NMDOH
NEW MEXICO DEPARTMENT OF HEALTH

Nuevo México
Departamento de Salud

Herramientas para COVID-19

Información sobre cómo mantenerse seguro y saludable durante COVID-19



Actualizado el 7 de diciembre de 2022

Índice de contenidos

Introducción ..... Página 3
¿Debo usar una máscara? ..... Página 4
Vacunas COVID-19 ..... Página 7
Pruebas COVID-19 ..... Página 10
Tratamientos COVID-19 ..... Página 13
COVID Prolongado ..... Página 14
Material educativo ..... Página 16
Recursos ..... Página 23

Este conjunto de herramientas fue creado como parte del compromiso del Departamento de Salud de Nuevo México para continuar proporcionando el apoyo y la orientación de COVID-19 a las comunidades e individuos de Nuevo México.

MANTÉNGASE EN GUARDIA

Nos mantendremos en guardia vigilando las variantes, comunicando las alertas de COVID, coordinando la respuesta estatal y local y realizando pruebas de aguas residuales.

MANTÉNGASE PREPARADO

COVID no va a desaparecer, pero podemos estar preparados para las situaciones de emergencia con las herramientas, las asociaciones, el personal y los suministros que hemos adquirido en los últimos dos años.

PROPORCIONE HERRAMIENTAS

Ahora tenemos herramientas para luchar contra esta pandemia, como las vacunas, las mascarillas, las pruebas, el tratamiento y el distanciamiento social.

PROTEJA A LAS PERSONAS

Seguiremos reconociendo y apoyando a los más desproporcionadamente afectados y vulnerables al COVID, continuando nuestro trabajo con un enfoque de equidad.

APOYE A LAS COMUNIDADES

Seguiremos apoyando a las comunidades más afectadas por el COVID escuchando las necesidades locales, coordinando con los consejos de salud y los trabajadores de salud de la comunidad y apoyando las pruebas, las mascarillas y la distribución de vacunas.

ESCUELAS SEGURAS

Mantendremos las escuelas seguras y abiertas proporcionando información y herramientas, fomentando la vacunación y comunicándonos con los estudiantes, el personal y las familias.

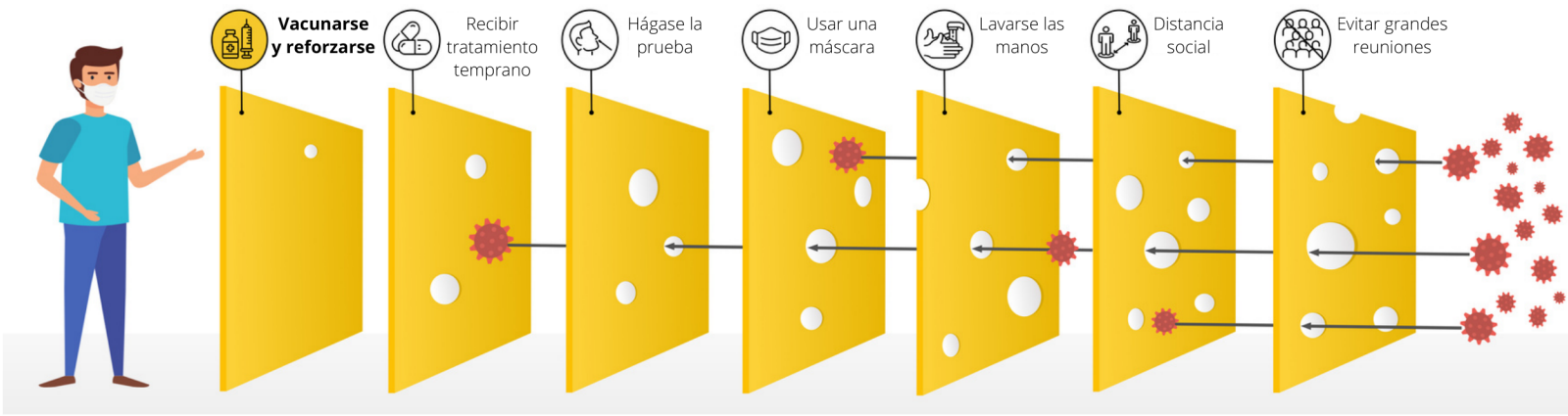
Introducción

Una nueva fase de la pandemia.

Ahora tenemos muchas herramientas para luchar en contra del COVID: enmascaramiento, vacunas, tratamiento, pruebas y distanciamiento social. Hemos llegado a un nuevo lugar en Nuevo México donde podemos levantar casi todos los requisitos de salud pública que evitaron muchos casos de COVID, hospitalizaciones y muertes. Ahora es posible que manejemos el COVID-19 en nuestros hogares y en nuestras comunidades.

Cuantas más medidas tome, más seguro estará contra COVID-19.

Consideremos su relación con el coronavirus en términos de queso suizo. Cada una de las rebanadas de queso proporciona una capa de protección contra el COVID-19. Cuantas más prácticas mantenga, más protección tendrá contra la infección por COVID-19. Usted puede decidir cuántas capas poner entre usted y el virus.



Las prácticas de seguridad de COVID pueden variar con el tiempo.

Estas herramientas proporcionarán orientación a cada persona sobre cómo tomar decisiones para mantenerse a salvo del COVID-19. Aunque cada situación será diferente, sus decisiones podrían estar influenciadas por la forma en que el virus se está propagando por la comunidad. Piense en ello como si estuviera entrando y saliendo de una autopista, donde la autopista representa tomar precauciones adicionales. Cuando la propagación en la comunidad es media o alta, podría entrar en la autopista y tomar más precauciones contra el COVID-19. Cuando la propagación en la comunidad es baja, puede salir de la autopista y tomar menos precauciones.



¿Debo usar una máscara?

Desde el 17 de febrero de 2022, ya no es obligatorio usar una mascarilla en todos los espacios de interior en Nuevo México. Sin embargo, usted puede optar por seguir usando una mascarilla para protegerse a sí mismo o a otros de enfermarse de COVID. Si usted se siente más cómodo al seguir usando una mascarilla en espacios públicos, ¡está bien!

Algunos lugares en Nuevo México todavía requieren una mascarilla, como hospitales, hogares de ancianos, centros de vida asistida, centros de día para adultos, centros de cuidados paliativos, centros de rehabilitación, centros correccionales estatales, centros de justicia juvenil, centros de tratamiento residencial, hogares de veteranos, entornos de atención congregada y hogares comunitarios. Algunas empresas privadas también pueden optar por exigir una mascarilla.

A la hora de decidir si usar una mascarilla, considere:



Las personas con ciertas condiciones de salud pueden tener más riesgo de enfermarse de COVID-19. Algunas de ellas son:

- Cáncer
- Enfermedad cerebrovascular o ictus
- Enfermedad renal crónica
- Enfermedades crónicas del hígado
- Enfermedades pulmonares crónicas
- Fibrosis quística
- Demencia u otras afecciones neurológicas
- Diabetes
- Discapacidades
- Enfermedades del corazón
- Infección por VIH
- Trastornos de salud mental
- Trasplante de órganos o células madre
- Sobrepeso y obesidad
- Inactividad física
- Embarazo
- Anemia de células falciformes o talasemia
- Fumar cigarrillos (actual o anteriormente)
- Abuso de sustancias
- Tuberculosis
- Sistema inmunitario debilitado

Puede que sea más probable contraer COVID en algunos entornos en comparación con otros.

Es bueno tener en cuenta el tipo de entorno en el que va a estar a la hora de decidir si llevar o no una mascarilla. A continuación se muestran algunos ejemplos.

Riesgo menor	Riesgo moderado	Riesgo elevado
Actividades al aire libre como acampar, hacer ejercicio, comer al aire libre, visitar a los amigos en el exterior.	**Actividades en el interior, como comer en un restaurante, trabajar estrechamente con otras personas, visitar a los amigos en el interior.**	**Lugares concurridos como conciertos, eventos deportivos, cines, discotecas y viajes en avión.**

Revise los niveles de COVID-19 de su comunidad:



Cada comunidad es única en cuanto a la cantidad de COVID-19 que se extiende por la zona.



Usted puede revisar la propagación de COVID-19 en los Estados Unidos así como en cada condado de Nuevo México visitando **COVID.gov**

Cada condado se clasifica según tenga una difusión baja, media o alta de COVID-19. Estas clasificaciones le orientarán sobre las medidas preventivas que usted, como individuo, puede tomar en función de su situación.

Propagación baja

- Manténgase al día con las vacunas y refuerzos de COVID-19.
- Hágase la prueba si tiene síntomas y tenga a mano las pruebas COVID caseras.
- Quédese en casa si está enfermo.

Propagación Media

- Manténgase al día con las vacunas y refuerzos de COVID-19.
- Hágase la prueba si tiene síntomas y tenga a mano las pruebas COVID caseras.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Si alguien con quien vive corre el riesgo de enfermarse gravemente de COVID, considere la posibilidad de usar una mascarilla y hacerse la prueba antes de interactuar con personas de riesgo.

Propagación alta

- Manténgase al día con las vacunas y refuerzos de COVID-19.
- Hágase la prueba si tiene síntomas y tenga a mano las pruebas COVID caseras.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Si alguien con quien vive corre el riesgo de enfermarse gravemente de COVID, considere la posibilidad de usar una mascarilla y hacerse la prueba antes de interactuar con personas de riesgo.
- Utilice una mascarilla bien ajustada en interiores, esté o no vacunado.
- Limite su contacto con las aglomeraciones y las actividades en interiores.

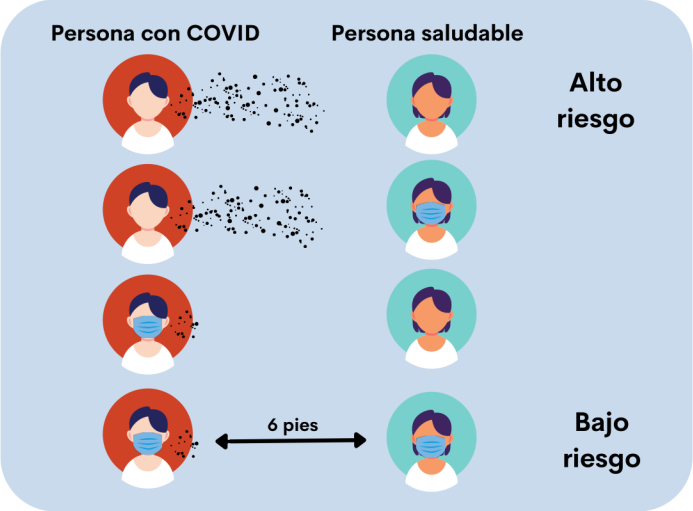
Las personas de 65 años o más tienen más probabilidades de enfermar, ser hospitalizadas o morir de COVID que los grupos de edades más jóvenes.

2 veces más probabilidades de enfermar por COVID

35 veces más probabilidades de ser hospitalizado

1.100 veces más probabilidades de morir por COVID

Puede ayudar a prevenir la propagación del COVID en su comunidad utilizando una mascarilla cuando esté enfermo.

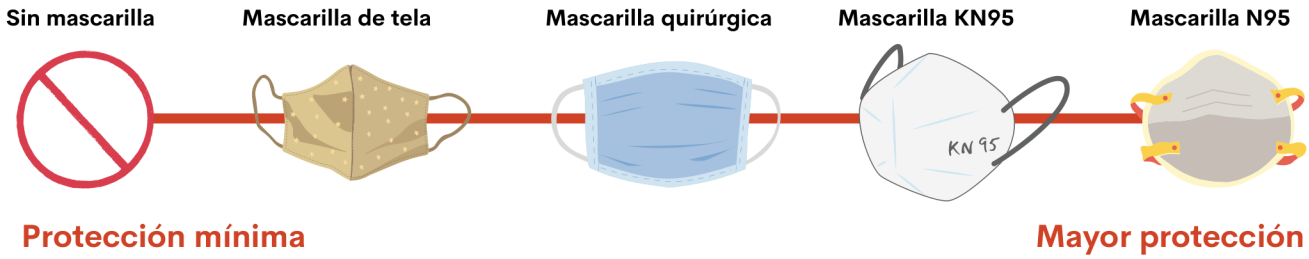


Si ha dado positivo en la prueba de COVID o se siente mal, puede utilizar una mascarilla para reducir las posibilidades de contagiar a otras personas.

- Si está enfermo con COVID y pasa mucho tiempo cerca de otras personas, lo mejor es que todos lleven mascarilla.
- Llevar una mascarilla cuando se está enfermo ayudará a evitar que otras personas en riesgo obtengan una enfermedad grave por COVID.

Algunas mascarillas ofrecen más protección que otras.

Para obtener la mejor protección, elija una mascarilla de alta calidad, como una KN95 o N95. Asegúrese de que la mascarilla se ajuste bien a su cara y que pueda respirar fácilmente. Elija una mascarilla con varias capas para mantener sus gotas respiratorias dentro y las de los demás fuera.



Protección mínima — Mayor protección

¿Debo usar siempre una mascarilla?

Considere las mascarillas como algo que se pone y se quita "según el clima". Por ejemplo, si hace frío afuera, agrega guantes o una chaqueta adicional. Si estás en una actividad con alto riesgo de COVID (como una reunión grande en el interior), entonces debe usar una mascarilla ajustada. Si esta en una actividad con bajo riesgo de COVID (como el excursionismo al aire libre), entonces no necesita usar una mascarilla. Considere su riesgo y el de los demás cuando tome una decisión sobre el uso de la mascarilla.

Abrigarse



Destaparse



Vacunas COVID-19

¿Por qué debo obtener la vacuna COVID-19?

Las vacunas han protegido de forma segura a millones de personas y han evitado que estén muy enfermas, sean hospitalizadas o mueran a causa de COVID-19. Los beneficios que se obtienen con la vacuna superan los riesgos de contraer COVID.

Vacunas COVID-19 y refuerzos recomendadas para la mayoría de las personas.

La vacuna de Pfizer está disponible tanto para niños como para adultos:

- Los niños de 6 meses a 4 años pueden obtener 2 dosis, con 3 semanas de diferencia, y una tercera dosis 8 semanas después. Las 3 dosis son necesarias para completar la serie.
- Los mayores de 5 años pueden obtener 2 dosis, con 3 semanas de diferencia, y un refuerzo de Omicron 2 meses después.

La vacuna Moderna está disponible tanto para niños como para adultos:

- Los niños de 6 meses a 4 años pueden obtener 2 dosis con 4 semanas de diferencia.
- Los mayores de 5 años pueden obtener 2 dosis, con 4 semanas de diferencia, y un refuerzo de Omicron 2 meses después.

La vacuna Novavax está disponible tanto para niños como para adultos:

- Los mayores de 12 años pueden obtener 2 dosis, con 3 semanas de diferencia, y un refuerzo de Omicron 2 meses después.
  *Las personas mayores de 18 años que no deseen un refuerzo de Omicron pueden recibir un refuerzo de Novavax 6 meses después de su segunda dosis primaria.

La vacuna de Johnson and Johnson (J&J) está disponible para adultos:

- Los adultos de 18 años o más pueden obtener una dosis y luego un refuerzo de Omicron después de 2 meses

Si está inmunodeprimido, debe obtener una dosis primaria adicional.

Se recomienda una serie primaria de 3 dosis con una vacuna de mRNA (Pfizer o Moderna) para las personas inmunocomprometidas. Las personas que deberían obtener una dosis extra son las que:

- Tienen un sistema inmunológico debilitado
- Tomar medicamentos que supriman su sistema inmunológico.
- Tienen cáncer
- Han recibido un trasplante de órganos o células madre
- Tienen el VIH.

Si considera que puede pertenecer a este grupo, hable con un médico o proveedor de servicios médicos.

¿Quién puede recibir la vacuna de refuerzo para Omicron?

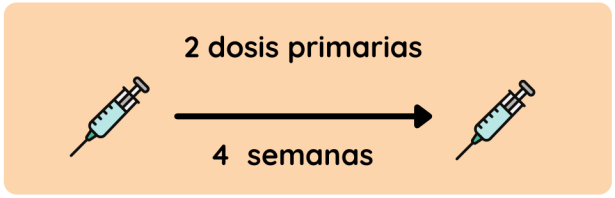
Puede obtener el refuerzo Omicron si es mayor de 5 años y:

- Han pasado 2 meses o más desde que terminó su serie primaria
- Han pasado 2 meses o más desde su primera o segunda dosis de refuerzo

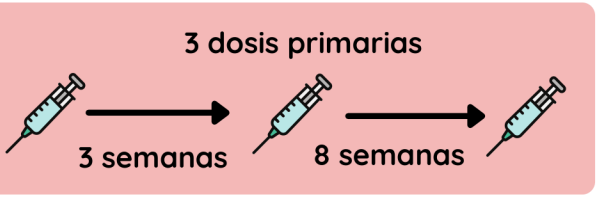
Cronograma de vacunación para la mayoría de las personas

Personas de 6 meses a 4 años de edad con

Moderna

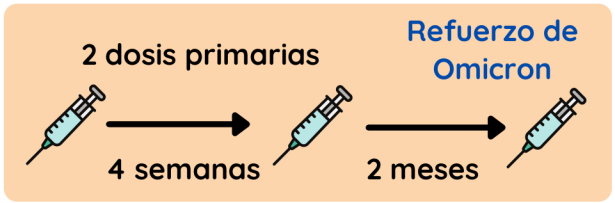


Pfizer

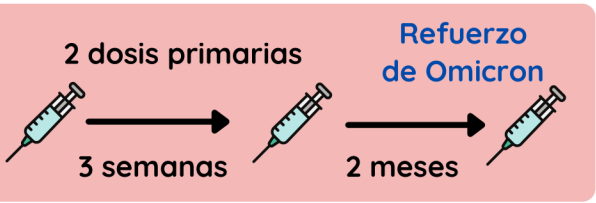


Personas mayores de 5 años con

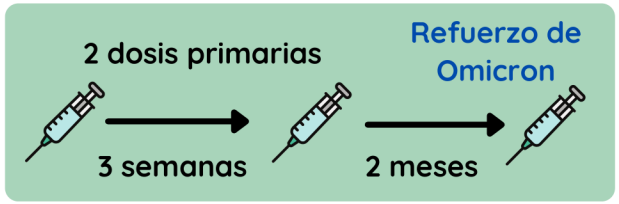
Moderna



Pfizer



Personas mayores de 12 años con Novavax



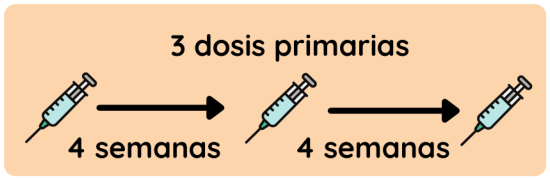
Personas mayores de 18 años con Johnson & Johnson



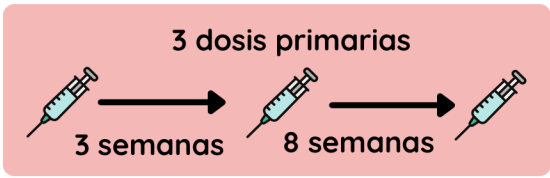
Cronograma de vacunas para inmunocomprometidos

Personas de 6 meses a 4 años de edad con

Moderna

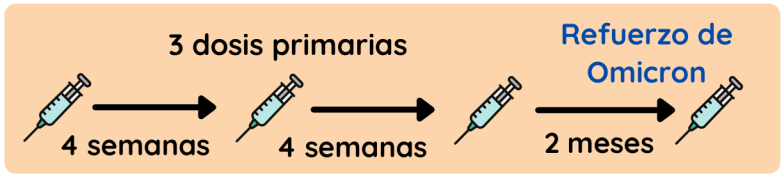


Pfizer

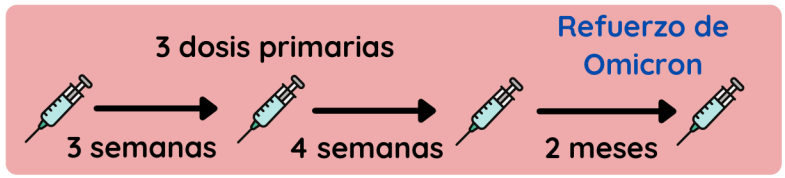


Personas mayores de 5 años con

Moderna



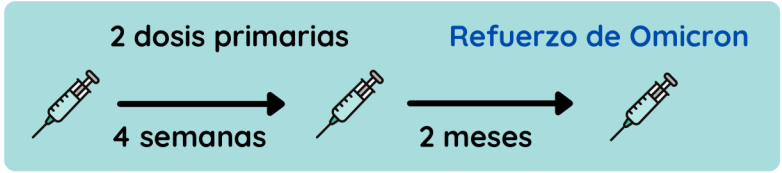
Pfizer



Personas mayores de 12 años con Novavax

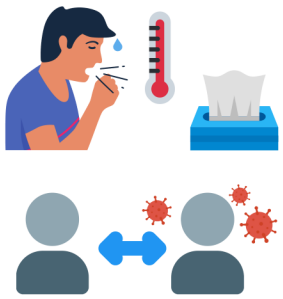


Personas mayores de 18 años con Johnson & Johnson



Pruebas COVID-19

Hágase la prueba si:



- **Tiene síntomas de COVID-19**: tos, fiebre, dificultad para respirar, escalofríos, temblores repetidos con escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, sensación de mareo o vómitos, diarrea o heces líquidas, o pérdida del gusto o del olfato.
- **Ha estado en contacto cercano con alguien que ha dado positivo en la prueba de COVID-19** (a menos de 6 pies de distancia durante más de 15 minutos).

El saber si tiene COVID-19 puede ayudarle a obtener tratamiento de inmediato y evitar que transmita el virus a su familia y a la comunidad.

Hay dos formas principales de obtener la prueba de COVID-19:

Programe una cita para la prueba.



O

Hágase una prueba de COVID en casa.



Cómo programar una cita para la prueba.

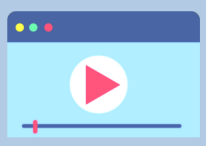
Los sitios de prueba de COVID-19 están disponibles en todo Nuevo México. La forma más fácil de encontrar un centro de pruebas cerca de usted es visitar findatestnm.org. Puede buscar por código postal para obtener una lista de sitios de pruebas con horarios de atención, información de contacto y direcciones. Un mapa interactivo también muestra cada ubicación donde se realizan las pruebas.



Puede encontrar los lugares donde se realizan las pruebas, las pruebas en casa y mucho más en: Findatestnm.org

Cómo obtener una prueba de COVID-19 casera.

Hay muchas marcas diferentes de pruebas caseras de COVID-19. Pueden comprarse en las farmacias, recogerse gratuitamente en determinados lugares o entregarse gratuitamente a su domicilio. Las pruebas rápidas de antígenos realizadas en casa son rápidas y sencillas, con resultados en unos 15 minutos. Si desea solicitar las pruebas caseras gratuitas, visite findatestnm.org.



Cada prueba casera tiene instrucciones únicas que se incluyen en la caja de la prueba. Para encontrar un vídeo sobre cómo utilizar la prueba casera de su marca, visite CDC | Vídeos de pruebas caseras



Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) también han creado una calculadora en línea para ayudarle a determinar cuánto tiempo debe permanecer en casa después de dar positivo en la prueba de COVID-19. Encuentre esta herramienta en CDC | Calculadora de cuarentena y aislamiento.

Consulte la página siguiente para saber qué hacer con el resultado de su prueba de COVID.

Si estuvo expuesto a COVID-19

Utilice una mascarilla tan pronto se entere de que ha estado expuesto a COVID. Siga usando la mascarilla durante 10 días.



Esté atento a sus síntomas. Si empieza a sentirse mal, aíslese hasta conocer el resultado de la prueba.

- Tos
- Fiebre o escalofríos
- Vómitos, diarrea
- Falta de aliento
- Dolores musculares o corporales
- Nueva pérdida del gusto o del olfato



Hágase la prueba al menos 5 días completos después de su última exposición. Todo el mundo debería hacerse la prueba aunque no tenga síntomas.



Si la prueba es negativa
Continúe usando una mascarilla hasta el décimo día.

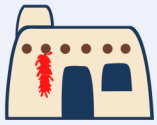


Si la prueba es positiva
Aíslese inmediatamente y siga las directrices para una prueba positiva.

Si se siente mal y cree que tiene COVID-19



Hágase la prueba inmediatamente.



Permanezca en casa y aíslese hasta que tenga los resultados de las pruebas.



Use una mascarilla cerca de los demás.



Si la prueba es negativa
Puede terminar el aislamiento, pero consulte las directrices de la página siguiente.



Si la prueba es positiva
Aíslese inmediatamente y siga las directrices para una prueba positiva.

Si da positivo en la prueba de COVID-19



Quédese en casa y aíslese durante al menos 5 días.
Termine el aislamiento en función de la gravedad de sus síntomas de COVID.



Si no tiene síntomas: Puede terminar el aislamiento después del quinto día.



Si tiene síntomas: Puedes terminar el aislamiento si lo has hecho durante al menos 5 días, no has tenido fiebre durante 24 horas y tus síntomas están mejorando.

Después de terminar el aislamiento, use una mascarilla de alta calidad cerca de los demás durante 5 días más.

Si se hizo la prueba de COVID-19 utilizando una prueba casera



A veces, una persona que tiene COVID-19 puede no dar positivo en una prueba casera inmediatamente. Las personas que obtienen un resultado negativo en una prueba casera pueden necesitar una prueba adicional para asegurarse de que no están infectadas.

Si da positivo en una prueba casera

Aíslese inmediatamente y siga las directrices para una prueba positiva. No es necesario realizar más pruebas.

Si da negativo en una prueba casera

- Si no tiene síntomas, puede volver a sus actividades normales.
- Si tiene síntomas, hágase otras dos pruebas con 48 horas de diferencia. Si sus pruebas son negativas pero aún le preocupa que pueda tener COVID, puede optar por volver a realizar la prueba o por hacerse una prueba PCR.

Si se ha hecho la prueba de COVID-19 mediante una prueba PCR



Las pruebas PCR son las más confiables para las personas con o sin síntomas de COVID-19.

Si da positivo en una prueba PCR

Aíslese inmediatamente y siga las indicaciones para una prueba positiva. No es necesario realizar más pruebas.

Si da negativo en una prueba PCR

- Si tiene síntomas pero las pruebas de PCR son negativas, es posible que esté enfermo por otro virus. Tome precauciones generales para evitar el contagio de una enfermedad a otras personas.
- Si no tiene ningún síntoma de COVID-19 y no ha estado expuesto a COVID, puede volver a sus actividades normales.

Tratamiento COVID-19

Las personas que dan positivo en la prueba de COVID y que corren el riesgo de enfermar gravemente deben obtener tratamiento de inmediato. Esto incluye a las personas con estas condiciones:

- Cáncer
- Enfermedad o accidente cerebrovascular
- Enfermedad renal crónica
- Enfermedades crónicas del hígado
- Enfermedades pulmonares crónicas
- Fibrosis quística
- Demencia u otras afecciones neurológicas (cerebrales)
- Diabetes
- Discapacidades
- Enfermedades cardíacas
- Infección por VIH
- Trastornos de salud mental
- Trasplante de órganos o células madre
- Sobrepeso y obesidad
- Inactividad física
- Embarazo
- Anemia de células falciformes o talasemia
- Tabaquismo (actual o anterior)
- Abuso de sustancias
- Tuberculosis
- Sistema inmunitario debilitado



Medicamentos de uso oral

Paxlovid

Quién puede obternelo: Personas a partir de 12 años, que sean COVID positivas, que no estén hospitalizadas y que tengan un alto riesgo de enfermar gravemente.
Cómo utilizarlo: Las personas que utilicen Paxlovid deberán tomar 3 comprimidos, dos veces al día, durante 5 días. Los tratamientos orales deben tomarse en los 5 días siguientes al inicio de los síntomas.

Molnupiravir

Quién puede obtenerlo: Personas mayores de 18 años, que sean COVID positivas, que no estén hospitalizadas y que tengan un alto riesgo de enfermar gravemente.
Cómo utilizarlo: Las personas que utilicen Molnupiravir deberán tomar 4 comprimidos, dos veces al día, durante 5 días. Los tratamientos orales deben tomarse en los 5 días siguientes al inicio de los síntomas.



Medicamentos intravenosos

Remdesivir

Quién puede obtenerlo: Las personas mayores de 12 años que sean COVID positivas y que tengan un alto riesgo de enfermar gravemente. Pueden contraerla tanto las personas hospitalizadas como las no hospitalizadas.
Cómo conseguirlo: Las personas que reciban Remdesivir tendrán que recibir infusiones en una clínica, hospital o centro médico.

Se necesita receta médica para recibir tratamiento. Las personas que busquen tratamiento deben hablar con su médico o llamar a la línea directa de COVID-19 al 1-855-600-3453.

COVID Prolongado

¿Qué es el COVID prolongado?

Algunas personas que han tenido COVID experimentan efectos a largo plazo. La Organización Mundial de la Salud define el COVID prolongado como el hecho de seguir teniendo síntomas relacionados con el COVID-19 durante 3 meses o más después de una infección por COVID-19. La mayoría de los síntomas mejoran lentamente con el tiempo. Consulte los síntomas comunes del COVID prolongada en la página siguiente.

¿Qué tan común es el COVID prolongado?



Los CDC estiman que aproximadamente 1 de cada 5 adultos desarrolla COVID prolongado. No existe ninguna prueba para diagnosticar el COVID prolongado y los profesionales de la salud tendrán que asegurarse de que los síntomas no se deban a otras condiciones de salud. El COVID prolongado es más común en los adultos, pero los niños también pueden padecerlo.

¿Quién tiene más probabilidades de padecer COVID prolongado?

Los estudios muestran que algunos grupos de personas pueden ser más propensos a tener COVID prolongado. Aunque no se trata de una lista completa, los CDC ofrecen ejemplos de personas o grupos que podrían tener más riesgo de desarrollar COVID prolongado:

- Las personas que se pusieron gravemente enfermas por el COVID, especialmente las que fueron hospitalizadas o necesitaron cuidados intensivos.
- Personas que tenían problemas de salud subyacentes antes de ponerse COVID.
- Personas que no se pusieron la vacuna COVID-19.
- Personas que experimentan el síndrome inflamatorio multisistémico (SIM) durante o después de someterse a COVID-19.

¿Cómo puedo prevenir el COVID prolongado?

El estar al día con las vacunas contra la COVID-19 ayuda a prevenir el COVID y a enfermar gravemente por COVID. Las investigaciones sugieren que las personas que están vacunadas y que se ponen COVID son menos propensas a reportar síntomas de COVID prolongado en comparación con las personas que no están vacunadas. La mejor manera de prevenir el COVID prolongado es protegerse para no ponerse COVID.

Estar al día con las vacunas

Use una mascarilla

Distanciamiento social

Vivir con COVID prolongado.

Vivir con COVID prolongado puede ser duro, especialmente cuando no hay respuestas o soluciones inmediatas. Sin embargo, las personas que padecen COVID prolongado pueden trabajar con los proveedores de atención médica para elaborar un plan de gestión médica específico para ellos y también pueden considerar la posibilidad de buscar apoyo mental y emocional profesional. Tomar estas medidas puede mejorar los síntomas y la calidad de vida.

Para más información, visite cv.nmhealth.org/long-covid

SÍNTOMAS DE COVID PROLONGADO

Las personas con COVID prolongado han tenido COVID-19 y siguen teniendo síntomas que no pueden explicarse por otro diagnóstico durante 3 meses o más después de haberse infectado. Los síntomas de la mayoría de los pacientes mejoran lentamente con el tiempo.

Síntomas de salud mental

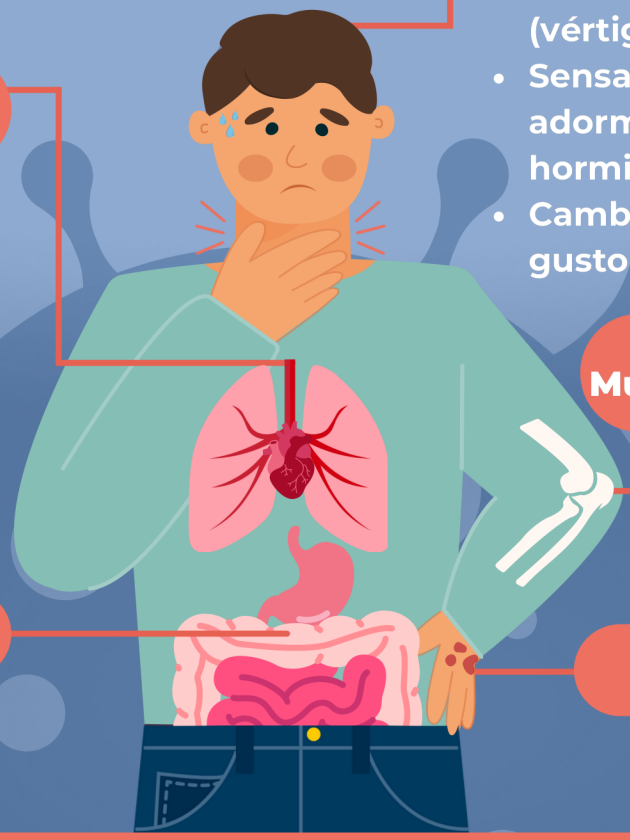
- Ansiedad
- Depresión

Síntomas neurológicos

- Dificultad para pensar o concentrarse ("dificultad para pensar")
- Dolor de cabeza
- Problemas para dormir
- Mareos al levantarse (vértigo)
- Sensación de adormecimiento o de hormigueo
- Cambios en el olfato o el gusto

Síntomas pulmonares y cardíacos

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Tos
- Dolor en el pecho
- Latidos rápidos o fuertes del corazón (palpitaciones)



Síntomas Musculoesquelético

- Dolores de articulaciones
- Dolor muscular

Síntomas digestivos

- Diarrea
- Dolor de estómago

Síntomas en la piel

- Sarpullido

Otros síntomas

- Fiebre
- Cansancio o fatiga que interfiere con la vida diaria
- Cambios en los periodos menstruales
- Síntomas que empeoran tras un esfuerzo físico o mental

Fuente: COVID prolongado o condiciones postcovid. (2022). Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html

MITO vs REALIDAD

CONOZCA LOS DATOS SOBRE LAS VACUNAS COVID-19

MITO: VACUNA ME DARÁ COVID.



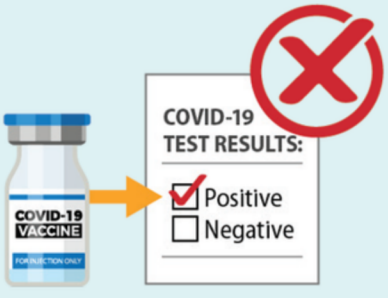
La vacuna enseña a su sistema inmunitario a reconocer y combatir el virus que causa la COVID-19. A veces este proceso puede causar síntomas, como dolores y fiebre. Estos síntomas son normales y signos de que el cuerpo está creando protección. Dado que el cuerpo tarda unas semanas en crear inmunidad después de completar la serie de vacunación, es posible que una persona se infecte con COVID-19 justo antes o después de la vacunación y siga enfermando, porque la vacuna no ha tenido tiempo suficiente para proporcionar protección.

MITO: LA VACUNA TIENE IMANES.



Todas las vacunas COVID-19 están libres de metales como el hierro, el níquel, el cobalto, el litio, las tierras raras, así como de productos manufacturados como la microelectrónica, los electrodos, los nanotubos de carbono y los semiconductores de nanohilos. Incluso si la vacuna estuviera llena de metal magnético, la dosis típica es de menos de un mililitro, lo que no es suficiente para permitir que los imanes sean atraídos a su lugar de vacunación.

MITO: LA VACUNA HACE QUE LA PRUEBA DEL COVID SEA POSITIVA.



Ninguna de las vacunas autorizadas para su uso en EE.UU. hace que dé positivo en una prueba vírica. Si su organismo desarrolla una respuesta inmunitaria a la vacunación, que es el objetivo. Puede dar positivo en algunas pruebas de anticuerpos.

continúa en la espalda

CONOZCA LOS DATOS SOBRE LAS VACUNAS COVID-19

MITO: LA VACUNA ALTERA EL ADN.



Las vacunas COVID-19 no cambian ni interactúan con el ADN de ninguna manera. El material genético nunca entra en el núcleo de nuestras células, que es donde se guarda nuestro ADN. Esto significa que el material genético de las vacunas no puede afectar o interactuar con nuestro ADN de ninguna manera.

MITO: LA VACUNA AFECTARÁ A MI MENSTRUACIÓN SI ESTOY CERCA DE ALGUIEN QUE SE HA VACUNADO.



Hay muchas cosas que pueden afectar a los ciclos menstruales, como el estrés, los cambios de horario, el sueño, los cambios en la dieta o el ejercicio. Las infecciones también pueden afectar a los ciclos menstruales. Estar cerca de alguien que haya recibido la vacuna COVID-19 no puede afectar a su menstruación.

MITO: LA VACUNA CAUSA INFERTILIDAD.



No hay pruebas de que ninguna vacuna, incluida la vacuna COVID-19, cause problemas de fertilidad o dificultades para quedar embarazada.

MITO: LA VACUNA TRANSMITE EL VIRUS Y PUEDE AFECTAR A OTRAS PERSONAS.



La diseminación de la vacuna sólo puede producirse con virus vivos. Ninguna de las vacunas autorizadas para su uso en los Estados Unidos contiene virus vivos.

Para más información, visite: **vaccinenm.org/Facts**

Programe una cita para vacunarse hoy mismo en vaccinenm.org o llame al **1-855-600-3453**

NMDOH
NEW MEXICO DEPARTMENT OF HEALTH



Lo que necesita saber sobre el refuerzo de Omicron

¿Por qué debería obtener el refuerzo Omicron?

- Omicron es la variante de COVID más infecciosa hasta el momento.
- El nuevo refuerzo proporciona una mejor protección contra Omicron que la vacuna original.
- El nuevo refuerzo contiene partes del virus COVID original y de la variante Omicron.

¿Puedo obtener el refuerzo Omicron?

Puede obtener el refuerzo Omicron si es mayor de 12 años y:

Han pasado 2 meses o más desde que terminó su serie primaria.

O

Han pasado 2 meses o más desde su última dosis de refuerzo.

Las personas que han recibido una o más vacunas de refuerzo pueden obtener el refuerzo de Omicron 2 meses después de su última dosis de refuerzo.

¿Qué pasa si he tenido COVID recientemente?

Las personas que cumplen los requisitos para recibir el refuerzo de Omicron, pero que han tenido COVID recientemente, pueden optar por retrasar el refuerzo hasta 3 meses después de haberse infectado.

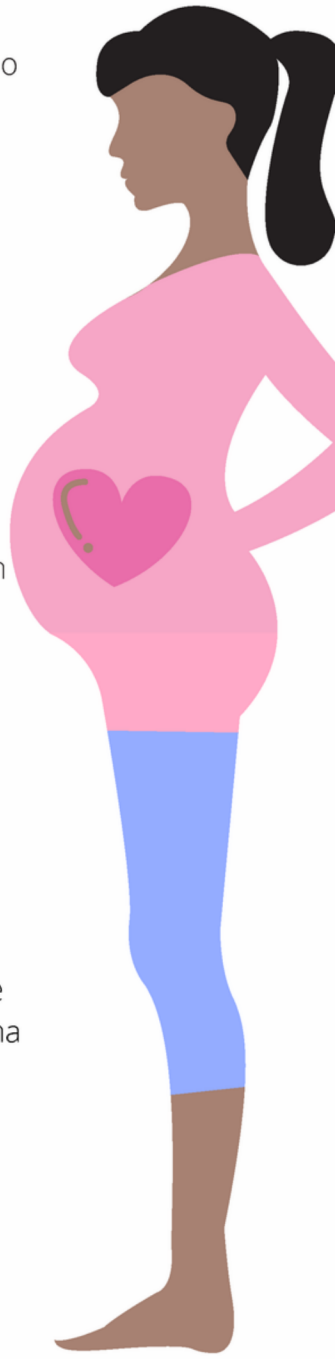
Visite vaccinenm.org para inscribirse y encontrar una vacuna cerca de usted.

NMDOH
NEW MEXICO DEPARTMENT OF HEALTH

Vacunas contra el COVID-19 durante el embarazo y la lactancia materna

Si usted está embarazada, está planeando quedar embarazada o está lactando, debe de obtener la vacuna del COVID-19

Las vacunas contra el COVID-19 son efectivas en prevenir la infección, en especial aquellas infecciones severas del virus del COVID-19 si estas son administradas durante el embarazo o la lactancia.



Si está embarazada, tiene un riesgo más alto de tener infección severa con el COVID-19

Las personas embarazadas tienen un riesgo mas alto de enfermarse gravemente, ser admitidas al hospital, y de morir por las infecciones del COVID-19.

Las vacunas del COVID-19 son seguras para usted y para su bebé.

Las vacunas del COVID-19 han sido evaluadas mediante seguimiento de más de 130,000 mujeres embarazadas y no han habido complicaciones como el aborto espontaneo o problemas con los bebés. Las vacunas del COVID-19 previenen las complicaciones del embarazo al evitar la infección con el virus. Las vacunas no alteran sus genes, no transmiten el COVID-19, y no pasan la enfermedad a su bebé.

Las vacunas contra el COVID-19 dan protección a los bebés

Las personas embarazadas y las que están lactando, a quienes se les administra la vacuna contra el COVID-19, pasan los anticuerpos al útero y a la leche materna, los cuales proveen protección contra el COVID-19 a los recién nacidos.

Las mujeres embarazadas y aquellas que están lactando pueden obtener cualquiera de las vacunas aprobadas y existentes en el mercado

Cada una de las vacunas aprobadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos de América, proveen protección y son seguras en el embarazo. La vacuna se puede administrar en cualquier momento durante el embarazo.

Los efectos secundarios de las vacunas contra el COVID-19 son generalmente leves o moderados

Todos aquellos que obtienen la vacuna contra el COVID-19, incluyendo a las personas embarazadas y las que están lactando, pueden tener efectos secundarios tales como malestar general, dolor en el área de la inyección, escalofríos y cansancio. Si le preocupan estos efectos secundarios, comuníquese con su proveedor de salud.

SCHOOL OF MEDICINE
DEPARTMENT OF OBSTETRICS & GYNECOLOGY

NMDOH
NEW MEXICO DEPARTMENT OF HEALTH

NMPC
NEW MEXICO PERINATAL COLLABORATIVE

Vacuna COVID-19 para Niños (a partir de los 6 meses)

NMDOH
NEW MEXICO DEPARTMENT OF HEALTH

¿Por qué hay que vacunarse?

¡La vacuna ayuda a que el sistema inmunitario natural de los niños a protegerse contra COVID-19 cuando estén en la escuela y hagan sus actividades habituales!

¿Cuál vacuna?

Los niños de 6 meses en adelante pueden obtener la vacuna Pfizer o Moderna.

Pfizer	Moderna
• **Los niños de 6 meses a 4 años** pueden obtener 2 dosis, con 3 semanas de diferencia, y una tercera dosis 8 semanas después. Las 3 dosis son necesarias. • **Los niños de 5 a 17 años** pueden obtener 2 dosis, con 3 semanas de diferencia, y una dosis de refuerzo 5 meses después.	• **Los niños de 6 meses a 17 años** pueden obtener 2 dosis, con 4 semanas de diferencia.

Si su hijo está inmunodeprimido, hable con un médico para obtener una vacuna adicional.

¿Cómo se sentira mi niño?

Hemos observado menos efectos secundarios en los niños pequeños que en los mayores, pero algunas sensaciones pueden ser:

- Dolor en el brazo
- Sensación de cansancio
- Dolor de cabeza
- Sensación de mareo
- Escalofríos
- Fiebre

Los niños se sentirán normalmente después de unos días.

¿Es segura la vacuna?

- Millones de niños y adolescentes han sido vacunados de forma segura contra COVID-19.
- Los niños también obtendrán una dosis más baja de la vacuna en comparación a los adultos.

La vacuna COVID funciona como otras vacunas infantiles que han mantenido a los niños seguros y sanos durante generaciones.

Para inscribir a su niño para la vacuna, visite vaccinenm.org/kids

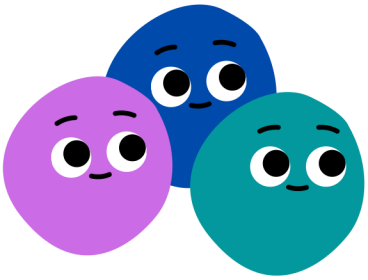
¿Qué hace la vacuna?

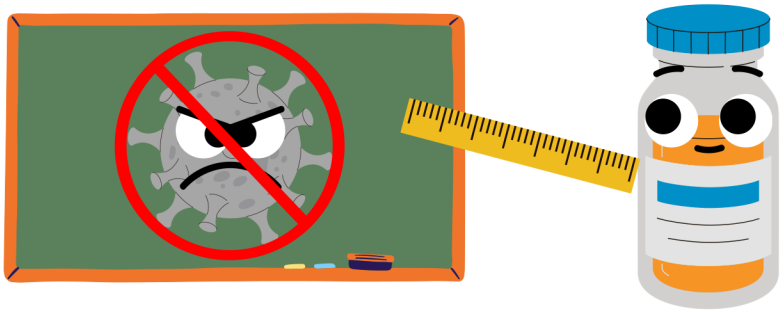


Su cuerpo tiene células que le ayudan a mantenerse sano.

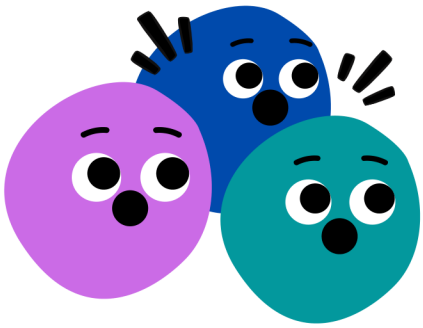
¡Pero el coronavirus intentará colarse en el cuerpo y hacer que te sientas mal!

La vacuna enseña a sus células cómo es el coronavirus

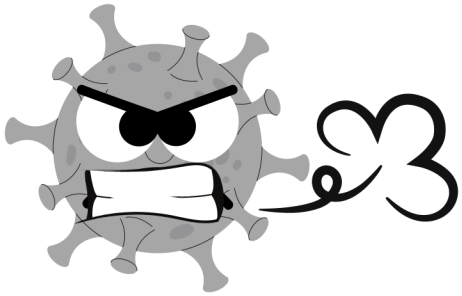




¡Ahora sus células pueden reconocer el virus y ayudar a evitar que le haga daño!







Su cuerpo tiene protección para no enfermar mucho por el virus. ¡La vacuna ha hecho su trabajo y saldrá de su cuerpo!



Para inscribir a su niño para la vacuna, visite vaccinenm.org/kids

NMDOH
NEW MEXICO DEPARTMENT OF HEALTH

PLANIFICACIÓN DE SU VACUNA COVID-19

VACÚNESE, INCLUSO SI HA TENIDO COVID

La inmunidad disminuye con el tiempo, por lo que es importante vacunarse aunque se haya infectado con COVID.

El vacunarse después de la infección le da más protección contra la reinfección o la hospitalización.

SI HA TENIDO COVID RECIENTEMENTE

Las personas con COVID pueden vacunarse una vez que se hayan recuperado y hayan finalizado el aislamiento. Esto incluye a las personas que recibieron tratamiento contra el COVID.



Si usted estuvo enfermo con COVID





Espere hasta que se haya recuperado y haya terminado el aislamiento.



Puede vacunarse contra el COVID

Puede considerar la posibilidad de esperar 3 meses para vacunarse.
Los estudios han demostrado que esto puede dar una respuesta inmunitaria más fuerte.

SI VA A VACUNARSE CONTRA LA GRIPE

Puede vacunarse contra COVID-19 y contra la gripe al mismo tiempo.



Para encontrar una vacuna cerca de usted, visite vaccinenm.org o llame a la línea directa de coronavirus al 1-855-600-3453.

NMDOH
NEW MEXICO DEPARTMENT OF HEALTH

Recursos

Cv.nmhealth.org

- Sala de prensa y actualizaciones
- Pruebas de COVID-19
- Tratamiento de COVID-19
- Vacunas COVID-19
- Información para proveedores
- Datos sobre las tasas de vacunación y casos de COVID-19 en Nuevo México

Vaccinenm.org

- Programar la vacuna COVID-19 en línea o por teléfono.
- Programar la vacuna COVID-19 para su hijo.
- Ver el calendario de eventos de la vacuna COVID-19.
- Bajar el formulario de consentimiento para los padres.
- Solicitar la realización de un evento de vacunación en su comunidad.

Findatestnm.org

- Encontrar opciones de pruebas según su código postal.
- Solicitar pruebas gratuitas de COVID-19 a domicilio.
- Encontrar una farmacia local para comprar una prueba de COVID-19 a domicilio.
- Encontrar un lugar en su comunidad para recoger una prueba gratuita de COVID-19 casera.
- Encontrar lugares de pruebas de COVID-19 en Nuevo México.

Findatreatmentnm.com

- Encuentre doctores, proveedores médicos y farmacias que puedan recetar el tratamiento de COVID.
- Encuentre centros de salud con opciones presenciales y de telesalud para el tratamiento de COVID.

Getthefacts.vaccinenm.org/chw

- Bajar los materiales promocionales y educativos de COVID-19.
- Ver las grabaciones de vídeo de las actualizaciones comunitarias de COVID-19 organizadas por el NMDOH y la Iniciativa de Trabajadores de la Salud de la Comunidad de UNM.
- Ver vídeos de formación de los trabajadores comunitarios de la salud.
- Encontrar enlaces a la información y diversos recursos COVID NMDOH.

COVID.gov

- Encontrar las herramientas federales de COVID-19 en línea.
- Obtener información sobre las mascarillas, las pruebas, los tratamientos y las vacunas.
- Encontrar información sobre la orientación de viajes.
- Encontrar orientación COVID-19 por condado.

Para preguntas relacionadas con COVID-19, llame al 1-855-600-3453

Cómo obtener la prueba, la vacuna y el tratamiento de COVID-19 en Nuevo México con seguro privado

NMDOH
NEW MEXICO DEPARTMENT OF HEALTH

Pruebas si se siente enfermo o estuvo expuesto a COVID-19

- Hágase la prueba en un centro médico o una farmacia que acepte su seguro. Su plan de seguro pagará este servicio.
- Su seguro privado le reembolsará hasta 8 pruebas domiciliarias COVID-19 al mes.
- Visite findatestnm.org o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un centro de pruebas o solicitar las pruebas COVID-19 a domicilio.



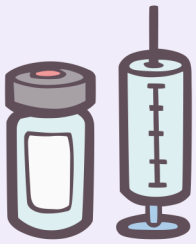
Pruebas por motivos de trabajo, viaje u otros

- Algunas personas pueden tener costos compartidos para las pruebas de COVID. Consulte con su compañía de seguros si tiene un seguro médico.
- Puedes pedir las pruebas caseras COVID-19 de forma gratuita en el Proyecto ACT.
- Visite findatestnm.org o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un centro de pruebas o solicitar las pruebas COVID-19 en casa.



Cómo obtener la vacuna COVID-19

- Obtenga la vacuna COVID-19 con su proveedor médico habitual o en la farmacia. El costo de vacunarse lo paga su seguro privado.
- Todos pueden también obtener la vacuna COVID-19 gratis en los eventos de vacunación del Departamento de Salud de Nuevo México.
- Visite vaccinenm.org o llame al 1-855-600-3453 para encontrar una vacuna cerca de usted y programar una cita.



Cómo obtener el medicamento COVID-19

- Programe una cita con un médico o proveedor médico que acepte su seguro. También están disponibles las citas por vídeo en línea.
- Es posible que tenga que pagar una cuota de copago o deducible.
- Visite findatreatmentnm.com o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un proveedor médico o una farmacia cerca de usted.

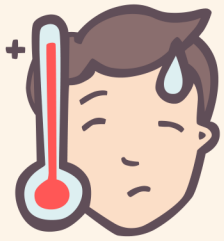


Cómo obtener la prueba, la vacuna y el tratamiento de COVID-19 en Nuevo México con Medicaid

NMDOH
NEW MEXICO DEPARTMENT OF HEALTH

Pruebas si se siente enfermo o estuvo expuesto a COVID-19

- Hágase la prueba en un centro de salud o farmacia que acepte su plan de Medicaid. Medicaid pagará este servicio.
- Puede obtener las pruebas caseras de COVID-19 en una farmacia de forma gratuita con su seguro de Medicaid.
- Visite findatestnm.org o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un centro de pruebas o solicitar las pruebas COVID-19 a domicilio.



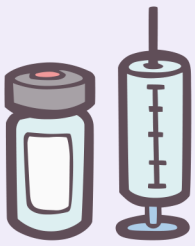
Pruebas por motivos de trabajo, viaje u otros

- Medicaid pagará por su prueba COVID-19.
- Puedes pedir las pruebas caseras COVID-19 de forma gratuita en el Proyecto ACT.
- Visite findatestnm.org o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un centro de pruebas o solicitar las pruebas COVID-19 a domicilio.



Cómo obtener la vacuna COVID-19

- Obtenga la vacuna COVID-19 de su proveedor médico habitual o de su farmacia. El costo de vacunarse está cubierto por Medicaid.
- Todos pueden también obtener la vacuna COVID-19 gratis en los eventos de vacunación del Departamento de Salud de Nuevo México.
- Visite vaccinenm.org o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un evento de vacunación cerca de usted o programar una cita.



Cómo obtener el medicamento COVID-19

- Programe una cita con un médico o proveedor médico que acepte Medicaid. Medicaid debe pagar por todos los gastos de medicinas.
- Visite findatreatmentnm.com o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un proveedor médico o una farmacia cerca de usted.
- También están disponibles las citas por vídeo en línea. Vaya a welcome.netmedical.com.



Cómo obtener la prueba, la vacuna y el tratamiento de COVID-19 en Nuevo México sin seguro médico

NMDOH
NEW MEXICO DEPARTMENT OF HEALTH

Pruebas si se siente enfermo o estuvo expuesto a COVID-19

- Hágase la prueba en un centro Curative o NetMedical Xpress. Si no tiene seguro, pueden haber fondos disponibles para las pruebas.
- Puede pedir las pruebas caseras COVID-19 de forma gratuita en el Proyecto ACT.
- Visite findatestnm.org o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un centro de pruebas o solicitar las pruebas COVID-19 a domicilio.



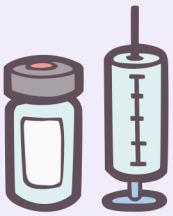
Pruebas por motivos de trabajo, viaje u otros

- Puede pedir las pruebas caseras COVID-19 de forma gratuita en el Proyecto ACT.
- Visite findatestnm.org o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un centro de pruebas o solicitar las pruebas COVID-19 a domicilio.



Cómo obtener la vacuna COVID-19

- Todos pueden también obtener la vacuna COVID-19 gratis en los eventos de vacunación del Departamento de Salud de Nuevo México.
- Los Centros de Salud Calificados Federalmente pueden administrarle la vacuna COVID-19 sin necesidad de seguro, pero es posible que tenga que pagar una tarifa.
- Visite vaccinenm.org o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un evento de vacunación cerca de usted o programar una cita.



Cómo obtener el medicamento COVID-19

- Los Centros de Salud Calificados Federalmente pueden ayudarle a obtener el tratamiento COVID-19, pero es posible que tenga que pagar una cuota.
- Visite findatreatmentnm.com o llame al 1-855-600-3453 para encontrar un proveedor médico o una farmacia cerca de usted.
- Net Medical Xpress proporcionará citas gratuitas por vídeo en línea para las personas que no tienen seguro médico. Visite welcome.netmedical.com.



Las personas que no están aseguradas pueden solicitar el Medicaid Especial de COVID. Las personas que no son no son ciudadanos estadounidenses pueden solicitar los Servicios Médicos de Emergencia para No Ciudadanos. Visite www.yes.state.nm.us o llame al 1-800-283-4465