



Guía provisional: Suspender el aislamiento o volver al trabajo para aquellos casos confirmados o bajo sospecha de tener COVID-19

ACTUALIZADO el 8 de junio 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, CDC) de los EE. UU. y se publicará en <http://www.sfdcp.org>. Esta guía provisional se podrá modificar conforme cambie la información, la transmisión comunitaria y la disponibilidad del equipo de protección personal (personal protective equipment, PPE) y de las pruebas.

AUDIENCIA: Personas confirmadas o 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 que no pertenecen a instalaciones de enfermería especializada (skilled nursing facilities, SNF) y al personal de primera respuesta. Esta guía NO se aplica al personal de instalaciones de enfermería especializada (SNF) que se sujeta a un criterio más estricto para volver al trabajo tras ser diagnosticado con COVID-19. Visite <http://www.sfdcp.org/covid19hcp> para obtener una guía específica para el personal de SNF en la sección “Long Term Care and Senior Care” (Cuidados a largo plazo y para personas mayores).

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

Resumen de cambios a la guía desde el 12 de mayo de 2020

- Se aclara que existe una preferencia por el uso de criterios con base en síntomas y tiempo frente a criterios con base en pruebas

Tenga en cuenta que estos lineamientos no se deben aplicar a personas que trabajan en [instalaciones de enfermería especializada, que están sujetos a diferentes requisitos](#).

ANTECEDENTES:

Confirmado con COVID-19 significa que fue sometido a una prueba que detecta el virus causante del COVID-19 y el resultado fue positivo para COVID-19, independientemente de si tiene síntomas o no.

Sospechoso de tener COVID-19 significa que tiene ALGUNO de los siguientes signos o síntomas, que son nuevos o que no se explican por algún otro motivo:

- fiebre, escalofríos o temblores/escalofríos constantes
- tos
- dolor de garganta
- falta de aliento, dificultad para respirar
- sentirse usualmente débil o cansado
- pérdida reciente del gusto o del olfato
- dolor muscular
- dolor de cabeza
- secreción o congestión nasal
- diarrea

Si debe realizarse la prueba

- comuníquese con su proveedor de salud, o
- regístrese para una prueba gratuita en CityTestSF en <https://sf.gov/get-tested-covid-19-citytestsf>, o
- si vive fuera de San Francisco, puede consultar al

Si cumple el criterio por sospecha de COVID-19,



debe realizarse pruebas del virus, ya que si resulta negativo podrá regresar al trabajo más pronto. Si elige no realizarse la prueba, no DEBERÁ asistir al trabajo al menos durante 10 días calendario conforme a las siguientes instrucciones.

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

Existen tres opciones para las personas que han sido confirmadas o que son sospechosas de tener COVID-19 para poder suspender el aislamiento y volver al trabajo.

El SFDPH **recomienda enfáticamente** el uso de los criterios con base en síntomas y tiempo que se describen en la Opción 1 y Opción 2, que se muestran a continuación, y no la Opción 3 (consulte la justificación más adelante).

1. OPCIÓN 1 (criterios con base en síntomas): Si fue confirmado con COVID-19 o se sospecha que tiene COVID-19 y no se realizó una prueba de COVID-19, puede suspender el aislamiento y volver al trabajo cuando se compruebe todo lo siguiente:
 - a. lleva al menos 3 días seguidos sin fiebre; Y
 - b. durante esos 3 días no tomó medicamentos supresores de la fiebre como Tylenol, paracetamol, Advil, ibuprofeno, Aleve o naproxeno; Y
 - c. experimentó mejoría en la tos o falta de aliento durante al menos 3 días si tuvo esos síntomas; Y
 - d. han transcurrido al menos 10 días desde que sus síntomas aparecieron por primera vez.

Tenga en cuenta que, debido a que las personas pueden continuar dando positivo en una prueba viral mucho después de recuperarse del COVID-19, usted puede suspender el aislamiento o regresar al trabajo si se cumplen los incisos a, b, c y d, incluso si tiene una o más pruebas virales positivas tras los 10 días del inicio de los síntomas. Si cumple todos los criterios de la Opción 1, se considera que usted no es contagioso, incluso si tuvo un resultado positivo en una prueba.

O

2. OPCIÓN 2 (criterios con base en el tiempo): Si fue confirmado con COVID-19, pero nunca tuvo síntomas, puede volver al trabajo 10 días después de la fecha de su resultado positivo en la prueba.

O

3. OPCIÓN 3 (criterios con base en pruebas): Si fue confirmado con COVID-19 y obtuvo dos resultados negativos en la prueba viral en al menos dos recolecciones consecutivas de especímenes respiratorios con más de 24 horas de separación, puede volver al trabajo tan pronto reciba el segundo resultado negativo de la prueba, siempre y cuando no tenga fiebre Y no haya tomado medicamentos supresores de la fiebre Y sus síntomas respiratorios (si los tuvo) hayan mejorado en los tres días previos.

Generalmente el **Departamento de Salud Pública (Department of Public Health, DPH)** desaconseja la



Opción 3 porque la mayoría de las personas con COVID-19 confirmado continuarán dando positivo en las pruebas virales durante varias semanas, aunque no sean contagiosas. Esto se debe a que las partículas muertas del virus pueden seguir ocasionando un resultado positivo en las pruebas virales, pero no se consideran contagiosas. Elegir la Opción 3, probablemente, hará que las personas estén más días de los necesarios sin trabajar.

¿Qué sucede si tuve uno de los síntomas que se mencionan en la página 1 por sospecha de COVID-19 pero mis síntomas mejoraron y obtuve un resultado negativo en la prueba? ¿Puedo volver al trabajo antes de los 10 días tras el inicio de mis síntomas?

Si usted nunca ha tenido un resultado positivo para COVID-19 (es decir, NO ha sido confirmado con COVID-19) pero tiene alguno de los síntomas que se mencionan en la página 1, entonces es sospechoso de tener COVID-19 y es posible que pueda volver al trabajo más pronto si recibe un solo resultado negativo y se siente mejor. Consulte a su proveedor de atención médica u oficina de seguridad ocupacional para que le ayuden a tomar esta decisión.

En general, para aquellos con sospecha de tener COVID-19, después de un solo resultado negativo, aún deben permanecer aislados hasta que hayan pasado 3 días desde su última fiebre Y hayan tenido 3 días en que mejoraran los síntomas. Esto se debe a que la prueba no es perfecta y es posible que en realidad tenga COVID-19 a pesar del resultado negativo. Permanecer aislado durante al menos 3 días mantiene a quienes lo rodean y a nuestra comunidad más seguros. Debido a que la prueba no es perfecta, si está en contacto cercano con personas que tienen un mayor riesgo de una enfermedad grave a causa del COVID-19 (consulte www.sfdcp.org/vulnerable), debe considerar permanecer aislado durante al menos 10 días a partir de que tuvo sus primeros síntomas.

¿Debo realizarme la prueba para volver a trabajar?

No, no necesita hacerse la prueba para volver al trabajo.

Si fue confirmado con COVID-19 (leer arriba), entonces puede hacer lo que se mencionó **Error! Reference source not found.** El SFDPH recomienda enfáticamente las Opciones 1 y 2, las cuales no requieren que se realice una prueba para suspender el aislamiento. El SFDPH generalmente desaconseja el uso de la Opción 3 porque probablemente hará que las personas permanezcan más días de los necesarios sin trabajar. Tenga en cuenta que las pruebas serológicas para la detección de anticuerpos no son necesarias para que alguien pueda regresar a trabajar.

Si usted es sospechoso de tener COVID-19 (leer arriba) y aún no se realiza la prueba, el Departamento de Salud de Pública de San Francisco **le recomienda enfáticamente hacerse la prueba de COVID-19**, ya que, si se realiza la prueba y esta resulta negativa, podrá volver al trabajo una vez que se sienta bien durante tres días consecutivos.

¿Qué pasa si tengo un resultado positivo y han pasado más de 10 días desde que comenzaron mis síntomas? ¿Puedo volver al trabajo?

Las personas pueden tener un resultado positivo para 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 eso por lo que, incluso si fue un caso confirmado y tiene una prueba viral posterior que arroja un resultado positivo, es aceptable volver al trabajo después de que hayan pasado al menos 10 días (Opción 1 u Opción 2).

¿Necesito obtener una nota del DPH o de mi proveedor de atención médica para 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 usted cumple alguno de los criterios descritos **Error! Reference source not found.**, no necesita una verificación del DPH o de su proveedor de atención médica para volver al trabajo. Las instalaciones de atención médica pueden elegir pedir documentación en colaboración con su programa de seguridad ocupacional.

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

Asegúrese de lavarse las manos con frecuencia.

Vigile su salud y, si sus síntomas reaparecen o empeoran, necesitará ser examinado de inmediato por su proveedor de atención médica o en la clínica para los empleados.

Su empleador o proveedor de atención médica puede sugerir requisitos más estrictos para suspender el aislamiento y volver al trabajo si usted está inmunocomprometido, vive en instalaciones de viviendas congregadas, o si es un trabajador de atención médica o de primera respuesta.

3. ¿Hay recomendaciones especiales si soy un trabajador de atención médica o de primera respuesta?

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

Evite tener contacto y brindar cuidados a pacientes que tengan un sistema inmunitario debilitado, como pacientes con cáncer o que les realizaron un trasplante, hasta 14 días después del inicio de su enfermedad.

Estos lineamientos no deben emplearse por personas que trabajan en instalaciones de enfermería especializada, ya que ellos tienen diferentes requisitos. Visite www.sfcddcp.org/covid19hcp en la sección "Long Term Care and Senior Care".

4. Tuve contacto cercano con alguien confirmado con COVID-19. ¿Cuándo puedo volver al trabajo?

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

El contacto cercano se define como:

- vivir en la misma casa o ser una pareja íntima de alguien que ha sido confirmado con COVID-19;
- pasar más de 10 minutos a menos de 6 pies de distancia de alguien confirmado con COVID-19 y que no usaba una mascarilla; o



- tener contacto directo con fluidos corporales o secreciones de alguien confirmado con COVID-19 (por ejemplo, si alguien tosió o estornudó cerca de usted, si compartieron utensilios, o si usted proporcionó o recibió cuidados de esa persona sin usar mascarilla, bata y guantes) en cualquier momento durante el periodo que inicia 48 horas antes de comenzar los síntomas de COVID-19 (o en la fecha del resultado positivo de la prueba de COVID-19 si la persona no tuvo síntomas) y sin importar el tiempo que haya durado el contacto.

Si usted tuvo un contacto cercano y:

- Si no desarrolló algún síntoma, puede suspender la cuarentena 14 días después del último contacto cercano con el caso confirmado con COVID-19.
- Si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19, entonces será confirmado con COVID-19 y podrá suspender el aislamiento usando una de las tres opciones descritas **Error! Reference source not found.**
- Si 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 con 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 con COVID-19, siempre y cuando usted no esté enfermo y cumpla los requisitos de usar una mascarilla y otras políticas específicas de su empleador. Lea la Orden del funcionario de salud de San Francisco n.º 2020-02b para conocer a quiénes se define como trabajadores esenciales de respuesta ante COVID-19 en www.sfcdep.org/covid19 en la sección “Isolation and Quarantine Directives” (Órdenes de aislamiento y cuarentena).

Recursos

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

- Departamento de Salud Pública de San Francisco (SFDPH)
 - <https://www.sfcdep.org/covid19>
- 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>