

Autoaislamiento y COVID-19

El autoaislamiento significa quedarse en casa y evitar situaciones en las que podría entrar en contacto con otros. Es una medida importante para detener la propagación de la enfermedad. Existen diversos motivos por los que debería autoaislarse o por los que esto podría ser necesario. Para obtener más información sobre el autoaislamiento consulte:

- [BC Centre for Disease Control \(Centro para el control de enfermedades de B.C.\): Autoaislamiento.](#)
- [Public Health Agency of Canada \(Organismo de Salud Pública de Canadá\): Automonitorización, autoaislamiento y aislamiento por COVID-19](#)

Si presenta síntomas de COVID-19

Los síntomas del COVID-19 son similares a los de otras enfermedades respiratorias, incluyendo la gripe y el resfriado común. Entre los síntomas comunes de COVID-19 se incluyen: fiebre, escalofríos, tos o empeoramiento de tos crónica, dificultad para respirar, dolor de garganta y/o goteo nasal, pérdida del sentido de olfato o de gusto, náuseas y vómitos, diarrea, dolor de cabeza, dolores musculares, fatiga y pérdida de apetito.

Entre los síntomas menos comunes se incluyen la congestión nasal, conjuntivitis, mareos, confusión, dolor abdominal, sarpullidos cutáneos o decoloración de dedos de las manos o pies.

Las pruebas de detección están disponibles y se recomiendan para todas aquellas personas con síntomas de resfriado, gripe o aquellas compatibles con el COVID-19, incluso si son leves. Para obtener más información sobre la realización de pruebas, visite la página [Pruebas](#).

Los síntomas pueden variar de una persona a otra. Algunas personas pueden tener síntomas leves, mientras otras pueden experimentar síntomas más graves. Si desarrolla síntomas deberá autoaislarse mientras esté esperando el resultado de sus pruebas, para no contagiar potencialmente a otras personas. Aquellos que den positivo por COVID-19 deberán [autoaislarse](#) durante al menos 10 días desde el momento del comienzo de los síntomas. Para obtener más información sobre qué hacer si tiene COVID-19, si cree que lo tiene, o si cree que necesita asistencia médica, visite la página [Si se encuentra enfermo](#).

Obtenga más información sobre el autoaislamiento para personas que tienen COVID-19 o cualquier síntoma de COVID-19:

- [BC Centre for Disease Control: Si se encuentra enfermo](#)
- [BC Centre for Disease Control: Pautas para el aislamiento para aquellos con COVID-19 o con síntomas respiratorios](#)
- [Public Health Agency of Canada: Enfermedad por coronavirus \(COVID-19\). Cómo aislarse en casa si tiene el COVID-19](#)

Para obtener más información sobre los síntomas del COVID-19, visite [Síntomas del COVID-19](#).

Si alguno de sus contactos cercanos o miembros de la familia tiene COVID-19

Si usted es el contacto cercano de una persona que tiene COVID-19, debe autoaislarse durante 14 días contando desde el último contacto cercano que ha tenido con ese individuo. Usted puede haber estado expuesto al virus y

corre el riesgo de desarrollar la enfermedad por COVID-19 o de transmitírsela a otros. Es posible que el equipo sanitario de su autoridad de salud pública regional se haya puesto en contacto con usted para informarle si ha estado en contacto cercano con el COVID-19.

Mientras esté en autoaislamiento, también debe automonitorizar los posibles síntomas del COVID-19.

Obtenga más información sobre cómo cuidar de una persona en su hogar que tenga el COVID-19, cómo autoaislarse y automonitorizar los síntomas si tiene contacto cercano con alguien de su hogar que puede haber estado expuesto al virus:

- [BC Centre for Disease Control: Guía para cuidadores y miembros de familia de personas con el COVID-19 \("contactos cercanos"\)](#)
- [BC Centre for Disease Control: Autoaislamiento para viajeros que regresan a Canadá o para aquellos expuestos a un caso de COVID-19](#)
- [Public Health Agency of Canada: Está preparado \(COVID-19\)](#)
- [Public Health Agency of Canada: Enfermedad por coronavirus \(COVID-19\). Cómo autoaislarse en casa si puede haber estado expuesto al virus y no presenta síntomas](#)

Si ha realizado viajes al extranjero

Evitar los viajes no esenciales ayuda a reducir la propagación del COVID-19. Si ha viajado fuera de Canadá, está obligado por ley a autoaislarse durante 14 días tras su regreso a Canadá. También debe presentar un plan de autoaislamiento antes o al momento de su vuelta a Canadá.

Mientras esté en autoaislamiento, también debe automonitorizar los posibles síntomas del COVID-19.

Obtenga más información sobre el autoaislamiento y la automonitorización tras regresar a la Colombia Británica:

- [Gobierno de B.C.: Autoaislamiento tras regresar a B.C.](#)
- [Gobierno de B.C.: Hoja informativa para los viajeros que regresan](#)
- [BC Centre for Disease Control: Autoaislamiento para viajeros que regresan a Canadá o para aquellos expuestos a un caso de COVID-19](#)
- [BC Centre for Disease Control: Automonitorización para personas con contacto cercano o para aquellos que han viajado fuera de Canadá y están en autoaislamiento](#)
- [Public Health Agency of Canada: Enfermedad por coronavirus \(COVID-19\). Cómo autoaislarse en casa si puede haber estado expuesto al virus y no presenta síntomas](#)

Para ver más información sobre qué hacer tras regresar de un viaje y las restricciones de viaje en Canadá, visite: [Viajes y el COVID-19](#).

Finalización del autoaislamiento

Si ha estado enfermo, expuesto al COVID-19, o ha regresado de un viaje, es posible que se haya autoaislado durante 14 días o durante 10 días después del comienzo de los síntomas, cualquiera que sea el periodo más extenso. Tras el periodo de 10 o 14 días de autoaislamiento, puede regresar a sus actividades regulares si:

- Han pasado al menos 10 días desde el comienzo de los síntomas, y
- Su fiebre ha desaparecido sin el uso de antipiréticos (p. ej. Tylenol, Advil) y

- Se siente mejor (hay una mejora en la secreción nasal, dolor de garganta, náuseas, vómitos, diarrea, fatiga). La tos puede seguir presente durante varias semanas, por lo que, por sí sola, no significa que tenga que seguir autoaislándose o automonitorizándose. O
- Se ha estado automonitorizando y nunca ha desarrollado ningún síntoma.

Obtenga más información sobre la finalización del aislamiento y consulte recursos adicionales:

- [BC Center for Disease Control: Si se encuentra enfermo](#)
- [BC Centre for Disease Control: Autoaislamiento](#)

Para ver más información sobre el COVID-19 y sobre cómo protegerse, proteger a su familia y a su comunidad, visite: [Enfermedad por coronavirus \(COVID-19\)](#).

Última actualización: 19 de junio de 2020

La información proporcionada ha sido adaptada de los recursos del [BC Centre for Disease Control sobre el COVID-19](#) consultados el 19 de junio de 2020, y la [Public Health Agency PHAC: Cómo cuidar en casa de una persona con el COVID-19 —Consejos para los cuidadores](#) consultado el 19 de junio de 2020.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.