



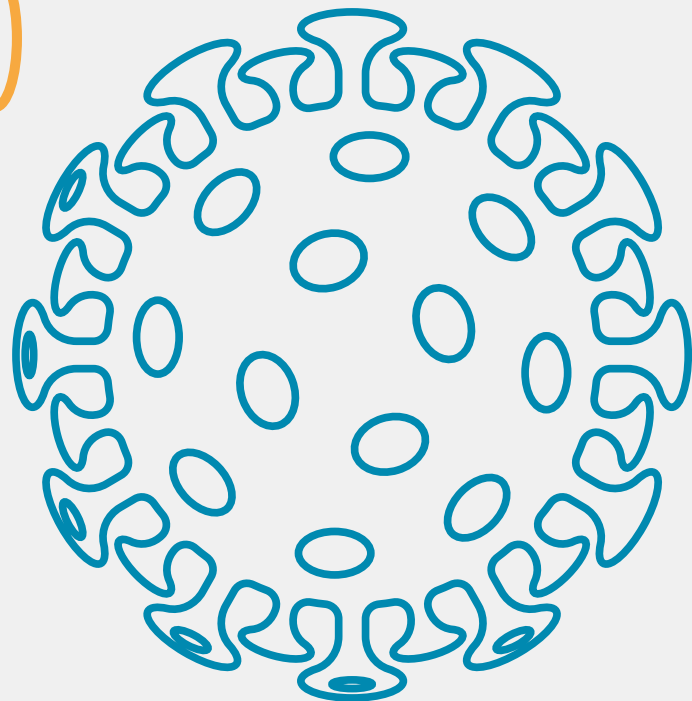
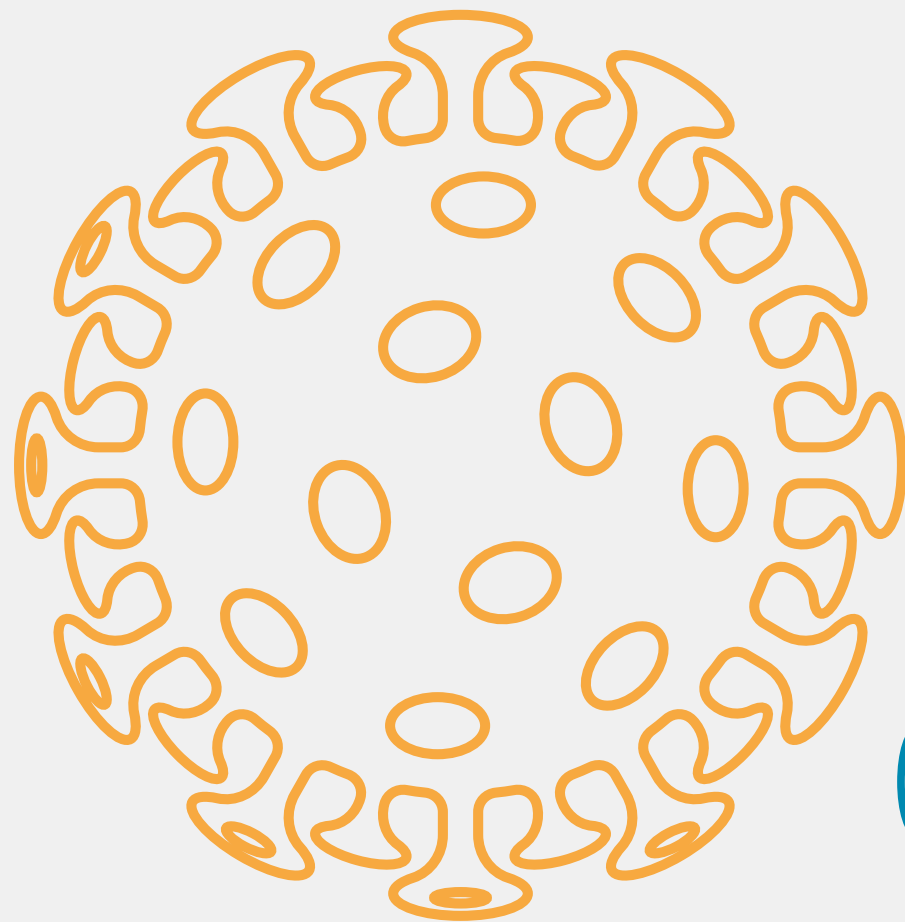
Bundesministerium  
für Gesundheit

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum* e.V.



# Coronavirus SARS-CoV-2

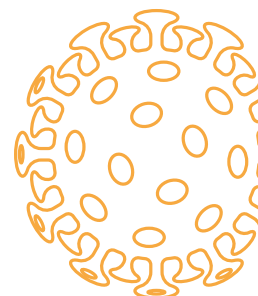
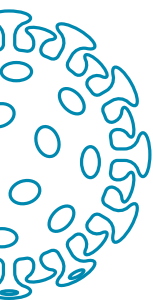
Información y consejos prácticos



**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 actual a través del Instituto Robert Koch (RKI), el Centro Federal de Educación Sanitaria (BZgA) o el Ministerio Federal de Sanidad (BMG), entre otros.
- Siga también la información actual de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La OMS ofrece información actual y fidedigna en distintos idiomas.



# ¿Cuál es la mejor forma de protegerme?

Distancia interpersonal + higiene + mascarilla en el día a día: mediante estas tres reglas básicas puede protegerse de forma sencilla y eficaz. 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.

Explique 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 con tapa.
- 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 las manos concienzudamente.



## 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.
- Últimamente, las mascarillas quirúrgicas, FFP2, FFP3 y KN95/N95 también se recomiendan para el día a día, y en muchos lugares son obligatorias. Especialmente en situaciones que no permiten mantener siempre la distancia, y en las que se reúnen varias personas durante un cierto tiempo, las mascarillas quirúrgicas, FFP2 y KN95/N95 proporcionan una mayor protección contra las infecciones que las mascarillas corrientes. Tenga en cuenta los detalles y siga la normativa vigente en su localidad.

# 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 se debe ventilar frecuentemente los espacios interiores.

La transmisión por contacto también es relevante. Los virus pueden transmitirse de forma indirecta a través de las manos, desde una superficie contaminada 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 y lavarse las manos con regularidad.

La evolución de la enfermedad puede variar, tanto en los síntomas como en la gravedad. El espectro abarca desde la infección asintomática hasta la neumonía grave.

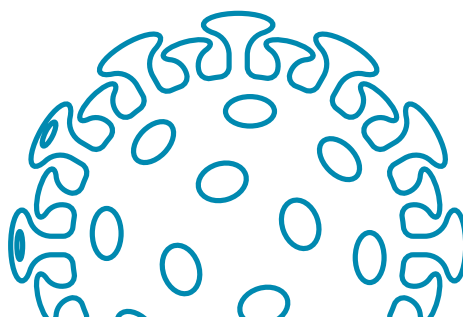
Los síntomas más frecuentes son la tos, la rinitis, la fiebre y la pérdida del olfato y del gusto. Estos signos no aparecen siempre juntos. Otros síntomas posibles son los dolores de cabeza y musculares, el abatimiento y el dolor de garganta. También los dolores de vientre, las náuseas y los vómitos 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.

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.



## ¿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?

Cuando hay indicios de infección aguda, o en situaciones como después de un contacto con un caso de COVID-19 documentado, se realiza una prueba de laboratorio para detectar el virus.

Lo más fiable es detectar el material genético del virus mediante una **prueba PCR**, que se lleva a cabo en un laboratorio. Para ello, el personal cualificado de una clínica o centro de pruebas (por ejemplo, tras una prueba rápida que haya resultado positiva) toma una muestra de la nariz o garganta. El resultado, que se envía en forma de certificado escrito o digital, suele estar listo tras 1 o 2 días.

En caso de resultado positivo, se notifica también a la delegación de sanidad competente, para que esta pueda tomar las medidas epidemiológicas necesarias.

Otro test es la **prueba rápida de antígenos**, que debe ser realizada por personas con formación sanitaria. La obtención de resultados con estas pruebas es más sencilla, y no es necesario que se haga en un laboratorio. El resultado se envía con un certificado escrito o digital, que tiene una vigencia de 24 horas.

Los **‘autotest’ de antígenos** permiten hacerse la prueba a sí mismo. Se venden en farmacias, droguerías y otros comercios minoristas. El resultado de la prueba tiene una vigencia de 24 horas.

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

Si da positivo en una prueba de antígenos, debe considerarse como altamente infeccioso para otras personas. Por el contrario, un resultado negativo no descarta la infección con el coronavirus, por lo que deben seguir cumpliéndose las medidas de protección (distancia, higiene, mascarilla, aplicación y ventilación).

## ¿Qué vacunas existen?

En Alemania, ya se han autorizado varias vacunas para el COVID-19. Cada vez hay disponibles más dosis de la vacuna. Mientras no haya suficientes dosis para vacunar a todas las personas que lo deseen, se seguirá un orden en la vacunación (priorización):

En primer lugar, se vacunará a las personas con riesgo especialmente alto de padecer síntomas graves o mortales o que, por su actividad profesional, tengan un riesgo profesional especialmente alto de contagiarse o contagiar a personas vulnerables.

Todas las personas acabarán teniendo acceso a la vacuna del coronavirus, de forma gradual y equitativa. No existe en Alemania obligación de vacunarse contra el COVID-19.

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)

También puede llamar a los números de teléfono **116 117** (en alemán) y **0800 0000837** (en inglés, turco, ruso y árabe), gratuitos en toda Alemania.

Para recibir información en lengua de signos, consulte:

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

## ¿Cuál es el impacto de las mutaciones del coronavirus?

Han aparecido nuevas variantes del coronavirus, detectadas por primera vez en el Reino Unido, Sudáfrica, Brasil e India, entre otros. Los datos que existen sobre estas variantes indican una mayor transmisibilidad. Por lo tanto, son más contagiosas que el SARS-CoV-2 original.

Las medidas de protección tomadas hasta ahora, y las normas de comportamiento recomendadas (distancia, higiene, mascarilla, ventilación y aplicación, entre otras), protegen también contra la transmisión de las nuevas variantes, por lo que deben cumplirse rigurosamente.

## ¿Es necesario el uso de la 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 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.

Las mascarillas de tipo FFP2 o FFP3 (“filtering face piece”) protegen a la persona que la lleva contra el contagio con patógenos. Deben utilizarse mascarillas sin válvula para espirar, ya que esta reduce la protección de las demás personas.

Últimamente, las mascarillas quirúrgicas, FFP2, FFP3 y KN95/N95 también se recomiendan para el día a día, y en muchos lugares son obligatorias. Especialmente en situaciones que no permiten mantener siempre la distancia, y en las que se reúnen varias personas durante un cierto tiempo, las mascarillas quirúrgicas, FFP2 y KN95/N95 proporcionan una mayor protección contra las infecciones que las mascarillas corrientes. Tenga en cuenta los detalles y siga la normativa vigente en su localidad.\*

**Es importante** que la mascarilla quede conveniente y herméticamente ajustada sobre la boca y la nariz, y cambiarla en cuanto esté húmeda, ya que las mascarillas húmedas no suponen una barrera para los virus.

En cualquier caso, aun llevando mascarilla: mantenga siempre que sea posible una distancia mínima de 1,5 m 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.

\* 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)

## ¿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.

## ¿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 puedan contribuir a la propagación del patógeno. Suele tratarse de personas en contacto con enfermos o de personas que regresan de 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, o cuando haya una mejoría sensible.

Para la cuarentena domiciliaria, el Instituto Robert Koch (RKI) recomienda una duración de 14 días, contados a partir del día en que se produjo el último contacto con una persona contagiosa.

Antes de levantarse la cuarentena tras 14 días, es necesaria una prueba rápida de antígenos, o una prueba PCR con resultado negativo.

## ¿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 la unidad de convivencia, y juntarse con ellos en la misma habitación.

Cuando sea inevitable permanecer en la misma habitación, mantenga una distancia de al menos 1,5 metros y lleve mascarilla quirúrgica.

Aunque no se haya decretado cuarentena para las demás personas de su unidad de convivencia, es recomendable guardar una cuarentena voluntaria, en la medida de lo posible.

Informe también a las personas que no pertenezcan a su unidad de convivencia con las que exista un contacto estrecho. Estas deben limitar igualmente sus contactos en lo posible, y observar si presentan síntomas.

Solicite la ayuda de amigos/as o familiares para hacer sus compras, que deberán depositar frente a su puerta.

Procure ventilar frecuentemente su vivienda.

No conviene compartir cubiertos, vajilla o artículos higiénicos con otros miembros de la familia o de la unidad de convivencia. Los utensilios y la vajilla deben lavarse frecuentemente y a conciencia.

\*\* 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.

## ¿Qué debo hacer si tengo síntomas durante la cuarentena o aislamiento domiciliarios?

Durante la cuarentena domiciliaria, informe sin demora a la delegación de sanidad si desarrolla malestar general o síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar.

Si está pasando un episodio de COVID-19 ya confirmado y con síntomas leves en aislamiento domiciliario, deberá telefonar inmediatamente a un médico en caso de que se agraven sus síntomas.

Si necesita asistencia por una enfermedad distinta o previamente existente, llame por teléfono a su médico de cabecera, a otra consulta médica o al servicio médico de guardia, en el teléfono 116 117.

Durante la conversación, no olvide mencionar que se encuentra en cuarentena domiciliaria.

En casos de emergencia, por ejemplo si tiene dificultades agudas para respirar, llame al número de emergencia 112.

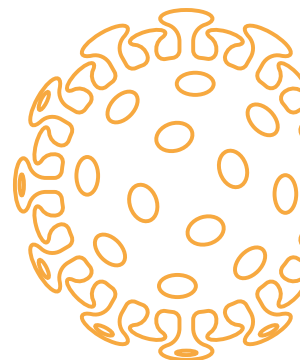
## ¿Puede el COVID-19 producir secuelas a largo plazo?

En casos de COVID-19, pueden persistir síntomas o aparecer síntomas nuevos incluso semanas o meses después de la enfermedad aguda. Esto incluye secuelas en los órganos tras el tratamiento intensivo. Pero las secuelas del COVID-19 pueden darse independientemente de lo grave que haya sido la enfermedad.

Pueden aparecer también en pacientes que sufrieron síntomas leves y no necesitaron tratamiento hospitalario.

Puede haber síntomas como malestar general, abatimiento, trastornos de la memoria o un agotamiento permanente de la persona afectada. También hay casos de síntomas inusuales, como vómitos repentinos y fuertes mareos. Algunas de las personas afectadas tienen dificultades para llevar una vida normal, o no pueden llevarla en absoluto.

Actualmente, aún se está investigando sobre las causas exactas que producen las secuelas de la infección. Si ha pasado la infección y persisten los síntomas o aparecen síntomas nuevos, informe de ellos a su médico de cabecera.





# ¿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.

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**

**info.gehoerlos@bmg.bund.de**

Teléfono por signos (videoconferencia):

**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)

**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)  
Departamento de relaciones públicas, 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** 11.05.2021

**Diseño** 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 bajo:

[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.