

### ¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el SARS-COV-2 que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran DESCONOCIDOS antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

### ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre  $>38^{\circ}$ , tos seca y cansancio, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea, pérdida de olfato (anosmia) o pérdida de sabor (hipoagesia). Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. Sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID-19 y desarrollar una enfermedad grave. Los criterios actuales más adecuados, son saturación capilar y temperatura.

### ¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19 y cuándo he de buscar atención médica?

Si tiene síntomas leves, como tos o fiebre  $>37.2 <38^{\circ}$ , generalmente no es necesario que busque atención médica. Es recomendable llamar al 800 00 44 800 u 800 627 25 83. Acuda a atención médica si tiene dificultad para respirar o siente dolor o presión en el pecho.

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

El tiempo que transcurre entre la exposición a la COVID-19 y el momento en que comienzan los síntomas suele ser de alrededor de cinco o seis días, pero puede variar entre 1 y 14 días.

### ¿Cómo se propaga la COVID-19?

La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Las cuales pueden dispersarse hasta 3 metros al hablar y 6 metros al estornudar. Estas gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

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

La cuarentena significa restringir las actividades o separar a las **personas que no están enfermas** pero que pueden haber estado expuestas a la COVID-19.

El aislamiento significa separar a las **personas que están enfermas** con síntomas de COVID-19 y pueden ser contagiosas para prevenir la propagación de la enfermedad.

El distanciamiento físico significa estar físicamente separado. La OMS recomienda mantener una distancia de al menos un metro (3 pies) con los demás.

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

- Lávese las manos frecuentemente o con agua y jabón, utilizando técnica adecuada, con un tiempo mínimo de 30 seg y use un desinfectante a base de alcohol.

**El uso de esmaltes y/o acrílico en uñas impide la correcta desinfección de manos, así como uso de pulseras o anillos.**

- Mantenga una distancia mínima de un metro (3 pies) entre usted y los demás.
- Evite ir a lugares concurridos
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

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

Actualmente no hay ninguna vacuna ni antivírico específico contra la COVID-19. Sin embargo, los afectados, especialmente aquellos con enfermedad grave, pueden necesitar ser hospitalizados para recibir tratamiento vital para las complicaciones.

## ¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en las superficies?

Diversos estudios han demostrado que el COVID-19 puede sobrevivir hasta 72 horas en superficies de plástico y acero inoxidable, menos de 4 horas en superficies de cobre y menos de 24 horas en superficies de cartón. Las cuales pueden limpiarse fácilmente con desinfectantes domésticos comunes que eliminan el virus (10 ml de cloro en un litro de agua).

## ¿Recomienda la OMS el uso de mascarillas médicas para prevenir la propagación de la COVID-19?

Actualmente no hay suficientes pruebas a favor o en contra del uso de mascarillas (médicas o de otro tipo) por personas sanas de la comunidad en general. El uso de mascarillas médicas está recomendado principalmente en entornos sanitarios.

### Trabajadores sanitarios

Las mascarillas médicas y respiradores del tipo N95, FFP2 o equivalentes se recomiendan y deben reservarse para los trabajadores sanitarios **que están atendiendo a pacientes sospechoso o confirmados**. El contacto cercano con personas con infección probable o confirmada por COVID-19 y su entorno es la principal vía de transmisión, lo que significa que trabajadores sanitarios son los más expuestos.

Los responsables de la toma de decisiones a nivel nacional también pueden optar por recomendar el uso de mascarillas médicas por ciertas personas adoptando un enfoque basado en los riesgos. Este enfoque toma en consideración el propósito de la mascarilla, el riesgo de exposición y la vulnerabilidad del portador de la mascarilla, el entorno, la viabilidad de su uso y los tipos de mascarillas.

Tenga en cuenta que hay una escasez mundial de mascarillas médicas, por lo que estas deberían reservarse en la medida de lo posible para los trabajadores sanitarios.

### **Comentario:**

La enfermedad Covid-19 es un padecimiento emergente, el cual se tiene desconocimiento de la totalidad de sus características. El cual día a día en revistas medicas internacionales se publican y actualizan información, cambiando posturas por estudios comparativos descriptivos en cuestión de días o semanas. Por lo que existe mucha información del tema, distintas opciones de tratamiento, transmisibilidad, medidas de contención, prevención, protección, y de tamizaje oportuno a la población.

### **Recordar covid-19 no es solo una neumonía, es una enfermedad con afectación sistémica.**

En cualquier enfermedad, el personal de salud, se capacita apoyándose de fuentes científicas con evidencia, **ningún personal de salud obtiene los conocimientos sobre una enfermedad en una capacitación, conferencia o platica**; inclusive ésta termina siendo inútil si el asistente no tiene conocimiento previo del tema tratado.

Así que nos compete como personal de salud, realizar revisión del tema, en fuentes adecuadas, y realizando cuestionamiento generando lectura crítica de los artículos de acuerdo a su modelo bioestadístico. **Se tiene el acceso gratuito en tema de coronavirus en revistas científicas medicas de mayor impacto. La cual se deja a continuación:**

## **Bibliografías:**

<https://www.nejm.org/coronavirus> <https://www.elsevier.es/es-coronavirus>

<https://www.thelancet.com/coronavirus> <https://www.bmj.com/coronavirus>

<https://www.cochrane.org/> <https://jamanetwork.com/journals/jama/pages/coronavirus-alert>

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> (Buscador)

<https://coronavirus.guanajuato.gob.mx/> (Epidemiologia local)