



PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS (COVID-19) Mayo 2020

Fuente: Organización Mundial de la Salud



¿Qué es el COVID-19?

- **SARS-CoV-2** (del inglés Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2) es un virus que pertenece a la familia Coronaviridae, **causante de la neumonía por coronavirus, enfermedad conocida oficialmente como COVID-19.**
- Inicialmente, el virus fue llamado 2019-nCoV (del inglés 2019-novel coronavirus) o, informalmente, coronavirus de Wuhan por haberse aislado por primera vez en esta ciudad china.

¿Qué es el COVID-19?

- **SARS-CoV-2 no es un organismo vivo, sino que es un material genético (ADN y ARN) cubierto de una capa protectora de proteínas denominadas (capside)**, que al ser absorbida por las células de las mucosas (oculares, nasales o bucales) las convierten en células agresoras y multiplicadoras.
- Como el virus **no es un organismo vivo sino una molécula o partícula**, no se puede matar, sino que se desintegra él por si mismo.
- El tiempo de desintegración depende de la temperatura, humedad y tipo de material donde reposa.

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?



TOS



**DOLOR DE
CABEZA**



**MALESTAR
GENERAL**



**DIFICULTAD PARA
RESPIRAR**



ESTORNUDOS



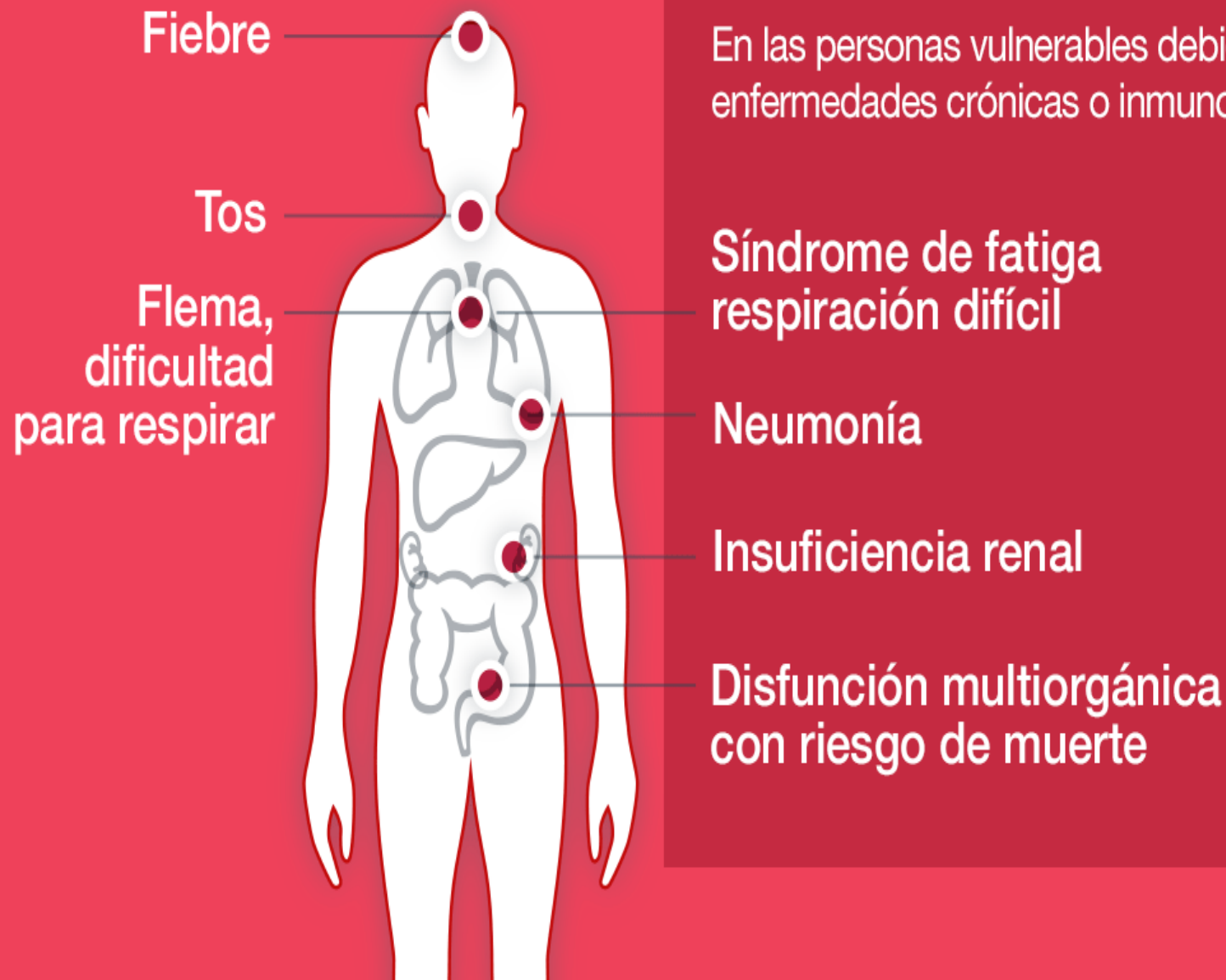
**DOLOR
MUSCULAR**

Síntomas del Coronavirus

- Fiebre $>38^{\circ}\text{C}$
- Tos
- Malestar General
- Disnea (Sensación de falta de aire)
- Rinorrea (aumento de secreción nasal)
- Náuseas, vómito y/o diarrea
- Perdida GUSTO U OLFATO
- Cefalea
- Avanzado=Neumonía

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas del coronavirus Covid-19



En las personas vulnerables debido a edad avanzada, enfermedades crónicas o inmunodeficientes.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19?

- El 80% de las personas se recuperan.
- **Quédese en casa, aíslese y vigile sus síntomas**

¿ Cuándo he de buscar atención médica?

- Si tiene **dificultad para respirar**, siente dolor/**presión en el pecho** o si tiene fiebre (malaria y dengue)
- Si acude al centro de salud:
 - Utilizar **mascarilla** si es posible
 - Mantener distancia mínima de **metro y medio** con el resto de pacientes
 - **No tocar** las superficies con las manos
 - **Llamar** al servicio sanitario con antelación

¿Cómo se propaga?

- **Persona a persona**
- **Gotas** que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar (+/- 2 metros).
- Las gotas pueden caer sobre los objetos y superficies: mesas, pomos y barandillas.
- Otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.
- **Importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.**

¿Cómo se propaga?

Detalles de los Síntomas y Propagación

CUALES SON LOS SINTOMAS

Algunas personas infectadas no muestran ningún síntoma, mientras que para otros los síntomas pueden ser graves, incluso fatales.

SINTOMAS

Fiebre y fatiga

Mocos

Tos seca

Disnea.
Dificultad
para respirar

Diarrea

Período de
incubación
de la enfermedad

Exposición al virus

Día 1

El período
de incubación
varía de los
2 a los
14 días

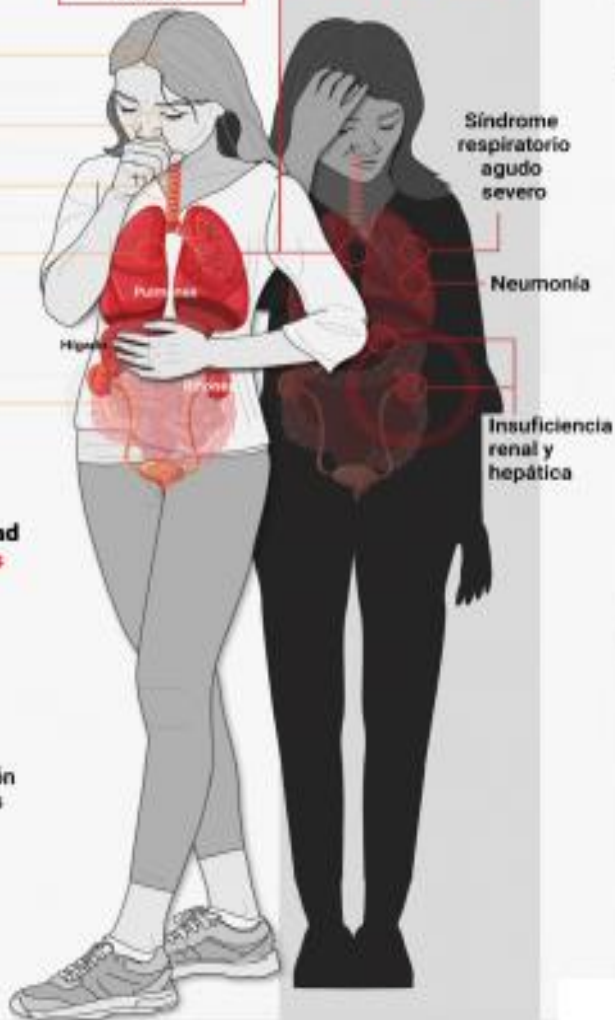
El pulmón es el órgano
principalmente
afectado

COMPLICACIONES

Síndrome
respiratorio
agudo
severo

Neumonía

Insuficiencia
renal y
hepática



CÓMO SE PROPAGA

Por **contacto** con personas infectadas o superficies contaminadas



A través del aire
al toser o
estornudando.



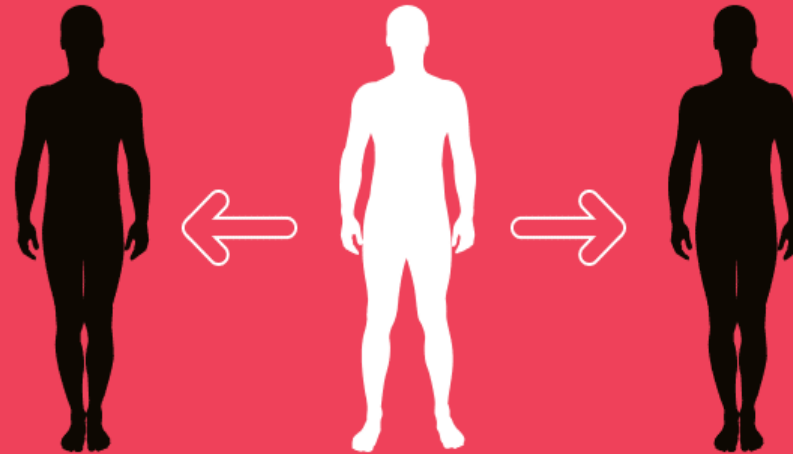
Tocarse nariz, boca u ojos
después de estar en contacto con
superficies contaminadas, sin
antes lavarse las manos.

¿Cómo se propaga?

¿Cuál es el ritmo de propagación del virus?

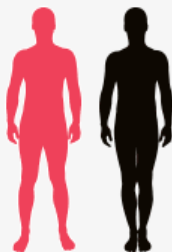
Coronavirus

Una persona infectada puede contagiar a otras **2.2 personas**, en promedio



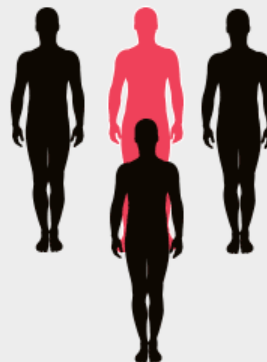
Gripe estacional

1.3 personas



SRAS

3 personas



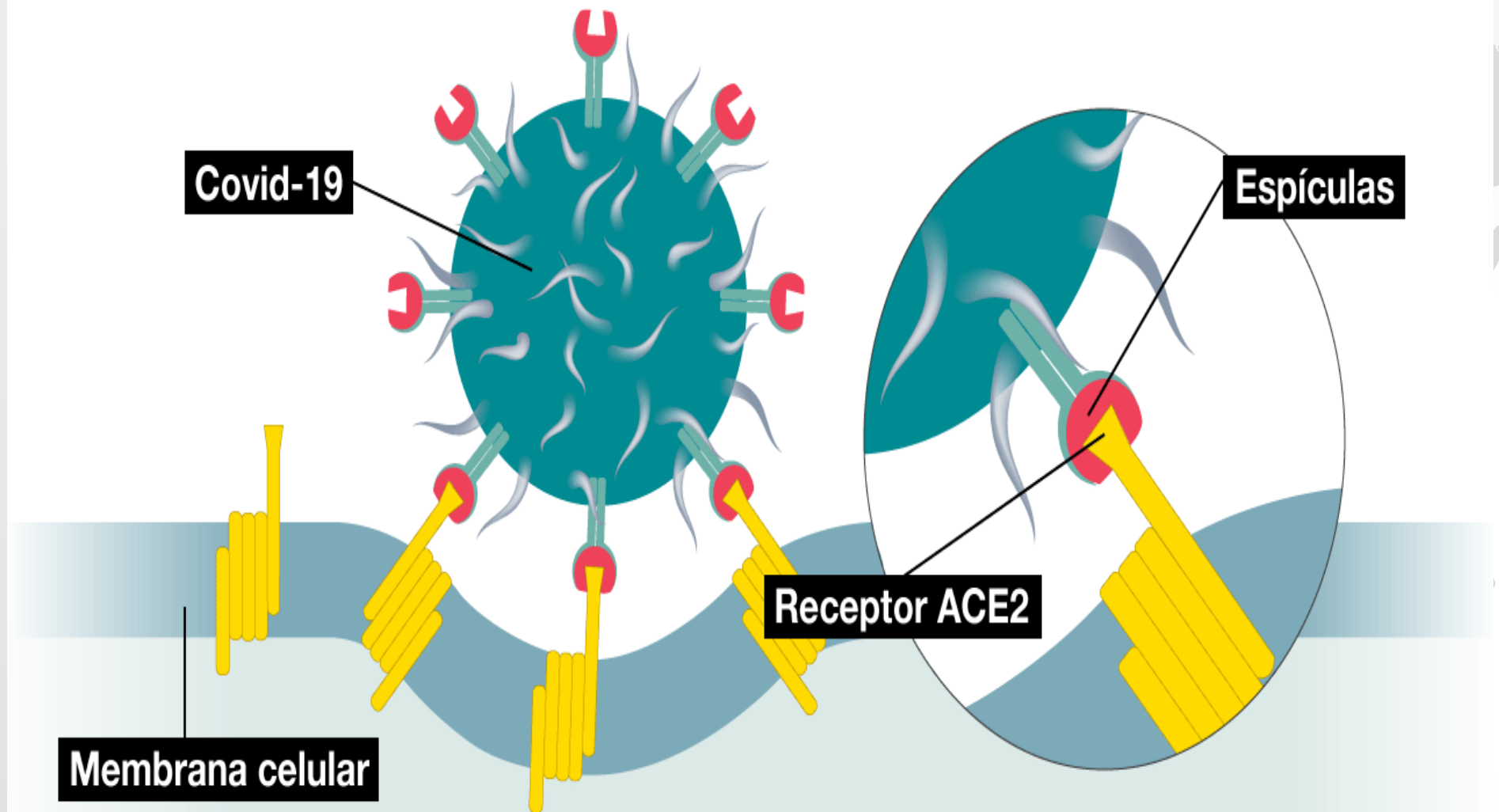
Rubeola

12 personas



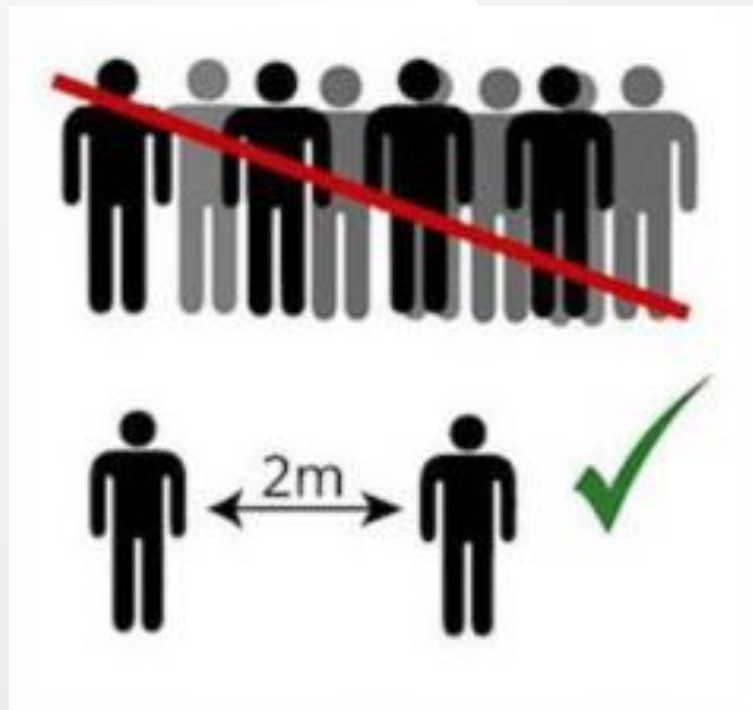
¿Cómo se infecta?

¿Cómo el coronavirus infecta al ser humano?



Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus

Mantener el distanciamiento social al menos **un metro de distancia** entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre, para evitar el contacto con las gotas que contienen el virus.



Evitar dar la mano a las personas. Es mejor saludar con un gesto de la mano, una inclinación de la cabeza, una reverencia o el codo.

Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus

Seguir los consejos de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local sobre la forma de protegerse.

Permanecer en casa si empieza a encontrarse mal, aunque se trate de **síntomas leves**, hasta que se recupere → Evitar los contactos con otras personas y visitas a centros médicos



¿Cuándo lavarse las manos?



Antes de tocarte la cara



Después de toser o
estornudar



Después de ir al baño



Antes y después de
cambiar pañales



Antes de preparar y
comer alimentos



Antes y después de
visitar o atender a
alguien enfermo



Después de tirar la
basura



Después de tocar las
manijas de las puertas



Después de estar en
lugares públicos
concurridos

Lavado de manos



0 Mójese las manos con agua.



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



2 Frótese las palmas de las manos entre sí.



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



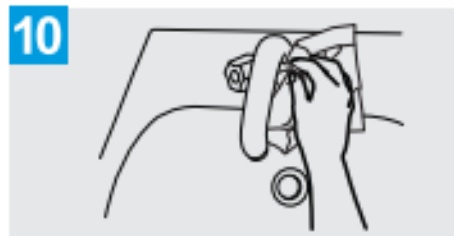
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



8 Enjuáguese las manos con agua.



9 Séquese con una toalla desechable.



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.



11 Sus manos son seguras.

¿Es posible contagiarse por contacto con una persona que no presente ningún síntoma?

- **SI**

- Solo 1 de cada 5 personas presenta síntomas graves.

¿Cómo podemos protegernos a nosotros mismos y a los demás si no sabemos quién está infectado?

- Lavarse las manos frecuentemente (con agua y jabón o soluciones alcohólicas), especialmente después de contacto con personas enfermas o su entorno.
- Mantener al menos un metro y medio de distancia entre usted y los demás.
- **Cubrirse la boca y la nariz** (pañuelos desechables, tela, el hueco del codo) y lavarse las manos lo antes posible.

¿Se recomienda el uso de mascarillas médicas?

Recomendado principalmente en entornos sanitarios, primero **LA HIGIENE DE LAS MANOS Y EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO.**

- Trabajadores sanitarios: Las mascarillas médicas y tipo N95, FFP2 o equivalentes. HAY QUE CUIDAR A LOS QUE NOS CUIDAN.



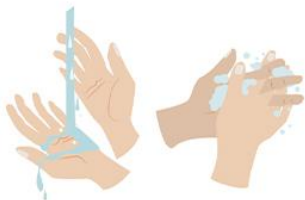
- Las personas enfermas leve: Deben aislarse en su casa y usar una mascarilla médica, esto puede ayudar para proteger de la infección a quienes están cerca.
- Las personas enfermas que vayan al centro de salud o que salgan, deben llevar una mascarilla médica OBLIGATORIO.
- Las personas que cuiden en casa a un enfermo de COVID-19 deben usar una mascarilla médica para protegerse.

Uso de mascarillas



· 1 ·

Lavate las manos con agua y jabón antes de ponerte el tapaboca



· 2 ·

Revisá que el tapaboca se encuentre en buen estado



· 3 ·

Chequeá que el tapaboca se encuentre del lado correcto



· 4 ·

Ponete el tapaboca cubiendo el rostro desde el puente de la nariz



· 5 ·

Sujetá bien el tapaboca alrededor de las orejas



· 6 ·

Cubrí completamente tu rostro desde el puente de la nariz hasta debajo del mentón y asegurate de no dejar espacios ni huecos



· 7 ·

Reemplazá el tapaboca si se humedece



· 8 ·

No toques el tapaboca mientras lo uses. Si lo hacés, lavate las manos inmediatamente



· 9 ·

Sacate el tapaboca desde atrás hacia adelante, desatándolo o quitándolo con las manos limpias



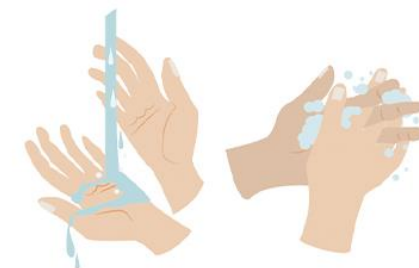
· 10 ·

Luego de usarlo, lavá el tapaboca inmediatamente, en el lavarropas o a mano



· 11 ·

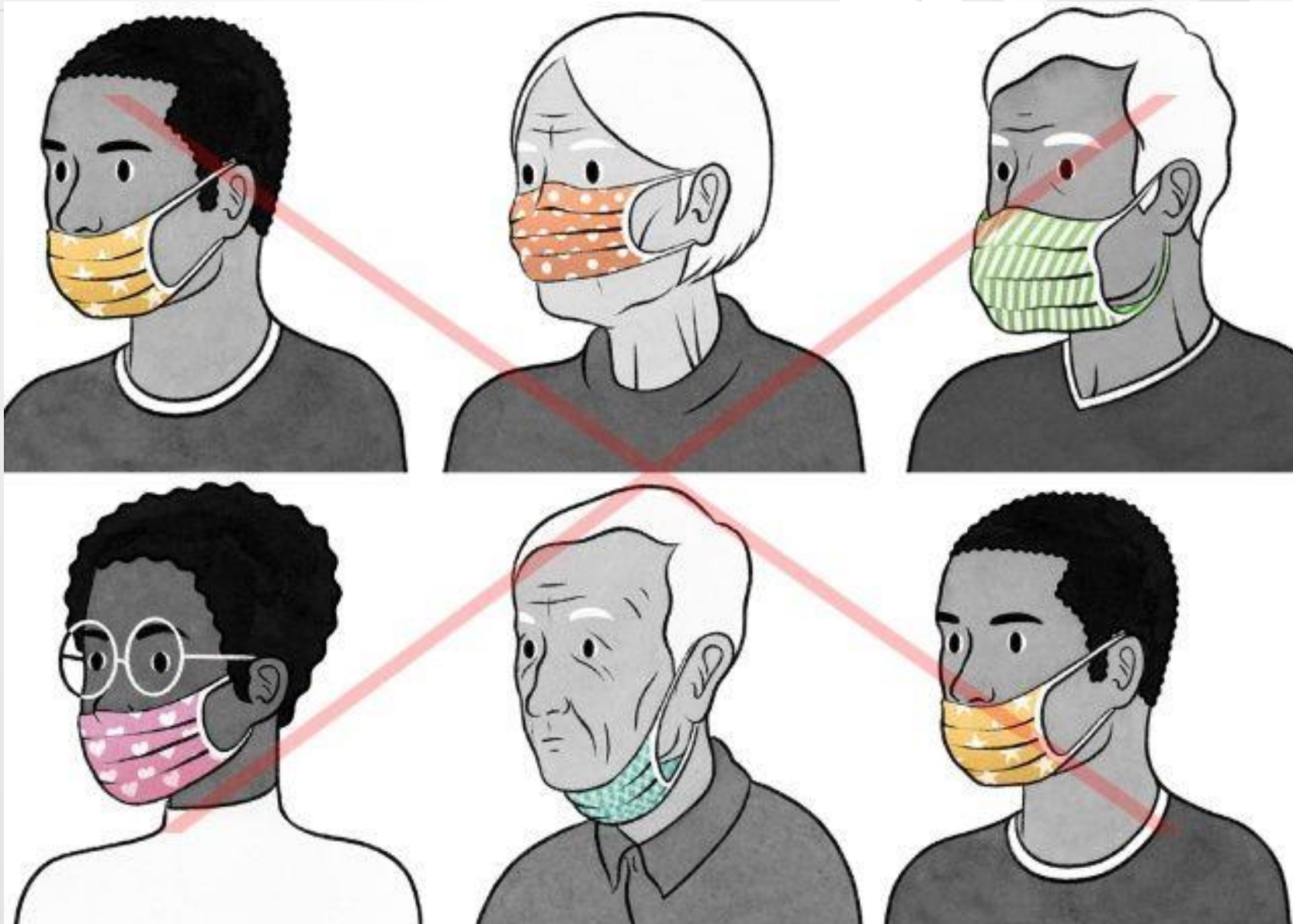
Al finalizar, lavate las manos con agua y jabón



Cómo utilizar adecuadamente una mascarilla médica

1. Antes de tocar la mascarilla, **lávese las manos.**
2. Inspeccione la mascarilla para ver si tiene rasgaduras o agujeros
3. Oriente hacia arriba la parte superior (línea de la nariz)
4. Asegúrese de orientar hacia afuera el lado correcto (Sano: color / enfermo: blanco)
5. Colóquese la mascarilla sobre la cara. Pellizque el borde rígido para que se amolde a su nariz
6. Cubra **la boca y la barbilla**
7. NO toque la mascarilla mientras la lleve
8. Después de usar la mascarilla, **quítesela con las manos limpias**; retire las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla
9. Deseche la mascarilla en un contenedor cerrado después de su uso. No reutilice la mascarilla en lo posible
10. Practique la higiene de las manos después de tocar o desechar la mascarilla.

Uso de mascarillas



<https://www.infotechnology.com/online/Como-ponerse-bien-el-barbijo-casero-para-no-enfermarse-al-salir-de-casa-el-paso-a-paso-20200415-0008.html>

¿Qué debo hacer si he estado en contacto estrecho con alguien que tiene COVID-19?

Contacto estrecho= vivir o haber estado a menos de un metro y medio de distancia de alguien que tiene la enfermedad. Puede estar infectado.

- **Zona de malaria o dengue y tiene fiebre:** Busque ayuda médica
- **COVID-19 positivo:** Aislarse durante **14 días.**

- **RECUERDE SIEMPRE:**

- Utilizar mascarilla.
- Mantener distancia superior a un metro y medio con las demás personas.
- No tocar superficies con las manos y lavarse las manos frecuentemente.

¿Qué significa aislarse?

Evitar infectar a otras personas de la comunidad, incluidos sus familiares.

- Quedarse en casa **14 días**, NO ir al trabajo, escuela, iglesia o lugares públicos.
- Ocupe una habitación ventilada – **al menos 1m distancia con los demás.**
- Use utensilios de comida y aseo solo para Usted.
- VIGILE sus síntomas

¿Qué debo hacer si no tengo síntomas pero creo que he estado expuesto al COVID-19?

- Ud. Debe AISLARSE.
- En caso de poder permanecer en casa:
 - Utilizar mascarilla.
 - Mantener distancia superior a un metro y medio con las demás personas.
 - No tocar superficies con las manos.
- Vigilar síntomas.

¿Cuál es la diferencia entre aislamiento, cuarentena y distanciamiento?

- Cuarentena: restringir las actividades o separar a las personas que PODRIAN estar enfermas.
- Aislamiento: separar a las personas que ESTÁN enfermas con síntomas y pueden ser contagiosas.
- Distanciamiento físico: Mantener una distancia de al menos un metro con los demás SANOS. Es una medida general incluso si se encuentran bien.

¿Pueden los niños o los adolescentes contraer COVID-19?

- SI, tienen las mismas probabilidades de infectarse.
- Tienen menos probabilidades de desarrollar una enfermedad grave, con excepciones.
- Deben seguir las mismas pautas de cuarentena y aislamiento si existe el riesgo de que hayan estado expuestos o si presentan síntomas.

¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir propagación de la enfermedad?

1. **Lavarse las manos a fondo y con frecuencia** usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón, para matar los virus que pueda haber en las manos.
2. **Distancia mínima de un metro y medio** para evitar recibir gotas y contagiarse.
3. **Evitar ir a lugares concurridos.**
4. **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca**, al estar en contacto con superficies y recoger el virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a estas zonas y desde allí, el virus puede entrar en nuestro cuerpo y enfermarnos.



¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir propagación de la enfermedad?



5. **Cubrirse la boca y la nariz** con el codo flexionado o pañuelo al toser o estornudar. Desechar de inmediato el pañuelo usado y lavarse las manos para proteger a los demás.
6. **Permanecer en casa** y aislarse incluso si presenta síntomas leves (tos, dolor de cabeza y malestar). Pedir a alguien que le traiga las provisiones y las deje en su puerta.
7. **Ponerse la mascarilla al salir de casa**, para no infectar a otras personas.
8. **Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, buscar atención médica,**
9. **Mantenerse informado** sobre las últimas novedades a partir de fuentes fiables, como la OMS o las autoridades sanitarias locales y nacionales. **NO CREER TODO LO QUE LEA!!!**

¿Existe alguna vacuna, medicamento o tratamiento contra la COVID-19?

Hasta ahora ningún medicamento ha demostrado prevenir o curar esta enfermedad.

No es recomendable automedicarse con ningún fármaco.

La OMS está coordinando la labor de desarrollo de vacunas y medicamentos para prevenir y tratar el COVID-19 y seguirá proporcionando información actualizada a medida que se disponga de los resultados de las investigaciones.

Todo medicamento contra el COVID-19 que le proporcionen necesitarán su consentimiento.

Otras preguntas

¿Cuánto tiempo transcurre entre la exposición al COVID-19 y el desarrollo de síntomas?

Alrededor de cinco o seis días, pero puede variar entre 1 y 14 días.

¿Qué relación hay entre el COVID-19 y los animales?

Se propaga por transmisión entre seres humanos.

La mayoría de estos tipos de virus tienen su origen en animales. El virus COVID-19 es un nuevo virus en los humanos. La posible fuente animal del COVID-19 aún no ha sido confirmada, pero se está investigando.

**NO HAY EVIDENCIA DE QUE LOS ANIMALES NO TRANSMITEN EL VIRUS A
LOS HUMANOS**

Otras preguntas

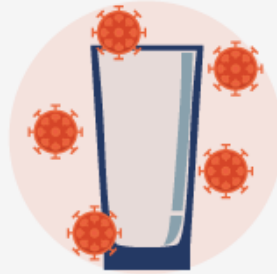
Las superficies pueden limpiarse fácilmente con desinfectantes domésticos comunes que matarán el virus.



Cobre
hasta 4 horas



¿CUÁNTO TIEMPO **PERMANECE ACTIVO** EL
COVID-19 EN DISTINTAS SUPERFICIES?



VIDRIO
5 DÍAS



MADERA
4 DÍAS



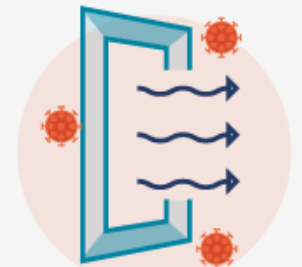
PLÁSTICO
3 DÍAS
máximo



ACERO
3 DÍAS



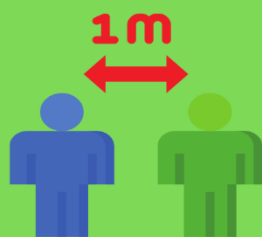
CARTÓN
24 HORAS



AIRE
3 HORAS
máximo

Fuentes: NIH, Journal of Hospital Infection, CDC.

¿TIENES QUE IR AL MERCADO? HAZLO DE FORMA SEGURA



Guarda por lo menos **1 metro de distancia** con otros. **Evita** tocarte los ojos, la nariz o la boca.



Si es posible, **desinfecta** la barra del carrito o canasta, antes de tocarlas.



Lávate las manos al volver a casa y después de manipular y guardar las compras.

No se ha confirmado si COVID-19 se transmite a través de los alimentos o sus empaques.

#COVID19

Otras preguntas

¿Cómo debo lavar las frutas y las hortalizas?

Antes de tocarlas, lavarse las manos con agua y jabón.

Después, lavar a fondo con agua potable, sobre todo si se comen crudas.

¿Puedo contagiarme de COVID-19 por contacto con las heces de una persona que padezca la enfermedad?

Hasta la fecha no se ha notificado ningún caso de transmisión por vía fecal-oral del virus de la COVID-19. Tampoco hay pruebas de que el virus del COVID-19 sobreviva en el agua, incluidas las aguas residuales.

Otras preguntas

CÓMO MANTENERTE SALUDABLE SI VIVES CON EL VIH



- **Asegúrate de tomar tu tratamiento del VIH cada día** para suprimir la carga viral y aumentar tus defensas.
- **Toma medidas de prevención como el resto:** lávate las manos con agua y jabón, evita tocarte la cara, y cúbrete la boca al toser o estornudar.
- **Minimiza la exposición al coronavirus:** sigue las recomendaciones de distanciamiento físico de tu país.
- **Vacúnate** contra la gripe o influenza y contra el neumococo.
- **Haz un plan para prepararte** en caso de que tengas que quedarte en casa.
- **Habla con el profesional de salud** responsable de tu atención sobre cómo continuar el tratamiento o la consulta a distancia.
- **Asegúrate de contar con una reserva de tu tratamiento** para el VIH de al menos 30 días de ser posible.
- Si tomas medicamentos para otras condiciones previas, **asegúrate de tener una reserva en caso de tener que quedarte en casa.**
- **Cuida tu salud mental.** Mantén el contacto frecuente con amigos y familiares a través del teléfono, chat, email o las videollamadas. El distanciamiento es físico y no social.
- **Evita la exposición excesiva a información que pueda perturbarte.** Infórmate a través de fuentes confiables.
- **Busca maneras de apoyarte** mutuamente con otras personas.
- **Come saludable, duerme bien y haz ejercicio** regularmente en tu casa.
- Si presentas síntomas de COVID-19, **contacta a tu proveedor de salud o al número de teléfono asignado en tu país.**

10 FORMAS DE AYUDAR A LAS PERSONAS MAYORES Y/O CON ENFERMEDADES SUBYACENTES QUE VIVEN SOLAS



Controle su salud en busca de síntomas, preferiblemente por teléfono dado el riesgo de transmisión.



Si los visita, mantenga una distancia de al menos 1 metro y evite el contacto físico (darse las manos, abrazos).



Haga por ellos las compras de **alimentos, medicamentos y otros suministros**.



Asegúrese de que tengan un stock de al menos un mes de sus medicamentos regulares en caso de que tengan que quedarse en casa.



Ayúdelos a conectarse con médicos, vecinos, amigos y familiares si es necesario.



Recuérdelos que se laven las manos con frecuencia, mantengan limpios los objetos y las superficies, y eviten el contacto físico con las personas enfermas.



Haga un plan en caso de que caigan enfermos y establezca cómo se organizará el transporte para buscar atención médica.



Aliéntelos a mantener un estilo de vida saludable: comer alimentos nutritivos, dormir lo suficiente, no fumar, mantenerse activo, limitar el consumo de alcohol y seguir los consejos médicos.



Sea amable y muestre empatía. Hable y escúchelos. Ayúdelos a sobrellevar el estrés y la soledad. Una vez que termine la pandemia, ¡volverán a abrazarse!



Si su ser querido está en un hogar para adultos mayores, evite las visitas. Use el teléfono, el chat, la video llamada o el email para mantenerse en contacto.



Cómo ayudar a los niños a gestionar el estrés durante el brote de COVID-19

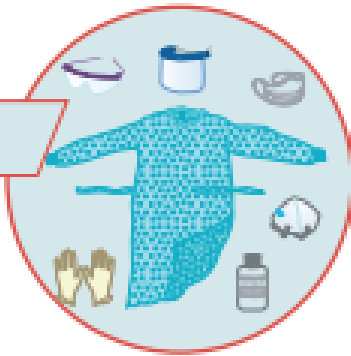
Síntomas de estrés en los niños: dependencia, preocupación, enfado o agitación.

- Mostrarse comprensivo, escuchar sus preocupaciones y ofrecer más amor y atención.
- Dedicarles más tiempo y atención. Escuchar a sus hijos, hablarles con amabilidad y tranquilizarles.
- Organizar momentos de juego y relajación.
- Mantener a los niños cerca de sus padres y familia y evitar separarlos de las personas que se encargan de su cuidado.
- Mantener rutinas y los horarios habituales.
- Explicar lo que ha pasado y cuál es la situación actual y dar a los niños información clara sobre cómo pueden reducir los riesgos de contraer la enfermedad.



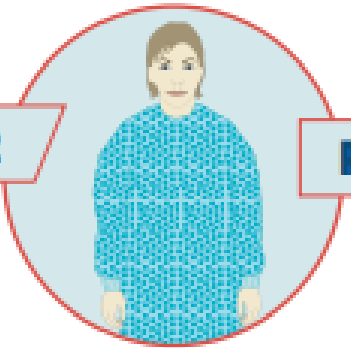
CÓMO PONERSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

PASO 1



- Identifique peligros y gestione riesgos. Busque el EPP necesario.
- Vea dónde se pondrá y quitará el EPP.
- Pida ayuda a un amigo o póngase delante de un espejo.
- Descarte todo el EPP en un cubo de basura adecuado.

PASO 2



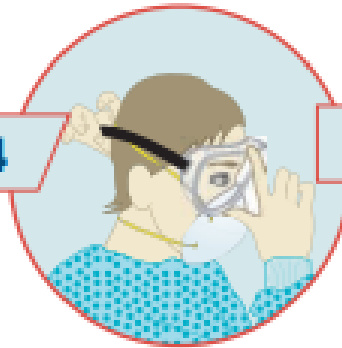
Póngase la bata.

PASO 3



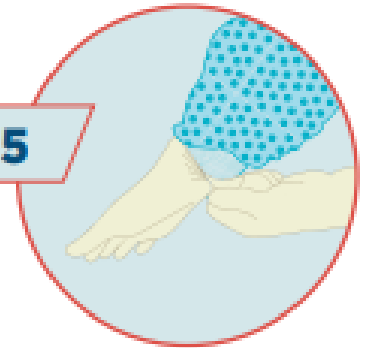
Póngase la mascarilla quirúrgica o respirador.*

PASO 4



Póngase la protección ocular (gafas protectoras) o facial (protector facial).†

PASO 5



Póngase los guantes (incluso sobre la muñeca).

*Puede ser una mascarilla quirúrgica o un respirador (N95 o similar), según el nivel de atención.

En el procedimiento generador de aerosoles (PGA), use un respirador (N95 o similar).

†Por ejemplo, visor, careta o gafas protectoras (considere la posibilidad de usar gafas antiempañante o un líquido antiempañante).

Otras preguntas



Otras preguntas

CÓMO QUITARSE EL EPP

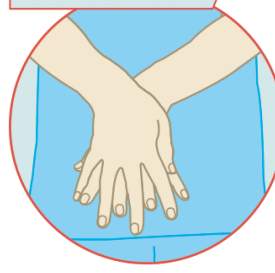
- Evite la contaminación para usted mismo, los demás y el entorno.
- Quítese primero los elementos más contaminados.

PASO 1



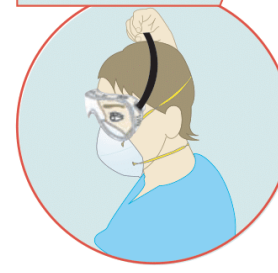
Quítese los guantes y luego la bata.

PASO 2



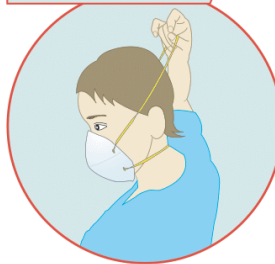
Higiénese las manos.

PASO 3



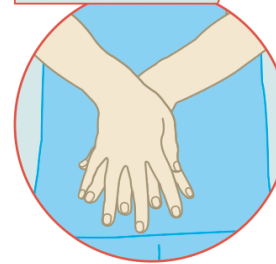
Quítese la protección ocular, desde atrás hacia adelante.

PASO 4



Quítese la mascarilla quirúrgica o respirador, desde atrás hacia adelante.

PASO 5



Higiénese las manos.

MANEJO SEGURO DE CUERPOS DE PERSONAS FALLECIDAS POR COVID-19

ORIENTACIÓN PARA TRABAJADORES DE LA SALUD



Realice la higiene de manos

Siempre que entre en contacto con el fallecido o sus alrededores



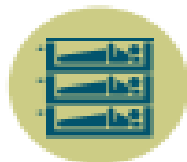
Use el equipo de protección personal (EPP)

Guantes, mascarilla médica, bata de manga larga y protección ocular



Envuelva el cuerpo con tela u otro material para transportar

Las bolsas para cadáveres no son necesarias



Mueva el cuerpo a la sala mortuoria lo antes posible

Mantenga el manejo y el movimiento del cuerpo al mínimo



Asegúrese de que el equipo de transporte use EPP

Guantes, mascarilla médica, bata de manga larga y protección ocular

Nota: no se requiere ningún vehículo especial para transportar el cuerpo

*En caso de procedimientos generadores de aerosoles (por ejemplo, extubación o autopsia), use mascarillas N-95 o un respirador equivalente. De lo contrario, solo se necesita protección facial si existe el riesgo de salpicaduras de los fluidos corporales o secreciones del paciente en el cuerpo o la cara del personal.



Gracias por su atención

PREGUNTAS

 **GEFomento**

Toda esta información esta disponible en la
página de la OMS

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

www.gefomento.eu
www.gefomentocovid.com