



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
CDC 24/7: Salvamos vidas. Protegemos a la gente™



## COVID-19



**Descargo de responsabilidad:** Este sitio web se actualiza con frecuencia. Parte de su contenido puede estar disponible en inglés hasta que se haya traducido todo el contenido.

# Cómo limpiar y desinfectar su casa

Todos los días y cuando hay una persona enferma

Actualizado el 5 de abr. del 2021

[Imprimir](#)

## Limpieza regular

Limpiar con un producto de limpieza de uso doméstico que contenga jabón o detergente reduce la cantidad de gérmenes en las superficies, y disminuye el riesgo de infección por entrar en contacto con las superficies. En la mayoría de las situaciones, [solamente limpiar elimina la mayoría de las partículas de virus de las superficies](#). Es poco probable que sea necesario desinfectar en casa para reducir la transmisión del COVID-19, excepto que haya una persona enferma o una persona con COVID-19 haya estado en su casa en las últimas 24 horas.

### Cuándo y cómo limpiar las superficies de su casa

- Limpie las superficies de contacto frecuente de manera regular (por ejemplo, todos los días) y después de recibir visitas en su casa.
- Concéntrese en las superficies de contacto frecuente como perillas de las puertas, mesas, manijas, interruptores de luz y mesones.
- Limpie otras superficies de su casa si están visiblemente sucias o según sea necesario. Limpie más frecuentemente si hay personas en su casa con [mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19](#). También podría ser conveniente desinfectar.
- Limpie las superficies con un producto apto para cada una, siguiendo las instrucciones de la etiqueta.



### Reduzca la contaminación de las superficies

Tome medidas en su casa para limitar la contaminación de las superficies a través de partículas que viajan por el aire o por tocar superficies con las manos contaminadas.

- Pida a las visitas no vacunadas que usen mascarillas.
  - Siga las guías para [personas con la vacuna completa](#) antes de invitar visitas a su casa.
- Aísle a las personas enfermas con síntomas del COVID-19.

- Recuérdelos a todos los miembros de su hogar que deben [lavarse las manos](#) con frecuencia, especialmente al regresar de actividades fuera de casa.



## Limpie y desinfecte su casa cuando hay una persona enferma

Además de limpiarla, desinfecte su casa si una persona está enferma o si recibió la visita de una persona con COVID-19 positivo en las últimas 24 horas. La desinfección mata los gérmenes que quedan en las superficies y reduce su propagación. Si está a cargo del cuidado de una persona con COVID-19, [hay instrucciones detalladas para cuidadores disponibles](#).

### Cómo desinfectar

- **SIEMPRE siga las instrucciones de la etiqueta.**
  - La etiqueta incluye instrucciones sobre cómo usar el producto e instrucciones específicas para usarlo de manera segura. Mantener los desinfectantes fuera del alcance de los niños. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda con el desinfectante por un período determinado (vea la etiqueta del producto).
- Limpie las superficies visiblemente sucias con productos de limpieza de uso doméstico que contengan jabón o detergente antes de desinfectarlas, si su producto desinfectante no contiene un agente de limpieza (revise la etiqueta para confirmarlo).
- Use un producto desinfectante de la [Lista N de la EPA](#) [🔗](#) que sea efectivo contra el COVID-19.
  - Lea la etiqueta para confirmar que se ajusta a sus necesidades.
  - Si los productos que figuran en la [Lista N de la EPA](#) [🔗](#) no están disponibles, [las soluciones de blanqueador con cloro](#) son una opción, si son apropiadas para la superficie.
- Use [guantes](#) para todas las tareas del proceso de limpieza.
  - Es posible que deba usar otro equipo de protección personal (EPP) (como protección para los ojos) con base en los productos de limpieza y desinfección que utiliza y si existe o no riesgo de salpicadura.



- **Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, por 20 segundos. Lávese las manos de inmediato después de quitarse los guantes.**
  - Si no hay agua y jabón disponibles y las manos no están visiblemente sucias, puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. No obstante, si sus manos están visiblemente sucias, siempre debe lavárselas con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Garantice la debida **ventilación** al usar cualquier desinfectante.



## Limpieza y desinfección de dormitorios y baños cuando hay una persona enferma

**Mantenga un dormitorio y un baño separados para una persona enferma (de ser posible).**

**Si la persona enferma está en condiciones de limpiar**

- Entregue suministros de limpieza y desinfección para su uso exclusivo a la persona enferma.
  - Los suministros incluyen pañuelos desechables, toallas de papel, productos de limpieza y desinfectantes de la [Lista N de la EPA](#) .
- En los espacios compartidos, la persona enferma debe limpiar y desinfectar las superficies y artículos después de cada uso.

- 



### Si la persona enferma no está en condiciones de limpiar

Colóquese una mascarilla y pida a la persona enferma que también lo haga antes de ingresar a la habitación.

- Use guantes
- Limpie y desinfecte solo el área alrededor de la persona que está enferma cuando sea necesario (si el área está sucia) para limitar el contacto con la persona enferma.
- Abra las puertas y ventanas que dan al exterior y use ventiladores y la configuración de los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC, por sus siglas en inglés) para [aumentar la circulación de aire](#).

### Una vez que la persona que estuvo enferma ya no necesita mantenerse aislada

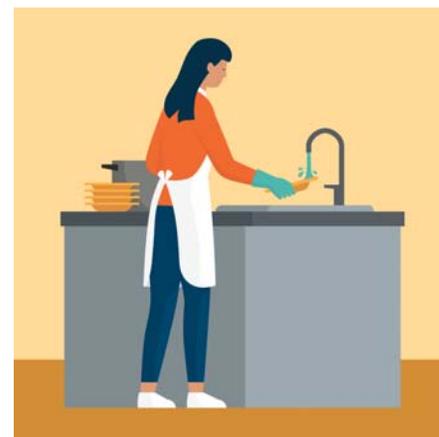
- Use una mascarilla cuando ingrese al dormitorio para limpiarlo.
- Espere el mayor tiempo posible (al menos varias horas) antes de limpiar y desinfectar. Si puede esperar 24 horas para limpiar las áreas utilizadas por la persona enferma (como el dormitorio y el baño), entonces solo será necesario que limpie (no necesitará desinfectar).
  - Use y guarde los productos de limpieza y desinfección de manera segura y correcta.
  - Guarde estos productos en un lugar a resguardo y use equipo de protección personal como guantes y mascarillas acordes a las instrucciones de uso de los productos de limpieza y desinfección.
  - Use productos incluidos en la [Lista N de la EPA](#) [☑](#) siguiendo las instrucciones que figuran en la etiqueta del producto.

Vea las [precauciones para cuidadores y miembros del hogar](#) para obtener más información.

**Otra alternativa es dejar transcurrir 3 días** después de la estadía de la persona enferma en el espacio; después de 3 días no es necesaria ninguna limpieza adicional (excepto la limpieza de rutina).

### Después de comer

- Use guantes para manipular la vajilla y los utensilios de la persona que está enferma.
- Lave la vajilla y los utensilios con jabón y agua caliente o en el lavaplatos.
- [Límpiese las manos](#) después de quitarse los guantes o manipular artículos usados.



### Manipulación de la basura

- Use un bote de basura con bolsa de uso exclusivo de la persona enferma.
- Use guantes para retirar las bolsas de basura y para manipular y desechar los residuos.
- Lávese las manos luego de botar la basura.

### Consejos para el uso seguro de los productos químicos desinfectantes

- Siempre siga las instrucciones de la etiqueta de los productos de limpieza y desinfección para garantizar un uso seguro y efectivo.
- Use guantes y considere utilizar gafas protectoras para evitar posibles salpicaduras en los ojos.
- Garantice la debida [ventilación](#) (por ejemplo, abra las ventanas).
- Utilice solo la cantidad recomendada en la etiqueta.
- Si se indica que es necesario diluir con agua, utilice agua a temperatura ambiente (a menos que se indique lo contrario en la etiqueta).
- Etiquete las soluciones de limpieza o desinfección diluidas.
- Almacene y use los productos químicos fuera del alcance de niños y mascotas.
- No mezcle productos ni sustancias químicas.
- No ingiera, beba, aspire ni se inyecte los productos de limpieza y desinfección ni los aplique directamente sobre su piel, ya que pueden causar daños graves.
- No limpie ni bañe a sus mascotas con productos de limpieza y desinfección para superficies y tampoco los utilice en personas.
- Se debe considerar especialmente a las personas con asma. Algunos productos de limpieza y desinfección pueden desencadenar ataques de asma. [Obtenga más información sobre cómo reducir sus probabilidades de sufrir un ataque de asma mientras desinfecta para prevenir el COVID-19.](#)

Vea [Seis medidas de la EPA para un uso seguro y eficaz de los desinfectantes](#) [↗](#)

Limpieza y desinfección de diferentes tipos de superficies

### Superficies blandas

Para las superficies blandas como alfombras y cortinas

- Limpie las superficies blandas (alfombras, cortinas, tapizados) con agua y jabón o con productos de limpieza diseñados para usar en estas superficies.
- Lave los artículos con la configuración de agua lo más caliente posible y séquelos completamente.
- Si es necesario, desinfecte con un producto de la [Lista N de la EPA](#) para usar en superficies blandas.
- Use la aspiradora como de costumbre. Si va a aspirar un área ocupada por una persona enferma o en la que estuvo una persona con COVID-19 en las últimas 24 horas, use una mascarilla al aspirar.



### Ropa

- Use la máxima temperatura de agua permitida y séquelos completamente.
- Es seguro lavar la ropa sucia de una persona enferma junto con la de otras personas.
- Si va a manipular ropa sucia de una persona enferma, use guantes y una mascarilla.
- Limpie los cestos de ropa o los cestos de la ropa sucia según las indicaciones para las superficies.
- Lávese las manos después de tocar ropa sucia.



### Artículos electrónicos

- Considere colocar una funda apta para limpiar en los artículos electrónicos (como teléfonos, tabletas, pantallas táctiles, teclados y controles remotos) para facilitar su limpieza.
- Siga las instrucciones del fabricante para la limpieza de los dispositivos electrónicos.
- Si es necesario, use un desinfectante de la [Lista N de la EPA](#) pero tenga en cuenta que muchos de los productos para artículos electrónicos contienen alcohol porque seca más rápido.



## Más información

[Cómo protegerse y proteger a los demás](#)

[Su guía para el uso de mascarillas](#)

[Cuándo y cómo lavarse las manos](#)

[Vivir en espacios reducidos](#)

[Cuándo usar guantes](#)

---

Última actualización: 5 de abr. del 2021

Fuente del contenido: [Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias \(NCIRD\)](#), División de Enfermedades Virales