

Guía de preparación para el coronavirus



Evita entrar en pánico
Es mejor estar informado

Te compartimos en esta guía las respuestas a las preguntas más comunes sobre el nuevo coronavirus.

Con base en la discusión y guía de expertos pertenecientes a institutos de renombre como el Centro de Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos, *CDC*, por sus siglas en inglés, la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud y Bienestar de la Familia del Gobierno de la India, *MoHFW*, por sus siglas en Inglés.

Aspectos básicos

El COVID-19 es una condición infecciosa, lo que significa que se puede transmitir, directa o indirectamente de una persona a otra.

-
- Involucra el tracto respiratorio superior: nariz, garganta, vías respiratorias, pulmones.
 - Esta infección es causada por el coronavirus que fue recientemente descubierto por primera vez en Wuhan, China, en diciembre del 2019.

¿Qué tan mortal es el coronavirus?

Es “altamente infeccioso sin embargo, es de baja mortalidad”.

- La tasa de mortalidad oscila entre el 2% y el 3%. Es significativamente menos severo que los brotes de los virus conocidos como SARS en **2003**, con una tasa del 10% o MERS en **2012** del 35%.
- El riesgo de muerte es mayor en personas de edad avanzada (mayores de 60 años) y en personas con enfermedades preexistentes.

¿Por qué genera tanto pánico el coronavirus?

Cuando las personas se dejan llevar por **información falsa o rumores**, se genera pánico en la población.

Lo mas importante cuando un virus es nuevo, es entender que no sabemos en qué forma puede afectar a las personas.



¿Me voy a morir si me enfermo de coronavirus?

NO

Casi el 80% de las personas, tienen síntomas leves y se recuperan de la enfermedad en 2 semanas.

La mayoría de los síntomas pueden tratarse con atención médica oportuna.

Número de casos confirmados	Número de muertes	Número de pacientes dados de alta	Número de pacientes que siguen con atención médica
121,061	4,368	66,216	57,463

Fuente: Centro de Ciencia e Ingeniería de Sistemas John Hopkins (panel de control), según se reportó el 11 de marzo de 2020.

¿Quién y cómo se está enfermando la gente?

Las personas mayores tienen el **doble de probabilidad** de padecer una enfermedad grave con el contagio del COVID-19.



La mayoría de las enfermedades causadas por coronavirus son generalmente leves, **especialmente para niños y adultos jóvenes.**

¿Los niños también corren el riesgo de infección por coronavirus?

El COVID-19 parece ser poco frecuente y leve en niños.

Sólo poco más del **2% de los casos** con coronavirus, eran menores de 18 años, de estos, **menos del 3%** desarrollaron enfermedades graves o críticas.

¿Cómo se esparce el coronavirus?

Una persona infectada puede transmitir la infección a una persona sana

El contagio se hace a través de **gotas producidas** al toser o estornudar y entrar en contacto con **ojos, nariz o boca** de una persona sana.

También, **por estar cerca** o en contacto con **personas enfermas** y por contacto con **objetos, superficies o artículos** de uso personal contaminadas con coronavirus.

¿Se puede transmitir el coronavirus a través de los alimentos?

NO

No hay evidencia de esto aún.

La experiencia con otros tipos de coronavirus como SARS o MERS sugiere que la gente no se enferma a través de los alimentos.

¿Comer pollo o huevo me puede enfermar de coronavirus?

NO

El coronavirus recién descubierto no es conocido por propagarse a través de productos avícolas; sin embargo los expertos indican que es ideal sólo comer **carne y huevo bien cocidos**.

¿Tengo coronavirus si toso o estornudo?



Puedes suponer que tienes coronavirus sólo si tienes los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

Más alguna de estas:

- **Has viajado recientemente a países como China, Irán, Italia, Corea u otros asiáticos.**
- **Has estado en contacto con personas que viajaron recientemente al extranjero.**
- **Has visitado algún centro u hospital donde están dando tratamiento a personas con coronavirus.**

Identifica tus síntomas

Dado que **el coronavirus puede generarte** síntomas como fiebre, tos y dificultad para respirar, pueden confundirse con el **resfriado común o la gripe** y aparecer de 2 a 14 días luego de la exposición al virus con alguien enfermo.

La gravedad de la enfermedad puede variar entre personas, desde síntomas leves hasta severos.

SI TIENE FIEBRE, RESFRIADO O DOLOR DE GARGANTA,

NO SE ASUSTE

Toma en cuenta las siguientes medidas:



1. Inhala vapor de 2 o 3 veces al día para disminuir la congestión.



2. Mantente hidratado y con descanso suficiente.



3. Lávate las manos frecuentemente para reducir posibilidad de contagio.



4. Acude al médico sólo si ves que tus síntomas están empeorando y no mejoran con el paso del tiempo.



5. Toma medicamento sólo por prescripción médica.

Diferencias entre resfriado, gripe y coronavirus:

En general, si tiene dolor de garganta, es más probable que tenga un resfriado que gripe o coronavirus, aquí puedes comparar los síntomas:

	Resfriado	Gripe	Coronavirus
Tiempo que transcurre entre contagiarme del virus y presentar síntomas	1 a 3 días	1 a 4 días	2 a 14 días
Presencia de síntomas	Gradual	Abrupta	Gradual
Días con los síntomas	7 a 12 días	3 a 7 días	Casos leves: 2 semanas. Casos graves: 3 a 6 semanas
Otros síntomas			
Fiebre	Algunas veces	Frecuentemente	Frecuentemente
Flujo nasal	Frecuentemente	Algunas veces	Poco frecuente
Dolor de garganta	Frecuentemente	Algunas veces	Poco frecuente
Tos	Frecuentemente	Algunas veces	Frecuentemente
Cuerpo cortado	Poco frecuente o en forma leve	Frecuentemente	Poco frecuente
Dificultad para respirar	Raro	Raro	Comúnmente

¿Debo solicitar una prueba de coronavirus si tengo fiebre tos y dificultad para respirar o puedo hacerme una prueba de coronavirus a pesar de no presentar síntomas?

NO

Las pruebas de coronavirus sólo se realizan por prescripción de los médicos y sólo si alguien se considera como:

"caso sospechoso"

¿Por qué solo los laboratorios designados pueden realizar pruebas del coronavirus? ¿Por qué no debo tomar una muestra en mi hogar de coronavirus?



Porque el virus es altamente contagioso y sólo laboratorios especializados que cuentan con el equipo y personal capacitado pueden manejar tales patógenos. A partir de ahora, los laboratorios con nivel de bioseguridad 4 (BSL4) pueden manejar las muestras COVID-19.

¿Puede una persona infectada con coronavirus recuperarse completamente y dejar de ser infeccioso?

Sí

De hecho, alrededor del **80% de las personas** se han recuperado de la enfermedad **sin necesidad un tratamiento especial.**

¿El coronavirus puede ser tratado?

SÍ

Se debe brindar atención médica basada en los síntomas y esto, ha demostrado ser realmente efectivo.

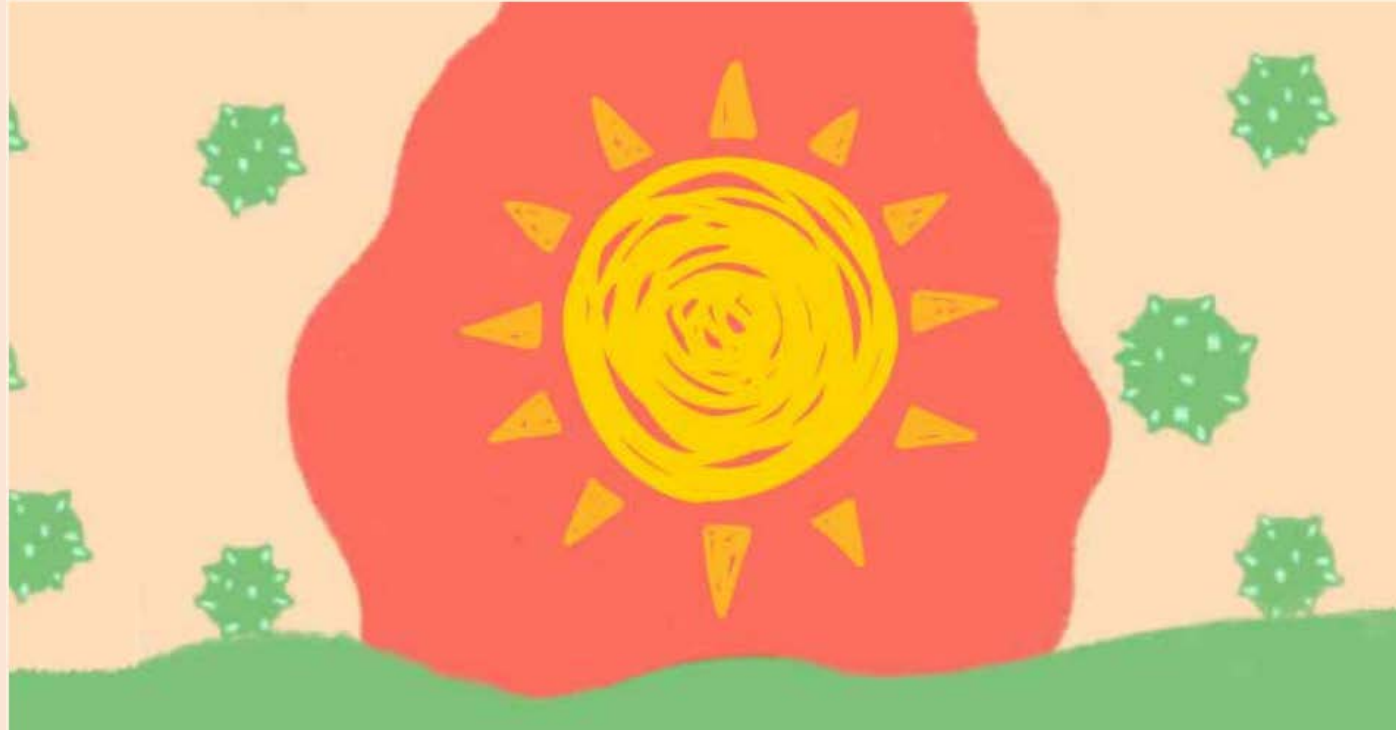
Aún no existe tratamiento específico o vacuna disponible para el coronavirus.

¿Comer ajo puede prevenir que te infectes de coronavirus?



No hay evidencia científica que demuestre que el ajo es capaz de protegerte contra el coronavirus.

¿Podría el clima cálido ayudar a detener el brote de COVID-19?



Según los expertos, es probable que el calor y el clima cálido ayuden a disminuir la propagación de COVID-19.

¿Cuánto tiempo puede sobrevivir el coronavirus en superficies y objetos?



En superficies **porosas** como: papel, madera no tratada, cartón, esponjas y tela, sobrevive de 8 a 10 horas.

En superficies **no porosas** como son: vidrio, plástico, metal y madera barnizada, sobrevive un poco más de tiempo.

¿Qué tipo de cubre bocas es el que debo utilizar para protegerme del coronavirus?



Las **mascarillas quirúrgicas desechables de 3 capas** son lo suficientemente buenas como para contener el virus.

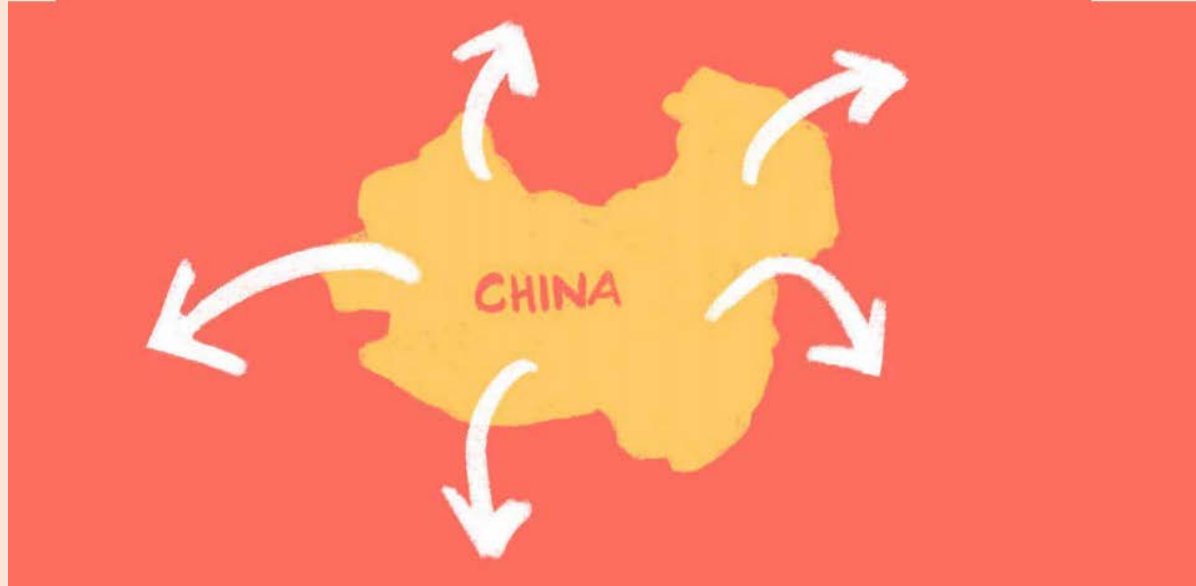
Las máscaras N-95 o N-99 **no son obligatorias.**

¿Debería preocuparme por mi mascota y otros animales debido al brote de coronavirus?

Hasta la fecha, ningún caso ha sido reportado de mascotas u otros animales enfermos de COVID-19.

Aún así, te recomendamos lavar tus manos antes y después de interactuar con tus mascotas ya que no serás capaz de saber si el pelaje de tu mascota tiene gotas infectadas

¿Con qué facilidad se propaga el virus?



El virus que causa COVID-19 se propaga fácil, rápida y constantemente.

El contagio en comunidades sólo se ve en algunas zonas geográficas afectadas como China, República de Corea, Irán, Italia, Hong Kong, etc.

Las 3ps: ¡todo lo necesario para derrotar al coronavirus!



Transforma tus preocupaciones en estas 3 acciones concretas:

- **Protégete a ti mismo.**
- **Protege a tus seres queridos.**
- **Protege a tu comunidad.**

Protégete a ti mismo



- ✓ Lávate las manos con frecuencia usando abundante agua y jabón.
- ✓ Prepara un desinfectante a base de alcohol para cuando el jabón y el agua no estén disponibles.
- ✓ No toques tus ojos, boca o nariz con las manos sucias.
- ✓ Conserva al menos 1 metro de distancia de cualquier persona que tosa o estornude.
- ✓ Evita los abrazos y besos. No estreches la mano para saludar.

Protege a tus seres queridos



- ✓ No estornudes ni tosas directamente en tus manos. Usa un pañuelo y tíralo inmediatamente o estornuda en la parte interna de tu codo.
- ✓ No viajes o visites lugares concurridos si estás enfermo.
- ✓ Usa un cubre bocas si estás enfermo o si estás cuidando de alguien que tenga síntomas.

Protege a tu comunidad



- ✓ Si te sientes mal, busca atención médica.
- ✓ Si tienes fiebre, tos o dificultad para respirar quédate en casa. Llama al médico y sigue sus instrucciones.
- ✓ No compartas “cualquier mensaje reenviado”. Solo comparte información verídica o auténtica de médicos expertos.

Para más información consulta:

<https://www.gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus>

Referencias:

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

Harvard Medical School. Coronavirus: Many questions, some answers.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/>

Este documento es sólo para fines informativos, no sustituye la atención de tu médico o especialista.