud Pública de San Francisco (SFPDH)
 - <https://www.sfgdp.org/covid19>
- Gobierno de San Francisco (SFGOV)
 - Vacunas contra la gripe
<https://sf.gov/flu-shots>
- Guía para regresar al trabajo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):
 - General: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>
 - Atención médica: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/hcp-return-work.html>
 - Actualizaciones acerca de la exposición después de ser un caso confirmado o bajo sospecha de COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/duration-isolation.html#Annex>