

CÓMO HACERSE LA PRUEBA: GUÍA PASO A PASO PARA LAS PRUEBAS ASINTOMÁTICAS



¿Hacerse una prueba de COVID-19 y no está seguro de qué esperar? Es normal sentirse ansioso o inseguro acerca de la prueba. Nuestra guía rápida elimina el misterio del proceso. Las pruebas deben ser fáciles e indoloras. A continuación, se le ofrece lo más importante que debe saber.

Los siguientes pasos están destinados a personas que no tienen ningún síntoma y han determinado que es hora de hacerse la prueba. Incluso si está vacunado, las razones para hacerse la prueba incluyen viajar, haber estado en una reunión grande o trabajar en estrecha colaboración con otras personas. Si tiene síntomas o ha estado en contacto cercano con alguien recientemente diagnosticado con COVID-19, llame a su médico para obtener instrucciones específicas.

- 1 Encuentre un sitio de pruebas en su área.** Las pruebas de COVID-19 están disponibles de forma gratuita en todo el país en los sitios de pruebas de la comunidad, hospitales y centros de salud, y están disponibles para la venta en algunas tiendas y farmacias. Muchas comunidades también ofrecen clínicas de pruebas emergentes en días específicos. Algunos empleadores y campus universitarios han comenzado a realizar pruebas de detección en el lugar para empleados y estudiantes.

Para saber qué opciones de prueba están disponibles en su área haga lo siguiente:

- Llame a su médico o al consultorio de atención primaria y pregunte sobre las opciones de prueba

- Busque en Internet el término "pruebas gratuitas de COVID-19 cerca de mí".
- Visite el sitio web del departamento de salud de su ciudad, estado o región y busque información sobre las pruebas de COVID-19. Muchos estados ahora tienen formularios de detección en línea que pueden obtener una aprobación previa para las pruebas asintomáticas.
- Visite HHS.gov y haga clic en "Sitios de pruebas basados en la comunidad".
- Llame a una farmacia o centro de salud local en su área y pida ayuda para encontrar un sitio de prueba gratuito.

Asegúrese de que el sitio de la prueba ofrezca pruebas de diagnóstico que le indiquen si tiene una infección activa por COVID-19. Hay dos categorías de pruebas de diagnóstico: pruebas moleculares (o PCR) y pruebas de antígenos. Ambos son seguros y fáciles de administrar.

Nota: Si un sitio le dice que solo examinan a personas con síntomas, pruebe con otro.

- 2 Haga una cita.** Muchas ubicaciones de prueba requieren hacer una cita con anticipación, ya sea en línea o por teléfono. La rapidez con la que obtenga una cita depende de la demanda regional de pruebas de COVID-19, así que reserve con anticipación. Esté preparado para enviar información de contacto básica y responda preguntas sencillas sobre su salud.

En la mayor parte de los EE. UU., no es necesario pagar por una prueba de COVID-19 asintomática, incluso si no tiene seguro. Es mejor confirmar esto al programar una cita.

- 3 Planifique con tiempo.** Después de reservar su cita, busque la dirección para asegurarse de saber cómo llegar al lugar de la prueba. Si usa transporte público, verifique los horarios de autobuses y trenes y determine cuánto tiempo necesitará para viajar. Algunos sitios de prueba pueden estar al aire libre, así que verifique el clima y vístase apropiadamente.

Si reservó una cita en línea, busque un correo electrónico de confirmación y revíselo para ver si hay instrucciones especiales.

- 4 Llegue al lugar de la prueba.** Dependiendo de dónde viva, los sitios de prueba generalmente se incluyen en estas categorías:
 - Los **sitios de tránsito** le permiten permanecer en su automóvil durante el proceso de prueba.
 - Los **sitios de acceso directo (o emergentes)** están afuera, generalmente en una parte conveniente de la ciudad. La gente camina por las diferentes estaciones de la prueba.
 - **Las pruebas en el lugar** implican que la prueba se haga dentro de una clínica de salud, farmacia u otro establecimiento.

Después de llegar, busque personas o letreros que le indiquen a dónde ir. Para protegerse a sí mismo, a otros usuarios y trabajadores de la salud, debe mantener puesto su cubrebocas en todo momento, hasta que se le indique lo contrario.

- 5 Tómese una muestra con un hisopo:** las pruebas de diagnóstico funcionan mediante el análisis de muestras tomadas de la nariz, la boca o la garganta.

Durante la prueba, un profesional de la salud le limpiará el interior de la nariz, la garganta o la mejilla. Este es un proceso rápido e indoloro. En algunos casos, se toma un hisopo más profundo de la parte posterior de la nariz, pero esta forma de prueba se está volviendo menos común para las pruebas asintomáticas. A veces, se pedirá a las personas que tomen la muestra ellos mismos mientras un profesional de la salud observa. Esto ayuda a reducir el contacto cercano entre

personas.

Algunas de las pruebas más nuevas solo necesitan una muestra de saliva, lo que implica escupir en un recipiente o tomar una muestra bucal con un hisopo y esto se puede hacer en casa.

- 6 Obtener sus resultados:** ciertas pruebas producen resultados en tan solo de unos minutos a unas pocas horas. Otras pruebas tardan unos días en procesarse. Si no se le informa de inmediato, el personal le enviará un correo electrónico, lo llamará o le pedirá que consulte un portal en línea para obtener sus resultados. Los laboratorios dan prioridad a los resultados positivos e intentarán ponerse en contacto con esas personas lo antes posible, así que asegúrese de responder cualquier llamada telefónica desconocida.

Es fundamental que todos sigamos practicando las medidas de prevención diarias, como lavarse las manos adecuadamente, distanciarse físicamente y usar cubrebocas.

- 7 Si los resultados son positivos:**

Si el resultado es positivo, independientemente del estado de vacunación, recuerde aislarse en casa durante al menos 10 días. Recuerde que entre el 20 y el 40 por ciento de las personas que dan positivo en la prueba de COVID-19 nunca desarrollan síntomas, y de las que los desarrollan, la mayoría tiene una enfermedad leve y pueden recuperarse en casa sin atención médica. Si el resultado es positivo, es vital que se ponga en cuarentena. También ayude a su departamento de salud a averiguar quién más podría haberse infectado al responder preguntas sobre personas con quienes ha tenido un contacto cercano recientemente.