

# ¿Cuándo dejo de contagiar COVID? Tiempo de aislamiento en quinta ola



Si me contagié de COVID-19, ¿cuánto tiempo debo **permanecer aislado**? ¿A los cuántos días puedo salir si me dio COVID? los demás? ¿Es necesario tener una **prueba negativa**?

El Dr. Michel Martínez, epidemiólogo y líder COVID de [TecSalud](#), enfatizó que **una persona con síntomas** que no ameriten hospitalización **debe permanecer al menos 7 días aislada**, contados a partir de un **día cero**.

Es muy importante tomar en cuenta que desde **el día cuando comienzan los primeros síntomas es el día cero; el día siguiente es el día 1**, y así sucesivamente, afirmó el Dr. Martínez.

*“Hay que contar bien nuestros días de aislamiento; **el primer día de síntomas lo constituye el día 0 y de ahí corremos 7 días**”, dijo el Dr. Martínez.*

En CONECTA te presentamos las **recomendaciones** para **aislarte el tiempo requerido** para evitar la propagación de la enfermedad, si te contagiaste.

Si confirmas que estás enfermo de COVID-19 o sospechas y tienes síntomas, debes aislarte en casa al m  
width="900" loading="lazy"> **¿A los cuántos días puedo salir si me dio COVID?**

El Dr. Martínez dice que una persona contagiada debe **permanecer al menos 7 días en aislamiento**.

Por ejemplo, si alguien se contagio el **día 1 del mes (día cero)**, debe permanecer en aislamiento hasta **el día 8 de ese mes (día 7 de aislamiento)**.

El médico señaló que las recomendaciones de **levantar el aislamiento el día 7**, permitiría que **al octavo día las personas pudieran reintegrarse** a sus trabajos, ya sean en exteriores u oficinas.

*“Realmente **nos estaremos incorporando (a las actividades cotidianas) en el día 8 de aislamiento**; si seguimos esta medida, reducimos sustancialmente el riesgo de contagiar a otros al estar todavía replicando el virus”,* agregó.

Esto, con la indicación de **extender el uso del cubrebocas** hasta haber culminado el **día 10** después de la aparición de síntomas.

Desde diciembre de 2021, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos ([CDC, por sus siglas en inglés](#)) redujeron de **14 a 5 días el tiempo de aislamiento** y continuar con el **uso de mascarilla** por al menos 5 días más.

Mientras, en el caso de la [Secretaría de Salud](#) en México, y otros institutos en países como Inglaterra, en enero de 2022, determinaron **un periodo de aislamiento de 7 días**, en casos leves o que no requieran hospitalización.

## LEE ADEMÁS:

No es necesaria una prueba negativa; al día 5 solo para labores vitales  
En caso de no tener una labor crítica de trabajo, el médico señaló que **no está validado el repetir pruebas esperando resultados negativos** para poder levantar el aislamiento de manera anticipada.

*“El único contexto donde se pide una prueba es **solo en personas cuyo papel sea crítico o vital**. (Esto se realiza) al día 5, en el que se les pide una [prueba de antígenos](#) para incorporarse utilizando **cubrebocas N95 o KN95**”,* reiteró.

*“Si la prueba llega a ser negativa, (se puede) permitir la incorporación en sus labores siempre y cuando porte una [mascarilla N95 o KN95 de forma estricta hasta el día 10](#)”,* agregó el doctor.

Lo ideal es que durante tu aislamiento estés monitoreando tus síntomas y tu oxigenación.

Usar cubrebocas en todo momento hasta el día 10

El epidemiólogo de TecSalud recomendó el **uso del cubrebocas** al menos, **hasta haber completado 10 días** después de haber iniciado síntomas.

*“Los estudios hablan de que, **después del día 10, menos del 5% de pacientes siguen replicando y transmitiendo el virus**”,* explicó.

“Esta medida se indica **tanto para espacios abiertos, como cerrados**”, agregó el médico.

“Estas recomendaciones serán válidas siempre y cuando el paciente **perciba una mejoría de sus síntomas y no haya presentado fiebre, al menos por un período de 36 horas**”, añadió.

Ya sean **5 o 7 días de aislamiento**, el Dr. Martínez instó a respetar el uso del cubrebocas hasta el día 10, pues así se **reduce considerablemente el riesgo de infectar a otros** en caso de que todavía se cuente con carga viral.

Si por desempeñar una labor esencial debes terminar tu aislamiento en 5 días, debes realizarte una prueba

### Así es el aislamiento de COVID-19

- **Permanecer en una habitación separada** del resto de los miembros del hogar.
- Tratar de **utilizar un baño** distinto que el de otros habitantes de tu casa.
- **Mejorar la ventilación del espacio** donde se llevará a cabo el aislamiento.
- **Evitar tener contacto con otros** habitantes del domicilio y también con mascotas.
- **No compartir artículos de uso personal**, utensilios de cocina, como cubiertos, platos, vasos o tazas, o toallas.
- **Utilizar cubrebocas bien ajustados** en caso de ser necesaria la convivencia con otras personas.
- **Medir la oxigenación** y estar **atento de la aparición de síntomas**; en caso de alguna complicación, como dificultad para respirar, buscar atención médica lo más rápido posible.

Podrás regresar a tu trabajo en lugares abiertos y oficinas el día 8, pero debes utilizar el cubrebocas hasta

Ante la llegada de **subvariantes de Ómicron, como BA.4 y BA.5**, el Dr. Martínez estima que la **quinta ola podría extenderse varias semanas**, en comparación del brote anterior que se registró en enero.

“Estas nuevas subvariantes están tomando fuerza en el país. Estamos viendo **mesetas más prolongadas** y no creemos salir pronto de esta quinta ola. Hay estimaciones que señalan que **va a durar entre dos o tres semanas más, comparada con la ola previa**”, comentó.

El Dr. Michel recomendó que **personas aptas para una dosis de refuerzo** acudan a aplicarla y así **ayudar a reducir el riesgo de contraer la enfermedad grave** y a su vez hospitalización o la muerte.

*“Los estudios hablan de que aquellos pacientes o población que se haya reforzado tiene menos probabilidad de desarrollar hospitalizaciones, pero también **reduce la presencia de desarrollar COVID largo o Long COVID**”, señaló el especialista.*

***“Estamos viendo unas mesetas más prolongadas y no creemos salir pronto de esta denominada quinta ola (de COVID)”.***

A cuidarte de la enfermedad y del COVID persistente  
El médico añadió que es importante mantener la guardia para sumar una protección y evitar que más número de personas puedan llegar a padecer [COVID persistente](#).

*“Si bien es cierto que **hay una brecha muy amplia en el número de casos con respecto a las hospitalizaciones**, hay cuestiones que preocupan, como la correlación del número de infectados y los que llegan a presentar **COVID largo**, que **podría llegar a aumentar**.”*

*“Esto es algo que no vamos a poder medir inmediatamente, sino a los dos o tres meses, por lo tanto seguimos exhortando a la población de que no vea esto solamente en función del número de casos y hospitalizados. Hay que seguir cuidándonos”, finalizó.*

**LEE TAMBIÉN:**