

Orientación provisional: Cómo suspender el aislamiento o volver al trabajo para aquellos casos confirmados o presuntos COVID-19

ACTUALIZADA el 4 de agosto de 2020

La siguiente orientación 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 <http://www.sfcddcp.org>. Esta orientación provisional se podrá modificar conforme cambie la información, la transmisión en la comunidad 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 orientación 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. Consulte <http://www.sfcddcp.org/covid19hcp> para obtener orientación específica para el personal de SNF en la sección “Long Term Care and Senior Care” (Cuidado de Largo Plazo y Para Personas Mayores).

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

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

Resumen de los cambios a la orientación del 8 de junio de 2020

Se adoptan criterios conforme a las [recomendaciones de los CDC](#) del 20 de julio de 2020 que incluyen:

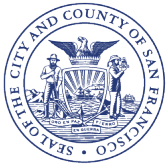
- La eliminación de los criterios con base en pruebas
- La reducción del tiempo de mejoría de los síntomas y de la fiebre de 72 a 24 horas
- La extensión de la mejoría de los síntomas adicionales a los síntomas respiratorios

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:

Las siguientes definiciones se aplican para los propósitos de este documento:

Confirmado con COVID-19 significa que dio positivo en la prueba del virus de COVID-19 (independientemente de si tuvo síntomas o no) O que un médico determinó que usted tiene o que es posible que tenga COVID-19 y que debe aislarse al menos durante 10 días.



Sospechoso de tener COVID-19 en personas mayores de 18 años, significa que tiene ALGUNO de los siguientes signos o síntomas, que son nuevos y 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 inusualmente débil o cansado
- Pérdida del gusto o del olfato
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Secreción o congestión nasal
- Diarrea

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 al menos durante 10 días calendario conforme a las siguientes instrucciones.**

Para obtener instrucciones sobre cómo aislarse o estar en casa en cuarentena, visite www.sfc-dcp.org/i&q.

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

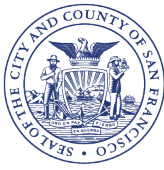
1. ¿Cuándo puedo suspender el aislamiento y volver al trabajo tras ser confirmado o estar bajo sospecha de tener COVID-19?

Estos son los criterios para el regreso al trabajo después de ser un caso confirmado o presunto de COVID-19:

- Si es un caso confirmado de COVID-19 **o**
si es un presunto caso de COVID-19 y no se hizo la prueba de COVID-19,
puede salir del aislamiento y volver al trabajo cuando se compruebe todo lo siguiente:
 - Lleva al menos 24 horas sin fiebre;
 - Durante esas 24 horas no tomó medicamentos supresores de la fiebre como Tylenol, paracetamol, Advil, ibuprofeno, Aleve o naproxeno;
 - Sus síntomas mejoraron,¹ Y
 - Han transcurrido al menos 10 días 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 a la prueba.

Como con todo lo que es médico, siempre siga las instrucciones de su proveedor, que puede darle instrucciones diferentes con base en sus antecedentes médicos específicos.

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 de COVID-19 no tengan mejoría de estos síntomas durante varias semanas. Siempre y cuando los demás síntomas hayan mejorado, incluyendo no haber tenido fiebre durante 24 horas y que hayan pasado al 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.



A. ¿Qué pasa si tuve uno de los síntomas mencionados en la página 1 de caso presunto de COVID-19, pero mis síntomas mejoraron y di negativo en la prueba del virus de 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 para el virus;
- Sus síntomas mejoraron, Y
- No ha tenido fiebre en 24 horas.

Consulte a su proveedor de cuidado de salud 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 % perfecta, aún 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 estrecho con personas que tienen un mayor riesgo de una enfermedad grave a causa del COVID-19 (consulte www.sfcddcp.org/vulnerable), debe considerar permanecer aislado durante al menos 10 días a partir de que tuvo los primeros síntomas.

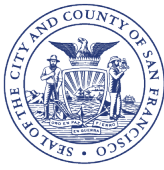
2. ¿Si fui un caso confirmado de COVID-19 debo hacerme la prueba de nuevo para volver al trabajo?

No. Los empleadores NO deben solicitar una prueba de resultado negativo para el virus. Las personas que son casos confirmados de COVID-19 NO deben volver a hacerse la prueba para el 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 tratando de obtener dos resultados negativos consecutivos a la prueba del virus en un intervalo de al menos 24 horas de diferencia, 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 le considera contagioso si cumple los criterios de la más atrás.

A. Di positivo en la prueba para el virus de COVID-19 y han pasado más de 10 días desde que empecaron mis síntomas. Me siento mejor y no tengo fiebre, pero fui a hacerme nuevamente la prueba para el virus de COVID-19 y todavía tengo un resultado positivo. ¿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 esto 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. Ya no se le considera contagioso si cumple los criterios de la más atrás.

B. ¿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 alguno de los síntomas mencionados en la página 1 y no se ha hecho la prueba de COVID-19, no debe ir al trabajo durante al menos 10 días A MENOS que se haga la prueba del virus de COVID-19 y el resultado sea negativo. Esto se debe a que, si no se hace la prueba, es posible que tenga COVID-19 y no lo sepa, por lo tanto, debe aislarse por el mismo tiempo que las personas que son casos confirmados de COVID-19 se aíslan (al menos 10 días). Sin embargo, si se hace una prueba para el virus de COVID-19 y el resultado es negativo, puede regresar al trabajo después de que se sienta mejor y no tenga fiebre durante 24 horas. Vea más atrás.

4. ¿Necesito una nota del 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 Departamento de Salud Pública (Department of Public Health, 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.

Para ayudarle en caso de que su empleador le exija 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>.

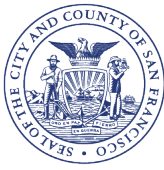
5. ¿Qué más necesito saber para volver al trabajo?

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 cuidado de salud o de salud para empleados deberá examinarlo de inmediato.

Su empleador o su proveedor de cuidado de salud 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.

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 presunto de COVID-19.

Evite tener contacto y brindar cuidados a pacientes que tengan un sistema inmunológico debilitado, como pacientes con cáncer o que les realizaron un trasplante, hasta al menos 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.sfc-dcp.org/covid19hcp en la sección “Long Term Care and Senior Care” (Cuidado de Largo Plazo y Para Personas Mayores).

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

Después de haber tenido contacto estrecho con una persona que dio 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 estrecho se define como:

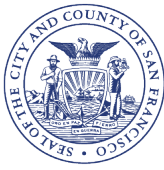
- Vivir en la misma casa o ser una pareja íntima de alguien que ha sido confirmado con COVID-19;
- Pasar más de 15 minutos a menos de 6 pies de distancia de alguien confirmado con COVID-19, o
- Tener contacto directo en algún momento con fluidos corporales o secreciones de alguien confirmado con COVID-19 (por ejemplo, tosieron o estornudaron cerca de usted, compartieron utensilios, o le proporcionaron cuidados 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 en la prueba de COVID-19 si la persona no tuvo síntomas).

Si usted tuvo un contacto estrecho y:

- No desarrolla algún síntoma: puede suspender la cuarentena 14 días después del último contacto estrecho con el caso confirmado de COVID-19;
- Obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19: es un caso confirmado de COVID-19 y puede suspender el aislamiento usando los criterios más atrás, o
- Si obtiene un resultado negativo en la prueba de COVID-19, aún debe permanecer en cuarentena durante 14 días tras el último contacto estrecho con el caso confirmado de COVID-19.

SIN EMBARGO, si usted es un “Trabajador Básico de Respuesta ante el COVID-19”, puede volver al trabajo inmediatamente después del contacto estrecho con una persona que dio positivo a la prueba de COVID-19, siempre y cuando usted no esté enfermo y cumpla los requisitos de usar un cubrebocas 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 básicos de respuesta ante COVID-19 en www.sfc-dcp.org/i&q.



Recursos

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

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