

COVID-19

Cuarentena y Aislamiento



Cuarentena

Si estuvieras expuesto

Se [pone en cuarentena](#) y se mantiene alejado de los demás cuando ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19.



Aislar

Si está enfermo o da positivo

Te [aislas](#) cuando estás enfermo o cuando te has contagiado del virus, aunque no tengas síntomas.

¿Cuándo quedarse en casa?

Calculando Cuarentena

La fecha de su exposición se considera el día 0. El día **1 es el primer día completo después de su último contacto con una persona que ha tenido COVID-19.** Quédese en casa y alejado de otras personas durante al menos 5 días. [Conozca por qué los CDC actualizaron la guía para el público en general](#) .

<p>SI USTED estuvo expuesto al COVID-19 y NO está al día con las vacunas contra el COVID-19</p>	<p>Cuarentena por al menos 5 días Quédese en casa Quédese en casa y haga cuarentena durante al menos 5 días completos. Use una máscara bien ajustada si debe estar cerca de otras personas en su hogar. Hágase la prueba Incluso si no desarrolla síntomas, hágase la prueba al menos 5 días después del último contacto cercano con alguien con COVID-19.</p>	<p>Después de la cuarentena Esté atento a los síntomas Esté atento a los síntomas hasta 10 días después del último contacto cercano con alguien con COVID-19. Si desarrolla síntomas, áíslese inmediatamente y hágase la prueba. Continúe quedándose en casa hasta que sepa los resultados. Use una máscara bien ajustada alrededor de los demás.</p>	<p>Tomar precauciones hasta el día 10 Use una máscara Use una máscara bien ajustada durante 10 días completos cada vez que esté cerca de otras personas dentro de su hogar o en público. No vaya a lugares donde no pueda usar una máscara. Evita viajar Evite estar cerca de personas que están en alto riesgo</p>
--	--	--	--

<p>SI USTED estuvo expuesto a COVID-19 y está al día con las vacunas O si tuvo COVID-19 confirmado en los últimos 90 días (dio positivo usando una prueba viral)</p>	<p>Sin cuarentena No necesita quedarse en casa a menos que desarrolle síntomas. Hágase la prueba Incluso si no desarrolla síntomas, hágase la prueba al menos 5 días después de la última vez que tuvo contacto cercano con alguien con COVID-19</p>	<p>Esté atento a los síntomas Esté atento a los síntomas hasta 10 días después del último contacto cercano con alguien con COVID-19. Si desarrolla síntomas, aíslese inmediatamente y hágase la prueba. Continúe quedándose en casa hasta que sepa los resultados. Use una máscara bien ajustada alrededor de los demás.</p>	<p>Tomar precauciones hasta el día 10 Use una máscara Use una máscara bien ajustada durante 10 días completos cada vez que esté cerca de otras personas dentro de su hogar o en público. No vaya a lugares donde no pueda usar una máscara. Evita viajar Evite estar cerca de personas que están en alto riesgo</p>
---	---	--	---

Cálculo de aislamiento

El día 0 es su primer día de síntomas o una prueba viral positiva. **El día 1 es el primer día completo después de que se desarrollaron los síntomas o se recolectó la muestra de prueba.** Si tiene COVID-19 o tiene síntomas, aíslese durante al menos 5 días.

<p>SI USTED dio positivo por COVID-19 o tiene síntomas, independientemente del estado de vacunación</p>	<p>Quédese en casa durante al menos 5 días Quédese en casa durante 5 días y aíslese de los demás en su hogar. Use una máscara bien ajustada si debe estar cerca de otras personas en su hogar.</p>	<p>Finalización del aislamiento si tuvo síntomas Finalice el aislamiento después de 5 días completos si no tiene fiebre durante 24 horas (sin el uso de medicamentos antifebriles) y sus síntomas están mejorando. Finalizar el aislamiento si NO</p>	<p>Tomar precauciones hasta el día 10 Use una máscara Use una máscara bien ajustada durante 10 días completos cada vez que esté cerca de otras personas dentro de su</p>
--	---	---	--

		<p>tuvo síntomas Finalice el aislamiento después de al menos 5 días completos después de su prueba positiva. Si estuvo gravemente enfermo con COVID-19, debe aislarse durante al menos 10 días. Consulte a su médico antes de finalizar el aislamiento.</p>	<p>hogar o en público. No vaya a lugares donde no pueda usar una máscara. Evita viajar Evite estar cerca de personas que están en alto riesgo</p>
--	--	---	---

DEFINICIONES

Exposición

Contacto con alguien infectado con SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19, de manera que aumente la probabilidad de infectarse con el virus.

Contacto cercano

Los contactos cercanos son alguien que estuvo a menos de 6 pies de distancia de una persona infectada (confirmado por laboratorio o con diagnóstico clínico) durante un total acumulativo de 15 minutos o más durante un período de 24 horas. Por ejemplo, tres exposiciones individuales de 5 minutos para un total de 15 minutos.

Cuarentena

La cuarentena es una estrategia utilizada para prevenir la transmisión de COVID-19 al mantener a las personas que han estado en [contacto cercano](#) con alguien con COVID-19 separadas de los demás.

¿Quién no necesita hacer cuarentena?

Si estuvo en contacto cercano con alguien con COVID-19 y está en uno de los siguientes grupos, no necesita ponerse en cuarentena.

- Tiene 18 años o más y ha recibido todas [las dosis de vacunas recomendadas](#), incluidos [refuerzos](#) y [vacunas primarias adicionales](#) para algunas personas inmunodeprimidas.
- Tiene entre 5 y 17 años y completó la [serie primaria](#) de vacunas contra el COVID-19.

- Había confirmado COVID-19 en los últimos 90 días (dio positivo usando una [prueba viral](#)).

Debe usar una [máscara que le quede bien](#) alrededor de otras personas durante 10 días a partir de la fecha de su último contacto cercano con alguien con COVID-19 (la fecha del último contacto cercano se considera el día 0). [Hágase la prueba](#) al menos 5 días después del último contacto cercano con alguien con COVID-19. Si da positivo o desarrolla síntomas de COVID-19, aíslese de otras personas y siga las recomendaciones en la sección [Aislamiento a](#) continuación. Si dio positivo por COVID-19 con una [prueba viral](#) dentro de los 90 días anteriores y posteriormente se recuperó y permanece sin síntomas de COVID-19, no necesita ponerse en cuarentena ni hacerse la prueba después de un contacto cercano. Debe usar una [máscara que le quede bien](#) alrededor de otros durante 10 días a partir de la fecha de su último contacto cercano con alguien con COVID-19 (la fecha del último contacto cercano se considera el día 0).

¿Quién debe hacer la cuarentena?

Si entra en contacto cercano con alguien con COVID-19, debe ponerse en cuarentena si está en uno de los siguientes grupos:

- Tiene 18 años o más y completó la [serie primaria](#) de vacunas recomendadas, pero no recibió una vacuna de refuerzo [recomendada](#) cuando era elegible.
- Recibió la vacuna Johnson & Johnson de dosis única (completando la serie primaria) hace más de 2 meses y no ha recibido la vacuna de refuerzo [recomendada](#) .
- No está vacunado o no ha completado una [serie de vacunas primarias](#) .

¿Qué hacer para la cuarentena?

- Quédese en casa y alejado de otras personas durante al menos 5 días (del día 0 al día 5) después de su último contacto con una persona que tiene COVID-19. La fecha de su exposición se considera el día 0. Use una [máscara](#) que le [quede bien](#) cuando esté cerca de otras personas en su casa, si es posible.
- Durante 10 días después de su último contacto cercano con alguien con COVID-19, esté atento a la fiebre (100.4 °F o más), tos, dificultad para respirar u otros [síntomas de COVID-19](#) .
- Si desarrolla síntomas, [hágase la prueba de](#) inmediato y aíslese hasta que reciba los resultados de la prueba. Si da positivo, siga las recomendaciones de [aislamiento](#) .
- Si no desarrolla síntomas, [hágase la prueba](#) al menos 5 días después del último contacto cercano con alguien con COVID-19.
 - Si su resultado es negativo, puede salir de su casa, pero continúe usando una [máscara](#) que le quede bien cuando esté cerca de otras personas en su casa y en público hasta 10 días después de su último contacto cercano con alguien con COVID-19.

- Si da positivo, debe aislarse durante al menos 5 días a partir de la fecha de su prueba positiva (si no tiene síntomas). Si desarrolla [síntomas de COVID-19](#) , [aíslese](#) durante al menos 5 días a partir de la fecha en que comenzaron los síntomas (la fecha en que comenzaron los síntomas es el día 0). Siga las recomendaciones en la sección de [aislamiento](#) a continuación.
- Si no puede hacerse una prueba 5 días después del último contacto cercano con alguien con COVID-19, puede abandonar su hogar después del día 5 si no ha tenido [síntomas de COVID-19](#) durante el período de 5 días. Use una [máscara que le quede bien](#) durante 10 días después de la fecha de su último contacto cercano cuando esté cerca de otras personas en casa y en público.
- Evite a las personas [inmunocomprometidas o con alto riesgo de enfermedad grave](#) , asilos de ancianos y otros entornos de alto riesgo, hasta después de al menos 10 días.
- Si es posible, manténgase alejado de las personas con las que vive, especialmente de las personas que corren un [mayor riesgo](#) de enfermarse gravemente por COVID-19, así como de otras personas fuera de su hogar durante los 10 días completos posteriores a su último contacto cercano con alguien con COVID-19. .
- Si no puede ponerse en cuarentena, debe usar una [máscara que le quede bien](#) durante 10 días cuando esté cerca de otras personas en casa y en público.
- Si no puede usar una máscara cuando está cerca de otras personas, debe continuar en cuarentena durante 10 días. Evite a las personas [inmunocomprometidas o con alto riesgo de enfermedad grave](#) , asilos de ancianos y otros entornos de alto riesgo, hasta después de al menos 10 días.
- No viaje durante su período de cuarentena de 5 días. Hágase la prueba al menos 5 días después de su último contacto cercano y asegúrese de que el resultado de su prueba sea negativo y que no tenga síntomas antes de viajar. Si no se hace la prueba, retrase el viaje hasta 10 días después de su último contacto cercano con una persona con COVID-19. Si debe viajar antes de que se completen los 10 días, use una [máscara bien ajustada](#) cuando esté cerca de otras personas durante todo el viaje durante los 10 días. Si no puede usar una máscara, no debe viajar durante los 10 días.
- No vaya a lugares donde no pueda usar una mascarilla, como restaurantes y algunos gimnasios, y evite comer cerca de otras personas en su casa y en el trabajo hasta 10 días después de su último contacto cercano con alguien con COVID-19.

Después de la cuarentena

- Esté atento a los síntomas hasta 10 días después de su último contacto cercano con alguien con COVID-19.
- Si tiene síntomas, aisléase inmediatamente y [hágase la prueba](#).

Cuarentena en entornos de congregación de alto riesgo

En ciertos entornos de congregación que tienen un alto riesgo de transmisión secundaria (como centros correccionales y de detención, refugios para personas sin hogar o cruceros), los CDC recomiendan una cuarentena de 10 días para los residentes, independientemente del estado de vacunación y refuerzo. Durante los períodos de escasez crítica de personal, las instalaciones pueden considerar acortar el período de cuarentena del personal para garantizar la continuidad de las operaciones. Las decisiones de acortar la cuarentena en estos entornos deben tomarse en consulta con los departamentos de salud estatales, locales, tribales o territoriales y deben tener en cuenta el contexto y las características de la instalación. La [guía específica de la configuración de](#) los CDC proporciona recomendaciones adicionales para estas configuraciones.

Aislamiento

El aislamiento se utiliza para separar a las personas con COVID-19 confirmado o sospechoso de aquellas sin COVID-19. Las personas que están aisladas deben quedarse en casa hasta que sea seguro estar cerca de otras personas. En casa, cualquier persona enferma o infectada debe separarse de los demás o usar una [máscara que le quede bien](#) cuando necesitan estar cerca de otros. Las personas en aislamiento deben permanecer en una "habitación para enfermos" o área específica y usar un baño separado si está disponible. Toda persona que tenga COVID-19 presunto o confirmado debe quedarse en casa y aislarse de otras personas durante al menos 5 días completos (el día 0 es el primer día de síntomas o la fecha del día de la prueba viral positiva para personas asintomáticas). Deben usar una máscara cuando estén cerca de otras personas en casa y en público durante 5 días adicionales. Las personas que tienen COVID-19 confirmado o que muestran síntomas de COVID-19 deben aislarse independientemente de su estado de vacunación. Esto incluye:

- Personas que tengan una [prueba viral positiva](#) para COVID-19, independientemente de que tengan o no [síntomas](#).
- Personas con [síntomas](#) de COVID-19, incluidas las personas que están esperando los resultados de las pruebas o que no se han hecho la prueba. Las personas con síntomas deben aislarse incluso si no saben si han estado en contacto cercano con alguien con COVID-19.

¿Qué hacer para el aislamiento?

- Controle sus [síntomas](#) . Si tiene una [señal de advertencia de emergencia](#) (incluidos problemas para respirar), busque atención médica de emergencia de inmediato.
- Permanezca en una habitación separada de otros miembros de la familia, si es posible.
- Use un baño separado, si es posible.
- Tome medidas para [mejorar la ventilación en el hogar](#) , si es posible.
- Evite el contacto con otros miembros del hogar y mascotas.
- No comparta artículos domésticos personales, como tazas, toallas y utensilios.
- Use una [máscara](#) que le quede [bien](#) cuando necesite estar cerca de otras personas. Obtenga más información sobre [qué hacer si está enfermo](#) y [cómo notificar a sus contactos](#) .

Poner fin al aislamiento de las personas que tuvieron COVID-19 y presentaron síntomas

Si tuvo COVID-19 y tuvo [síntomas](#) , aíslese por lo menos 5 días. Para calcular su período de aislamiento de 5 días, el día 0 es su primer día de síntomas. El día 1 es el primer día completo después de que se desarrollaron los síntomas. Puede salir del aislamiento después de 5 días completos.

- Puede finalizar el aislamiento después de 5 días completos si no tiene fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre y si sus otros síntomas han mejorado (la pérdida del gusto y el olfato puede persistir durante semanas o meses después de la recuperación y no es necesario retrasar el fin del aislamiento).
- Debe continuar usando una [máscara que le quede bien](#) alrededor de otras personas en el hogar y en público durante 5 días adicionales (del día 6 al día 10) después del final de su período de aislamiento de 5 días. Si no puede usar una máscara cuando está cerca de otras personas, debe continuar aislándose durante 10 días completos. Evite a las personas [inmunocomprometidas o con alto riesgo de enfermedad grave](#) , asilos de ancianos y otros entornos de alto riesgo, hasta después de al menos 10 días.
- Si continúa teniendo fiebre o sus otros síntomas no han mejorado después de 5 días de aislamiento, debe esperar para finalizar su aislamiento hasta que no tenga fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos antifebriles y sus otros síntomas hayan mejorado. Continúe usando una [máscara que le quede bien](#) . Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene preguntas.
- No viaje durante su período de aislamiento de 5 días. Después de finalizar el aislamiento, evite viajar hasta 10 días completos después del primer día de síntomas. Si debe viajar entre los días 6 y 10, use una [máscara](#) que le [quede bien](#) cuando esté cerca de otras personas durante todo el viaje. Si no puede usar una máscara, no debe viajar durante los 10 días.

- No vaya a lugares donde no pueda usar una mascarilla, como restaurantes y algunos gimnasios, y evite comer cerca de otras personas en su casa y en el trabajo hasta 10 días completos después del primer día de síntomas.

Si una persona tiene acceso a una prueba y quiere hacerse la prueba, el mejor enfoque es usar una [prueba de antígeno](#)¹ hacia el final del período de aislamiento de 5 días. Recolecte la muestra de prueba solo si no tiene fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos antifebriles y sus otros síntomas han mejorado (la pérdida del gusto y el olfato pueden persistir durante semanas o meses después de la recuperación y no es necesario retrasar el final del aislamiento). Si el resultado de su prueba es positivo, debe continuar aislándose hasta el día 10. Si el resultado de su prueba es negativo, puede finalizar el aislamiento, pero continúe usando una [máscara que le quede bien con](#) otras personas en el hogar y en público hasta el día 10. Siga recomendaciones para enmascarar y restringir los viajes como se describe anteriormente.

¹ Como se indica en la [etiqueta de las pruebas de antígeno de venta libre](#): Los resultados negativos deben tratarse como presuntivos. Los resultados negativos no descartan la infección por SARS-CoV-2 y no deben utilizarse como la única base para tomar decisiones sobre el tratamiento o el manejo del paciente, incluidas las decisiones sobre el control de la infección. Para mejorar los resultados, las pruebas de antígeno deben usarse dos veces durante un período de tres días con al menos 24 horas y no más de 48 horas entre pruebas. Tenga en cuenta que estas recomendaciones para finalizar el aislamiento **no se** aplican a personas con COVID-19 grave o con sistemas inmunitarios debilitados (inmunocomprometidos). Consulte la sección a continuación para obtener recomendaciones sobre cuándo finalizar el aislamiento para estos grupos.

Poner fin al aislamiento de las personas que dieron positivo por COVID-19 pero no tenían síntomas

Si da positivo por COVID-19 y nunca desarrolla [síntomas](#), aíslese durante al menos 5 días. El día 0 es el día de su prueba viral positiva (según la fecha en que se hizo la prueba) y el día 1 es el primer día completo después de que se recolectó la muestra para su prueba positiva. Puede salir del aislamiento después de 5 días completos.

- Si continúa sin síntomas, puede finalizar el aislamiento después de al menos 5 días.
- Debe continuar usando una [máscara que le quede bien](#) alrededor de otras personas en el hogar y en público hasta el día 10 (del día 6 al día 10). Si no puede usar una máscara cuando está cerca de otras personas, debe continuar aislándose durante 10 días. Evite a las personas [inmunocomprometidas o con alto riesgo de enfermedad grave](#), asilos de ancianos y otros entornos de alto riesgo, hasta después de al menos 10 días.
- Si desarrolla [síntomas](#) después de dar positivo, su período de aislamiento de 5 días debería comenzar de nuevo. El día 0 es el primer día de síntomas. Siga las recomendaciones anteriores para [finalizar el aislamiento de las personas que tuvieron COVID-19 y tenían síntomas](#).

- No viaje durante su período de aislamiento de 5 días. Después de finalizar el aislamiento, evite viajar hasta 10 días después del día de su prueba positiva. Si debe viajar entre los días 6 y 10, use una [máscara](#) que le [quede bien](#) cuando esté cerca de otras personas durante todo el viaje. Si no puede usar una máscara, no debe viajar durante los 10 días posteriores a su prueba positiva.
- No vaya a lugares donde no pueda usar una máscara, como restaurantes y algunos gimnasios, y evite comer cerca de otras personas en su casa y en el trabajo hasta 10 días después del día de su prueba positiva.

Si una persona tiene acceso a una prueba y quiere hacerse la prueba, el mejor enfoque es usar una [prueba de antígeno](#)¹ hacia el final del período de aislamiento de 5 días. Si el resultado de su prueba es positivo, debe continuar aislándose hasta el día 10. Si el resultado de su prueba es negativo, puede finalizar el aislamiento, pero continúe usando una [máscara que le quede bien con](#) otras personas en el hogar y en público hasta el día 10. Siga recomendaciones para enmascarar y restringir los viajes descritas anteriormente.

¹ Como se indica en la [etiqueta de las pruebas de antígeno de venta libre](#): Los resultados negativos deben tratarse como presuntivos. Los resultados negativos no descartan la infección por SARS-CoV-2 y no deben utilizarse como la única base para tomar decisiones sobre el tratamiento o el manejo del paciente, incluidas las decisiones sobre el control de la infección. Para mejorar los resultados, las pruebas de antígeno deben usarse dos veces durante un período de tres días con al menos 24 horas y no más de 48 horas entre pruebas.

Poner fin al aislamiento de las personas gravemente enfermas de COVID-19 o que tienen un sistema inmunitario debilitado (inmunocomprometidos)

Las personas que están gravemente enfermas con COVID-19 (incluidas las que fueron hospitalizadas o requirieron cuidados intensivos o asistencia respiratoria) y las personas con [sistemas inmunitarios comprometidos](#) pueden necesitar aislarse en casa por más tiempo. También pueden requerir pruebas con una [prueba viral](#) para determinar cuándo pueden estar cerca de otros. Los CDC recomiendan un período de aislamiento de al menos 10 y hasta 20 días para las personas gravemente enfermas de COVID-19 y para las [personas con sistemas inmunitarios debilitados](#). Consulte con su proveedor de atención médica acerca de cuándo puede volver a estar cerca de otras personas.

Las personas inmunocomprometidas deben hablar con su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de que se reduzcan las respuestas inmunitarias a las vacunas contra el COVID-19 y la necesidad de seguir [las medidas de prevención actuales](#) (incluido el uso de una [máscara que se ajuste bien](#), [mantenerse a 6 pies de distancia de los demás](#)). vivir con, y evitar las multitudes y los espacios interiores mal ventilados) para protegerse contra el COVID-19 hasta que su proveedor de atención médica le indique lo contrario. También se debe alentar a los contactos cercanos de personas inmunocomprometidas, incluidos los miembros del hogar, a recibir todas las [dosis recomendadas de la vacuna COVID-19](#) para ayudar a proteger a estas personas.

Aislamiento en entornos de congregación de alto riesgo

En ciertos entornos de congregación de alto riesgo que tienen un alto riesgo de transmisión secundaria y donde no es factible agrupar personas (como centros correccionales y de detención, refugios para personas sin hogar y cruceros), los CDC recomiendan un período de aislamiento de 10 días para los residentes. Durante los períodos de escasez crítica de personal, las instalaciones pueden considerar acortar el período de aislamiento del personal para garantizar la continuidad de las operaciones. Las decisiones para acortar el aislamiento en estos entornos deben tomarse en consulta con los departamentos de salud estatales, locales, tribales o territoriales y deben tener en cuenta el contexto y las características de la instalación. La [guía específica de la configuración de](#) los CDC proporciona recomendaciones adicionales para estas configuraciones.

Esta guía de los CDC tiene como objetivo complementar, no reemplazar, cualquier ley, regla y regulación federal, estatal, local, territorial o tribal de salud y seguridad que los refugios para personas sin hogar deben cumplir.

Recomendaciones para configuraciones específicas

Estas recomendaciones no se aplican a los profesionales de la salud. Para obtener orientación específica sobre estos ajustes, consulte

- Profesionales de la salud: [Guía provisional para el manejo del personal de atención médica con infección por SARS-CoV-2 o exposición al SARS-CoV-2](#)
- Pacientes, residentes y visitantes de entornos de atención médica: [recomendaciones provisionales de prevención y control de infecciones para el personal de atención médica durante la pandemia de la enfermedad por coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
Se encuentran disponibles guías y recomendaciones adicionales específicas para cada entorno.
- Estas recomendaciones sobre cuarentena y aislamiento se aplican a los entornos escolares K-12. Hay orientación adicional disponible aquí: [Descripción general de la cuarentena de COVID-19 para escuelas K-12](#)
- Viajeros: Información y recomendaciones de [viaje](#)
- Instalaciones [colectivas](#) y otros entornos: [páginas de orientación para entornos comunitarios, laborales y escolares](#)

Información recuperada de:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>

Última actualización 9 de enero de 2022

Fuente del contenido: [Centro Nacional de Inmunización y Enfermedades Respiratorias \(NCIRD\)](#), [División de Enfermedades Virales](#)