

Qué se sabe sobre la COVID-19

COVID-19

La COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por un nuevo coronavirus. Afecta principalmente los pulmones, pero también puede dañar el corazón o el cerebro. Algunas personas con infección por COVID-19 tienen síntomas durante meses después de que la infección desapareció. Los síntomas a largo plazo incluyen cansancio, dificultad para respirar, tos, dolor en las articulaciones, palpitaciones, dificultad para concentrarse, erupción cutánea o caída del cabello.

El coronavirus sigue mutando y cambiando y, en la actualidad, hay distintas [variantes](#) en Ontario. Estas propagan la infección con más facilidad y provocan una forma más grave de la enfermedad.

Transmisión

La COVID-19 se propaga a través de gotitas respiratorias y aerosoles, la mayoría de las veces por contacto estrecho con una persona infectada. La transmisión puede suceder antes de que la persona empiece a sentir síntomas.

La COVID-19 puede propagarse:

- mediante besos y abrazos;
- cuando las personas se acercan demasiado y conversan, ríen, cantan, estornudan o tosen;
- cuando las personas se quedan conversando y olvidan mantener el distanciamiento social;
- en espacios cerrados atestados;
- al tocarnos la boca, la nariz o los ojos después de estar en contacto con superficies contaminadas con el virus.

Se desconoce si la COVID-19 se propaga por el aire en largas distancias, a través de sistemas de ventilación o por medio de los alimentos o el agua. Obtenga más información sobre [la transmisión de la COVID-19, los aerosoles y la ventilación](#).

Síntomas

Los [síntomas](#) frecuentes de la COVID-19 son fiebre, tos, dificultad para tragar, dolor de garganta, goteo de la nariz, pérdida del gusto o el olfato, náuseas, vómitos, diarrea y dificultad para respirar. Los síntomas pueden tardar hasta 14 días en aparecer. Los adultos mayores y los niños también pueden presentar síntomas generales como escalofríos, dolor de cabeza, más sueño del normal, desorientación, confusión, dolores musculares, mareos, debilidad o caídas.

Posibles complicaciones

Los adultos mayores y las personas con problemas de salud tienen más riesgo de enfermarse gravemente y necesitar atención hospitalaria. En casos excepcionales, algunos niños pueden tener una afección inflamatoria poco frecuente. Se debe buscar atención médica de inmediato si un niño no mejora o presenta erupciones cutáneas, fiebre persistente, conjuntivitis o hinchazón de las manos y los pies.

Medidas para mantener la seguridad de todos

- Vacúnese contra la COVID-19.
- Evite salir de su casa por motivos que no sean esenciales.
- Quédese en casa y aíslese si no se siente bien. Hágase la prueba de detección.
- Mantenga un distanciamiento social de al menos dos metros con otras personas.
- Use una [mascarilla](#) en espacios públicos cerrados y al aire libre cuando se dificulte mantener el distanciamiento social.
- Lávese las manos o use desinfectante para las manos con frecuencia.
- Evite tocarse la cara si no se lavó las manos.
- Tosa o estornude en el pliegue del codo o en un pañuelo de papel.
- Limpie y desinfecte superficies de mucho contacto.
- Descargue la [aplicación móvil COVID Alert](#).

Qué hacer si tiene síntomas

Si tiene uno o más síntomas de COVID-19, o si estuvo en contacto estrecho con una persona que tiene COVID-19, hágase la prueba de detección. Programe una cita en el [centro de evaluación](#) más cercano. Quédese en casa y aíslese mientras espera el resultado de la prueba.

[Aislarse](#) significa quedarse en casa y alejado de otras personas (incluso de las que convive), ya que usted puede estar infectado. No salga, no vaya a espacios públicos ni use el transporte público. Pida ayuda con las compras a un amigo o hágalas por internet. Llame a su proveedor de atención médica si necesita ayuda para aliviar los síntomas. Llame al 911 si usted u otra persona tienen dificultad para respirar.

Ventilación o circulación del aire

Una buena circulación del aire puede ayudar a reducir la propagación del virus. Para garantizar una buena circulación del aire en su casa:

- Abra las puertas y ventanas, en caso de que sea seguro o posible.

Revisado el 17 de mayo de 2021

- Asegúrese de que los sistemas de calefacción y aire acondicionado tengan un buen mantenimiento.
- Use el filtro más eficaz que sea compatible con su caldera, aire acondicionado, etc.
- Al usar ventiladores portátiles o de techo, use una rotación ascendente del flujo de aire.
- Mantenga el área alrededor de las rejillas de ventilación libres de muebles, etc.

No existe evidencia que demuestre que los purificadores de aire portátiles pueden prevenir la propagación del virus, pero una buena ventilación en espacios cerrados puede ayudar. Estos artefactos pueden ser útiles en áreas que no tengan una buena ventilación, por ejemplo, en una sala pequeña sin ventanas.

Vacunación contra la COVID-19

Las vacunas contra la COVID-19 que se administran en Ontario son seguras para la mayoría de las personas, incluidas personas embarazadas o en periodo de lactancia, o con problemas de salud, sistemas inmunitarios debilitados y trastornos autoinmunitarios. Las vacunas son efectivas para prevenir la forma grave de la enfermedad por el virus. Aunque la vacunación no es obligatoria, se recomienda enfáticamente a todas las personas que se vacunen lo antes posible. Obtenga más información sobre [las vacunas contra la COVID-19](#).

Más información

Visite nuestro sitio web en toronto.ca/COVID19 o llámenos al 416-338-7600.