



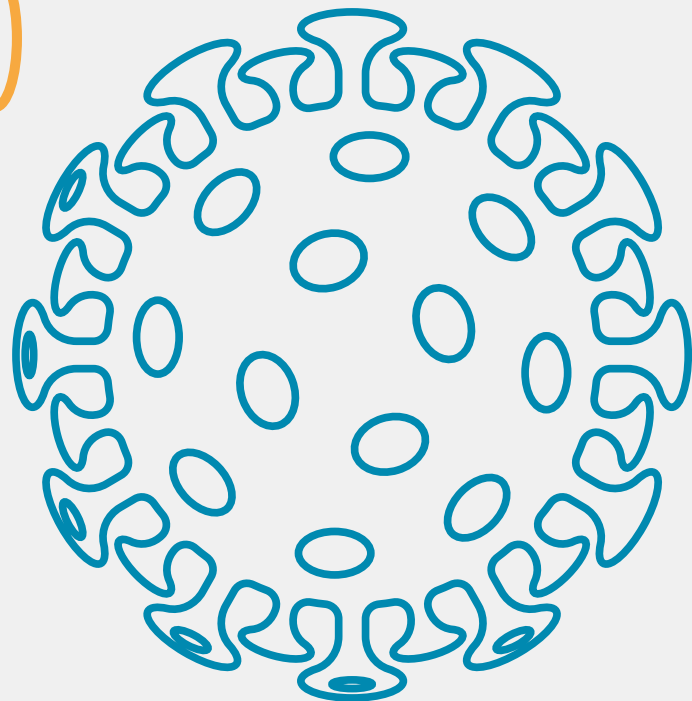
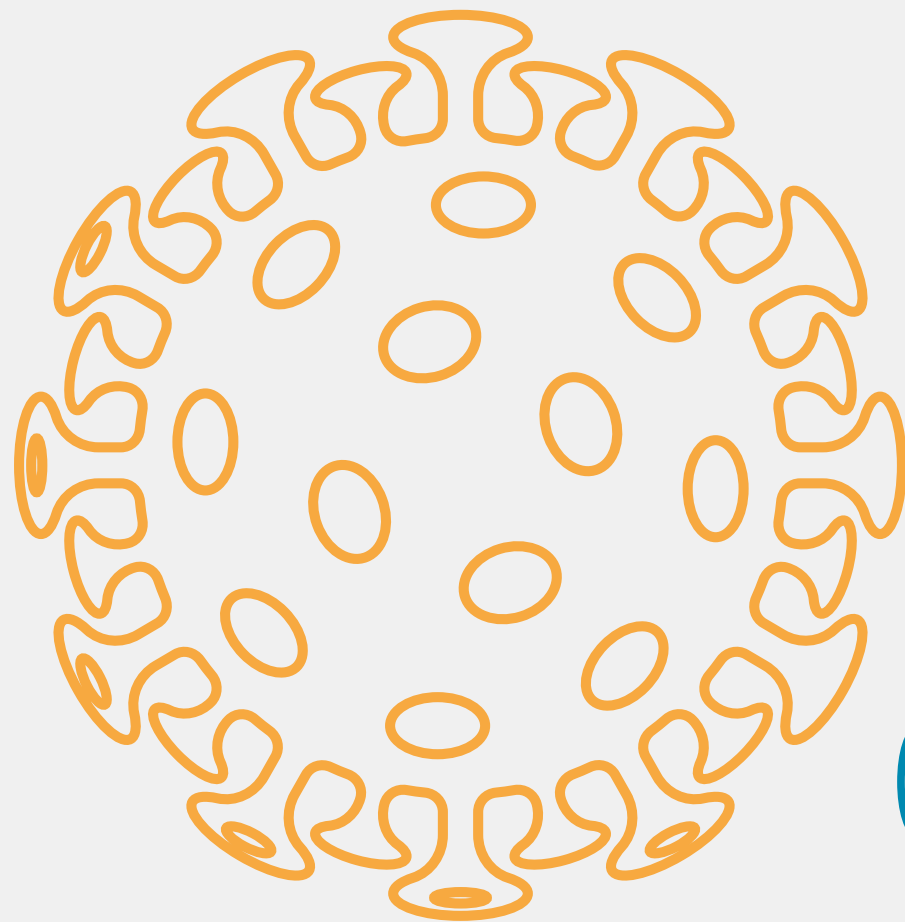
Bundesministerium  
für Gesundheit

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum* e.V.



# Coronavirus SARS-CoV-2

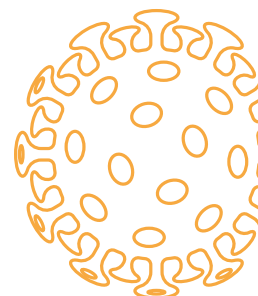
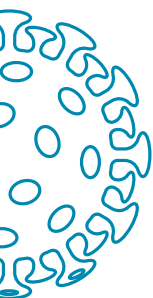
Información y consejos prácticos



**Zusammen  
gegen Corona**

# ¡Conducta segura y respetuosa!

- ¡Siga estrictamente las **instrucciones, órdenes e indicaciones vigentes** de las autoridades!
- Debemos actuar **juntos y disciplinadamente**. Esto contribuye a cuidar de su salud, y de la salud de quienes le rodean.
- Confíe solo en **fuentes de información** seguras y fidedignas.
- En Alemania recibirá información verídica y actualizada a través del Instituto Robert Koch (RKI), el Centro Federal de Educación Sanitaria (BZgA) o el Ministerio Federal de Sanidad (BMG), entre otros.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) también ofrece información actualizada y segura en varios idiomas, especialmente sobre la situación internacional.



# ¿Cuál es la mejor forma de protegerme?

La **vacunación** gratuita contra el coronavirus ofrece actualmente la mejor protección ante la enfermedad y sus secuelas. Cuanto mayor sea el número de personas vacunadas, más difícil será la propagación del virus. Además, se evitan los cuadros de infección con consecuencias graves o mortales. Alemania dispone de varias vacunas eficaces y seguras contra el coronavirus en cantidad suficiente, de manera que cualquier ciudadana o ciudadano de 12 o más años de edad puede recibir la inmunización.

**Distancia interpersonal + higiene + mascarilla en el día a día:** las medidas de protección contra las infecciones son, junto con la vacunación, la base para contener la pandemia del coronavirus. A esta fórmula se añaden otras dos palabras clave: aplicación y ventilación.

La aplicación es la “Corona-Warn-App”, que le informará de manera anónima y rápida cuando haya estado cerca de una persona infectada. Ventilación quiere decir que debe procurar también una ventilación adecuada en los espacios interiores.

Recuerde estas medidas de protección a sus familiares, amigos/as y conocidos/as. Solo si nos mantene-mos alerta podremos protegernos de una infección: a nosotros mismos y a quienes nos rodean.



## Medidas higiénicas al toser y al estornudar

- Emplee un pañuelo al toser o al estornudar. Emplee cada vez un pañuelo nuevo. Arroje los pañuelos usados a un cubo de basura y procure lavarse o desinfectarse las manos a continuación.
- Si no tiene un pañuelo a mano, tosa o estornude sobre su codo (¡nunca en las manos!).



## Lavado de manos

- Lávese las manos con jabón frecuentemente. Especialmente al llegar a casa, tras sonarse la nariz, estornudar o toser, antes de cocinar, antes de comer, después de ir al lavabo y tanto antes como después de tener contacto con personas enfermas. Si es posible, lávese las manos también antes de quitarse o ponerse la mascarilla.
- Al lavarse las manos, mójelas primero con agua corriente. A continuación, enjabónelas completamente. Extienda suavemente el jabón en todas las partes de la mano, tomándose 20 o 30 segundos de tiempo para ello. A continuación, aclárese las manos. Séquese bien las manos y utilice cremas hidratantes si tiene la piel sensible.



## Mantener la distancia interpersonal y usar mascarilla

- Manténgase informado acerca de las medidas de distanciamiento actualmente vigentes en su Estado federado.
- Evite el contacto directo, como el darse la mano, besarse o abrazarse. Esto no es descortés en modo alguno, ya que al hacerlo se protege a sí mismo y a los demás.
- Permanezca en casa si está enfermo. Procure de este modo curarse, evitando contagiar a otras personas.
- Mantenga una distancia mínima de 1,5 metros para evitar la transmisión de agentes patógenos. Las personas infectadas, pero que aún no muestran síntomas, también pueden transmitir el virus.
- En muchos lugares es obligatorio portar mascarilla quirúrgica o mascarilla EPI (FFP2 y KN95/N95). Las mascarillas reducen especialmente el riesgo de contagio en situaciones que no siempre permiten mantener la distancia de seguridad, en las que coinciden varias personas en espacios interiores durante un tiempo prolongado. Cuando se usan correctamente, las mascarillas quirúrgicas y las mascarillas EPI de los estándares FFP2 y KN95/N95 pueden proteger mejor contra la infección que las mascarillas de tela. Tenga en cuenta los detalles y respete las normas vigentes en cada Estado federado para determinadas áreas del espacio público.

# Información importante sobre el coronavirus SARS-CoV-2

El coronavirus SARS-CoV-2 puede transmitirse por gotitas (por ejemplo, al estornudar y toser), pero también por aerosoles. Se denomina aerosoles a las gotículas más pequeñas que son liberadas al hablar alto o al cantar. Estas gotículas pueden permanecer suspendidas en el aire por un prolongado espacio de tiempo y transmitir el virus. Por esta razón es imprescindible ventilar frecuentemente los espacios interiores.

La transmisión por contacto también es relevante. Los patógenos pueden transmitirse a través de las manos, desde superficies contaminadas hasta las mucosas de la boca o nariz, o hasta la conjuntiva de los ojos. Por ello, es importante respetar las normas generales de higiene, lavarse las manos con regularidad y tocarse la cara solo con las manos limpias.

Las infecciones varían según los síntomas. Pueden ocurrir desde infecciones asintomáticas hasta neumonías graves.

Los síntomas más frecuentes son la tos, la rinitis, la fiebre y la pérdida del olfato y del gusto. Estos signos no aparecen siempre juntos. Otros síntomas posibles son los dolores de cabeza y musculares, el abatimiento y el dolor de garganta. También los dolores de vientre, las náuseas y los vómitos pueden aparecer como consecuencia de una infección con SARS-CoV-2.

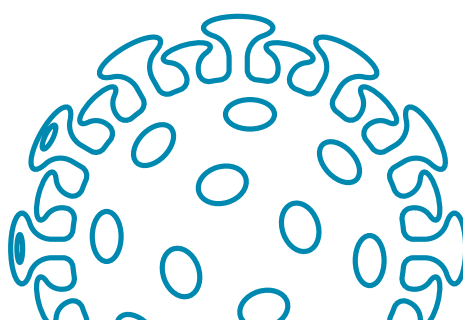
Especialmente las personas mayores y con enfermedades previas tienen un mayor riesgo de que la enfermedad sea grave. Sin embargo, también pueden aparecer cuadros graves entre personas más jóvenes y sin enfermedades previas.

Según los conocimientos actuales, entre la infección y la aparición de los síntomas pueden transcurrir hasta 14 días. El intervalo medio entre la infección y el inicio de los síntomas es de 5 o 6 días.

¡Es importante tener presente que las personas infectadas pueden contagiar a otras personas incluso varios días antes de desarrollar signos de la enfermedad! Muchos contagios se producen tras uno o dos días, antes de que la persona infectada tenga signos de estar enferma. Una persona infectada puede contagiar a otras personas, aunque no presente síntomas.

Si alguien de su entorno ha enfermado, esto no significa que tenga la culpa de su enfermedad. En determinados ámbitos, como las guarderías, las residencias de dependientes y los lugares de trabajo, no siempre pueden evitarse todas las situaciones en las que puede transmitirse el virus.

**Importante:** La vacunación contra el coronavirus ofrece la mejor protección posible ante la enfermedad y sus secuelas, y es la vía para superar la pandemia. Sin embargo, deben seguir cumpliéndose las normas de higiene. No es posible descartar completamente la posibilidad de transmisión entre personas vacunadas, aunque el riesgo es considerablemente menor.



## ¿Tengo la enfermedad del coronavirus SARS-CoV-2?

Si muestra síntomas de la enfermedad o ha estado en contacto con una persona a la que se le haya diagnosticado el coronavirus SARS-CoV-2, evite contactos innecesarios con otras personas (especialmente si pertenecen a un grupo de riesgo) y quédese en casa.

En caso de síntomas, llame a su médico de cabecera o a otro/a médico que esté tratándole. También puede llamar al servicio médico de guardia (“ärztlicher Bereitschaftsdienst”), a una línea de atención para el coronavirus que exista en su zona o a un ambulatorio para casos de fiebre (“Fieberambulanz”). Estos puntos de contacto le informarán sobre los pasos a seguir.

El servicio médico de guardia está disponible incluso de noche, los fines de semana y los días festivos, en el número 116 117.

En caso de emergencia, llame al 112.

Informe a su médico si tiene enfermedades previas como hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, depresión grave, trastorno bipolar, demencia o enfermedades respiratorias crónicas.

Haga lo mismo si tiene enfermedades o está recibiendo tratamientos que debiliten el sistema inmune.

¡No acuda a su médico sin haber concertado antes una cita! De esta forma, protegerá a los demás y evitará la propagación del coronavirus.

Si ha estado en contacto con un infectado, pero no muestra síntomas, informe a la delegación local de sanidad (“Gesundheitsamt”) que le corresponda. Haga lo mismo si utiliza la aplicación “Corona-Warn-App” y ha recibido un mensaje de alerta.

Su delegación de sanidad le informará sobre los pasos a seguir.

Para saber cuál es su delegación de sanidad local, consulte:

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

## ¿Qué tipos de prueba existen?

En caso de sospecharse una infección aguda, o en casos como el contacto con una persona con diagnóstico de COVID-19 confirmado, se le realizará una prueba de laboratorio para detectar el virus.

La más fiable es la **prueba PCR**, que detecta la presencia del material genético del virus. Para ello, el personal cualificado de las consultas médicas o centros de vacunación toma una muestra de la nariz o garganta. El resultado, que se notifica mediante un certificado escrito o digital, suele estar disponible uno o dos días después.

Otro test es la **prueba rápida de antígenos**, que debe ser realizada por personas con formación sanitaria. Al contrario que en la prueba PCR, el análisis se realiza directamente in situ. Se expide un certificado escrito o digital sobre el resultado. Un resultado negativo tiene una validez limitada en el tiempo, y nunca permite descartar completamente la infección.

Cuando una prueba PCR o de antígenos arroja un resultado positivo, esto se comunica a la delegación sanitaria competente, para que ella pueda adoptar las correspondientes medidas de protección contra el contagio. Cuando una prueba PCR o de antígenos arroja un resultado positivo, esto se comunica a la delegación sanitaria competente, para que ella pueda adoptar las correspondientes medidas de protección contra el contagio.

El ‘**autotest**’ permite a cada persona hacerse la prueba a sí misma. Los autotest pueden ofrecer seguridad adicional en determinadas situaciones de la vida cotidiana, por ejemplo antes de visitar a familiares o amigos y amigos. Los autotest se venden sin receta en farmacias, droguerías y otros comercios minoristas.

En determinadas situaciones, pueden realizarse autotest in situ, bajo la supervisión de personas cualificadas (autotest de antígenos bajo supervisión), por ejemplo para las personas que visitan un establecimiento médico, inmediatamente antes de entrar en él. También en este caso, la validez de un resultado negativo es limitada en el tiempo.

**Importante:** un resultado positivo en el test de antígenos constituye un primer indicio de infección, que debe confirmarse inmediatamente con una prueba PCR.

Si se ha hecho usted un autotest en casa y el resultado ha sido positivo, debe concertar cita con su médico de cabecera o llamar al número de teléfono 116 117 para someterse a una prueba PCR.

Hasta esta prueba de confirmación, debe quedarse en casa y respetar las normas de higiene (mascarilla, lavado de manos, distancia, aplicación y ventilación).

En caso de que su prueba de antígenos resulte positiva, debe usted considerarse como altamente infeccioso para las demás personas.

Un resultado negativo no descarta la infección con el coronavirus, por lo que es imprescindible que sigan cumpliéndose las medidas de protección (mascarilla, higiene, distancia, aplicación y ventilación).

## ¿Puedo recibir una vacuna contra el COVID-19?

Hay muy pocas personas en Alemania que no puedan vacunarse, por ejemplo a causa de una alergia.

También los niños menores de 12 años están al margen de la vacunación, por el momento.

En Alemania ya se dispone de varias vacunas contra el COVID-19 eficaces y seguras.

La vacunación contra el coronavirus está recomendada por la comisión permanente de vacunación (STIKO) para personas de 12 o más años de edad.

Existe además la posibilidad de administrar una dosis de recuerdo con una vacuna de ARNm, de forma preventiva para las personas mayores de 60 años, las personas en centros de atención a dependientes, centros de ayuda a la inserción y otros establecimientos con grupos de personas vulnerables, así como para personas con deficiencias inmunes y personas dependientes.

También es posible administrar una dosis de recuerdo a las personas que trabajan regularmente con pacientes infecciosos.

Asimismo, se ofrece una dosis de recuerdo a todas las personas que tengan la pauta de vacunación completa con vacunas de vector viral (dos dosis de Vaxzevria®, de AstraZeneca, o una dosis de COVID-19 Vaccine Janssen®, de Johnson & Johnson), o que hayan recibido una dosis única de vacuna de vectores virales tras haberse recuperado del COVID-19.

No existe en Alemania obligación de vacunarse contra el COVID-19.

Sirven como justificante de vacunación la cartilla amarilla, un certificado de vacunación expedido in situ o el certificado digital de vacunación.

Para obtener información actualizada sobre la vacuna del coronavirus, y sobre las normas para vacunados y curados, consulte:

[www.corona-schutzimpfung.de](http://www.corona-schutzimpfung.de)

## ¿Cuál es el peligro de las variantes del coronavirus?

Últimamente están propagándose nuevas variantes del coronavirus, como las variantes alfa, beta y delta. Los datos que existen sobre estas variantes indican una mayor transmisibilidad. Por lo tanto, son más contagiosas que el SARS-CoV-2 original.

La vacunación completa contra el coronavirus, así como el cumplimiento de las normas de higiene recomendadas (mascarilla, lavado de manos, distancia y ventilación), siguen siendo la mejor manera posible de protegerse contra el virus y sus variantes.

## ¿Es necesario portar mascarilla?

Cuando una persona infectada con el coronavirus SARS-CoV-2 lleva mascarilla, esta retiene una parte de las gotitas que se forman, por ejemplo, al toser, hablar, cantar o estornudar. Así, las gotitas no pueden propagarse tanto como lo harían sin mascarilla. Por lo tanto, la mascarilla conviene especialmente en situaciones que no siempre permiten mantener la distancia de seguridad.

En muchos lugares es obligatorio portar mascarilla quirúrgica y mascarilla EPI (FFP2 y KN95/N95). Especialmente en situaciones que no permiten mantener siempre la distancia, y en las que se reúnen varias personas durante un cierto tiempo en interiores, las mascarillas reducen el riesgo de contagio.

Cuando se usan correctamente, las mascarillas quirúrgicas y las mascarillas EPI de los estándares FFP2 y KN95/N95 pueden proteger mejor contra la infección que las mascarillas de tela.

Tenga en cuenta los detalles y respete las normas vigentes en el lugar donde se encuentre.\*

**Es importante** que la mascarilla quede conveniente y herméticamente ajustada, y cambiarla regularmente, así como siempre que esté húmeda, ya que las mascarillas húmedas no suponen una barrera para los virus.

Para obtener más información sobre las mascarillas, consulte con el Instituto Federal de Medicamentos y Productos Médicos (BfArM):

[www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html](http://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html)

Al igual que hasta ahora, aunque lleve mascarilla: mantenga siempre que sea posible una distancia mínima de 1,5 metros con otras personas, esté atento a mantener una adecuada higiene de las manos, tenga cuidado al toser y al estornudar, y ventile los espacios interiores con frecuencia. Cada medida de protección aumenta la seguridad total.

## ¿Es necesario el empleo de productos desinfectantes?

Lavarse frecuente y concienzudamente las manos es por lo general suficiente. Si esto no es posible, se puede recurrir a un gel desinfectante.

\* La aplicación **NINA** ofrece alertas importantes, así como información sobre la pandemia del coronavirus. También le permite informarse sobre las normas vigentes en las localidades suscritas y, en caso de estar activada, en su ubicación actual. Para más información sobre la aplicación NINA, consulte: [www.bbk.bund.de/DE/NINA/Warn-App\\_NINA\\_node.html](http://www.bbk.bund.de/DE/NINA/Warn-App_NINA_node.html)

\*\* Para informarse sobre las normas de entrada en Alemania, consulte: [www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende)

Desde el 1 de marzo de 2021, los proveedores de telefonía móvil en Alemania también envían información del Gobierno Federal sobre el coronavirus a las personas que entran en el país.

## ¿Cuál es la diferencia entre aislamiento y cuarentena, y qué función tienen?

El aislamiento es una medida decretada por las autoridades para pacientes con infección de SARS-CoV-2 confirmada. Según la gravedad de la enfermedad, puede realizarse tanto en el domicilio como en un hospital.

La cuarentena consiste en separar, durante un tiempo limitado, a personas que presenten indicios de infección con el SARS-CoV-2, y que por ello podrían contribuir a la propagación del patógeno. Suele tratarse de personas en contacto estrecho con enfermos o de personas que regresan de viajar a alguna zona de riesgo.\*\*

El objetivo de un aislamiento o cuarentena consiste en reducir los contactos con otras personas para evitar la propagación del patógeno.

## ¿Cuál es la duración del aislamiento o cuarentena?

La decisión de levantar la cuarentena o el aislamiento domiciliarios para una persona corresponde a la delegación de sanidad competente, en coordinación con el personal médico.

Para las personas en aislamiento domiciliario por COVID-19, el aislamiento no puede levantarse hasta transcurridos al menos 14 días desde el inicio de la enfermedad. No termina hasta que no exista resultado negativo en prueba rápida o PCR, y en ausencia de síntomas de la enfermedad COVID-19 durante 48 horas, o cuando haya una mejoría sensible.



Para la cuarentena domiciliaria, el Instituto Robert Koch (RKI) recomienda una duración de 10 días, contados a partir del día en que se produjo el último contacto con una persona contagiosa. Se recomienda realizar una prueba PCR lo antes posible.

Antes de levantarse la cuarentena, debería disponerse de resultado negativo en prueba rápida de antígenos o prueba PCR.

Están exentas las personas que tengan completa la pauta de vacunación, o que hayan sufrido una infección por SARS-CoV-2, confirmada mediante una prueba PCR positiva, durante los últimos 6 meses (“personas recuperadas”), y que no presenten síntomas de enfermedad. Más información en: [www.zusammengencorona.de](http://www.zusammengencorona.de)

## ¿Qué debo tener en cuenta durante la cuarentena domiciliaria?

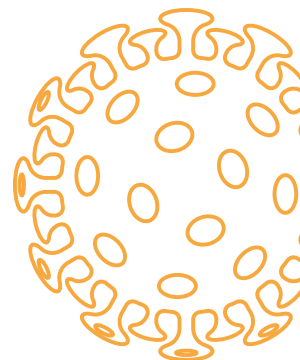
Durante la cuarentena domiciliaria, deberá seguir las indicaciones de la delegación de sanidad. Esto incluye no abandonar el domicilio y no recibir visitas. Observe también su propio estado de salud.

Evite el contacto estrecho con otros miembros de su unidad de convivencia, y juntarse con ellos en la misma habitación.

Para los niños pertenecientes a la unidad de convivencia, deben adaptarse las normas de cuarentena de acuerdo con la edad. Por ejemplo, la separación física entre hijos y padres (y hermanos, en su caso) solo debe mantenerse en el hogar cuando sea aceptable para los padres y tolerable para los hijos.

Cuando sea inevitable permanecer en la misma habitación, mantenga una distancia de al menos 1,5 metros y lleve mascarilla. En tal caso, preste especial atención a ventilar generosamente las habitaciones.

Aunque no se haya dictado cuarentena para las personas que pertenecen a su unidad de convivencia, es recomendable que minimice usted sus contactos durante 14 días, en la medida de lo posible, y que se someta inmediatamente a una prueba en caso de presentar síntomas, guardando



# ¿Dónde puedo encontrar más información?



La aplicación “Corona-Warn-App” le permite saber de forma rápida y anónima si ha estado cerca de una persona infectada.

La aplicación ofrece también información adicional.

Esta aplicación está disponible en [App Store](#) y [Google Play](#) para su descarga.

La **delegación de sanidad (“Gesundheitsamt”)** de su localidad le proporcionará información y apoyo. Encontrará el número de teléfono de su delegación en:

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

El **Ministerio Federal de Sanidad (BMG)** ofrece información centralizada sobre el coronavirus SARS-CoV-2 en:

[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

La información del Ministerio sobre la vacuna está disponible en:

[www.corona-schutzimpfung.de](http://www.corona-schutzimpfung.de)

Teléfono de asistencia al ciudadano:

**030 346 465 100**

Servicio de asistencia para personas con discapacidad auditiva:

Fax: **030 340 60 66 - 07**

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

Teléfono por signos (videoconferencia):

[www.gebaerdentelefon.de/bmg/](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg/)

El **Instituto Robert Koch (RKI)** ofrece información acerca del coronavirus SARS-CoV-2 en:

[www.rki.de](http://www.rki.de)

El **Centro Federal de Educación Sanitaria (BZgA)** ofrece un catálogo de respuestas a las preguntas más frecuentes relacionadas con el coronavirus SARS-CoV-2:

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

El **Instituto Paul Ehrlich (PEI)** informa, entre otros, sobre las vacunas del COVID-19, en:

[www.pei.de/coronavirus](http://www.pei.de/coronavirus)

Para información actualizada en varios idiomas, consulte:

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

así como

[www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus](http://www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus)

El **Ministerio Federal de Relaciones Exteriores** ofrece información sobre la seguridad de los viajes a las zonas afectadas:

[www.auswaertiges-amt.de/de/](http://www.auswaertiges-amt.de/de/)

**ReiseUndSicherheit**


La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** informa acerca de la situación global:


[www.who.int](http://www.who.int)


## Impressum (Aviso legal)


### Herausgeber (Editor)

Ministerio Federal de Sanidad (BMG)  
División de Relaciones Públicas y Publicaciones  
11055 Berlin  
[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

 [bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)

 [bmg\\_bund](https://twitter.com/bmg_bund)

 [BMGesundheit](https://www.youtube.com/BMGesundheit)

 [bundesgesundheitsministerium](https://www.instagram.com/bundesgesundheitsministerium)

Centro Etno-Médico Alemania (EMZ e.V.), 30175 Hannover

Última actualización 07.10.2021

Diseño [eindruck.net](http://eindruck.net), 30175 Hannover

Ilustración del título Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin

Pictogramas Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

### Pedidos

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Servicio telefónico: 030 182722721

Servicio de fax: 030 18102722721

Correo electrónico: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

Pedidos a través del teléfono de signos:

[gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)

**Pedidos online** [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

**Más publicaciones** del Gobierno Federal disponibles para descarga o pedido en:

[www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

**Bestellnummer (referencia para pedidos)** BMG-G-11099s

### Referencia URL

Los contenidos de las páginas externas a las que se hace referencia aquí son responsabilidad exclusiva de sus respectivos titulares.

El Ministerio Federal de Sanidad ofrece esta obra editorial de forma gratuita dentro del marco de sus relaciones públicas. No está permitido su empleo con fines electorales por parte de partidos ni de asistentes electorales. Esto es aplicable a elecciones europeas, parlamentarias (Bundestag), parlamentarias regionales (Bundesland) o municipales.