What You Need to Know About the Coronavirus (COVID-19) – SPANISH



Download Instructor-Led Material

Meeting Kit **PowerPoint**

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Según la OMS, los coronavirus son una gran familia de virus que van desde el resfriado común hasta enfermedades mucho más graves. Estas enfermedades pueden infectar tanto a humanos como a animales. La cepa que comenzó a propagarse en Wuhan, la capital de la provincia china de Hubei, está relacionada con otros dos coronavirus que han causado importantes brotes en los últimos años: el síndrome respiratorio agudo severo (SARS) y el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS).

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los síntomas de una infección por coronavirus varían en gravedad, desde problemas respiratorios hasta casos de neumonía, insuficiencia renal y acumulación de líquido en los pulmones.

Los epidemiólogos todavía están tratando de determinar exactamente cuán mortal es el Covid-19.

Alrededor del 2% de los casos notificados han sido mortales, pero muchos expertos dicen que la tasa de mortalidad podría ser menor. Eso se debe a que, al principio de un brote, las enfermedades leves pueden no ser reportadas. Si sólo las personas con enfermedades graves – que tienen más probabilidades de morir – buscan atención, el virus parecerá mucho más mortal de lo que realmente es debido a todas las personas no contadas con síntomas más leves.

Al principio del brote, un experto estimó que, aunque se habían notificado 2.000

casos, probablemente 100.000 personas estaban enfermas. El hecho de no contar los casos puede aumentar artificialmente la tasa de mortalidad de la infección.

El Covid-19 se propaga más fácilmente que el SARS y es similar a otros coronavirus que causan síntomas similares a los del resfriado, según los expertos. Parece ser altamente transmisible y, dado que los casos son leves, la enfermedad puede estar más extendida de lo que sugieren las cifras de las pruebas actuales. Ha habido informes de personas que transmiten el virus antes de mostrar síntomas, pero la mayoría de los expertos piensa que probablemente no sea un factor importante de nuevas infecciones. Lo que es preocupante, sin embargo, es que los síntomas pueden ser leves, y la enfermedad puede propagarse claramente antes de que la gente se dé cuenta de que está enferma. El SARS se propagó cuando las personas tenían la enfermedad en toda su extensión, lo cual es una de las razones por las que fue posible contenerla: era más fácil saber quién tenía el virus.

Un informe del New England Journal of Medicine sugirió que el covid-19 alcanza su punto máximo de infecciosidad poco después de que las personas empiezan a sentirse enfermas, propagándose a la manera de la gripe. Un estudio publicado en JAMA relató el caso de una mujer de 20 años de edad de Wuhan que parecía infectar a cinco parientes, aunque nunca mostró signos de enfermedad.

COMO PROTEGERSE

Reconocer los síntomas

Según la OMS, los signos de infección incluyen fiebre, tos, falta de aliento y dificultades respiratorias. En los casos más graves, puede provocar neumonía, insuficiencia de múltiples órganos e incluso la muerte.

Las estimaciones actuales del período de incubación — la cantidad de tiempo entre la infección y el inicio de los síntomas — varían de uno a 14 días. La mayoría de las personas infectadas muestran síntomas dentro de cinco o seis días. Sin embargo, los pacientes infectados también pueden ser asintomáticos, lo que significa que no muestran ningún síntoma a pesar de tener el virus en sus sistemas.

¿Quién está en riesgo?

- Aquellos con sistemas inmunológicos debilitados, los ancianos y los niños muy pequeños corren un mayor riesgo.
- Los proveedores de atención de la salud y otras profesiones con mayor riesgo de exposición corren un mayor riesgo.
- Los que viajan a zonas consideradas de mayor riesgo de exposición.

¿Cómo debe prepararse?

Los expertos en epidemiología dijeron que el aspecto más importante de la preparación no cuesta nada: la calma.

Hay algunas precauciones básicas que se pueden tomar, que son las mismas que se deben hacer todos los días para evitar otras enfermedades respiratorias. Ya has visto la guía antes: Lavarse las manos regularmente. Cúbrase la nariz y la boca cuando estornude. Y cuando esté enfermo, quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela y beba mucho líquido.

El CDC recomienda lavarse con agua y jabón durante al menos 20 segundos después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz o estornudar. También aconseja no tocarse los ojos, la nariz y la boca, y limpiar los objetos y superficies que se tocan con frecuencia.

Conceptos erróneos y preguntas frecuentes

¿Rociar tu cuerpo con alcohol o cloro mata el virus? *Los médicos dicen que no lo intente. Aparte de que puede hacerte daño, no matará los virus que ya han entrado en tu cuerpo.*

¿Pueden las mascotas propagar el nuevo coronavirus? *La OMS dice que no hay pruebas de que los gatos o los perros puedan estar infectados, o propagar el virus que causa el COVID-19.*

¿Las vacunas contra la gripe o la neumonía te protegen de contraer esta cepa de coronavirus? *No. La vacuna de la gripe está destinada a protegerle contra la gripe A y la gripe B, y la vacuna de la neumonía está destinada a protegerle contra la neumonía bacteriana. La neumonía causada por la COVID-19 es una neumonía viral, no hay cura para eso. El único tratamiento para eso ahora mismo es la atención de apoyo, fluidos, oxígeno, Tylenol, ibuprofeno – ese tipo de cosas.*

¿Necesitamos prepararnos para una posible pandemia (comprar alimentos enlatados, suministros, etc.)? *Siempre es una buena idea tener un poco de agua, algunos alimentos enlatados en caso de cualquier emergencia, ya sea un huracán o un tornado o una pandemia viral. No tienes que salir y gastar 1.000 dólares en comida, pero no es una mala idea tener un suministro en tu casa por razones de seguridad… También es muy importante asegurarse de tener una cantidad adecuada de medicamentos y asegurarse de que se almacenan correctamente también.*

¿Qué tan contagiosa es esta cepa de coronavirus? *Esta cepa del coronavirus, COVID-19, parece ser altamente infecciosa, muy contagiosa, y se suele propagar si alguien está tosiendo y estornudando, y esas partículas entran en los pulmones, en los ojos, en la nariz y en la boca. Por eso es tan importante que si estás tosiendo y estornudando, tosas en el codo. Si estás enfermo, quédate en casa. No vayas a trabajar si estás enfermo, no viajes si estás enfermo y toma precauciones de sentido común.*

¿Son necesarias las mascarillas? *Las mascarillas sólo son necesarias si eres médico, si eres enfermera, si trabajas en un hospital, si eres un profesional de la salud que cuida de alguien que puede tener un virus altamente transmisible. Si estás caminando por la calle, si no estás en el campo de la medicina, no, no necesitas usar una máscara. Realmente no te va a proteger contra el coronavirus, o cualquier otro virus… son microscópicos, pueden penetrar a través de las máscaras.*
Fuente:
https://www.nbcnewyork.com/news/coronavirus/busting-some-common-myths-and-misconceptions-surrounding-coronavirus/2309893/

¿Y si tengo COVID-19?

Quédese en casa excepto para recibir atención médica *Las personas que están levemente enfermas con COVID-19 pueden aislarse en casa durante su enfermedad. Debe restringir las actividades fuera de su casa, excepto para recibir atención*

médica. No vaya al trabajo, a la escuela ni a las áreas públicas. Evite el uso del transporte público, los viajes compartidos o los taxis.

Sepárate de otras personas y animales en tu casa*: En la medida de lo posible, debes permanecer en una habitación específica y lejos de otras personas en tu casa. Además, debes usar un baño separado, si está disponible.*

Animales: Debe restringir el contacto con mascotas y otros animales mientras esté enfermo con COVID-19, como lo haría con otras personas. Aunque no se han registrado casos de mascotas u otros animales que hayan contraído la enfermedad, se recomienda que las personas que padecen COVID-19 limiten el contacto con animales hasta que se conozca más información sobre el virus. Siempre que sea posible, haga que otro miembro de su hogar cuide de sus animales mientras usted esté enfermo. Si está enfermo con COVID-19, evite el contacto con su mascota, incluyendo acariciarla, acurrucarla, besarla o lamerla y compartir alimentos. Si debe cuidar a su mascota o estar cerca de animales mientras está enfermo, lávese las manos antes y después de interactuar con las mascotas y use una mascarilla.

Llame con anticipación antes de visitar a su médico *Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígale que tiene o puede tener COVID-19. Esto ayudará al consultorio del proveedor de atención médica a tomar medidas para evitar que otras personas se infecten o se expongan.*

Usar una mascarilla Debe *usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, al compartir una habitación o un vehículo) o mascotas y antes de entrar en el consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa problemas para respirar), las personas que viven con usted no deben permanecer en la misma habitación que usted, o deben usar una mascarilla si entran en su habitación.*

Cúbrete la tos y los estornudos Cubre *tu boca y nariz con un pañuelo cuando tosas o estornudes. Arroje los pañuelos usados en un cubo de basura forrado. Lávese inmediatamente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o, si no dispone de agua y jabón, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol.*

Lávese las manos a menudo Lávese las manos a *menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; ir al baño; y antes de comer o preparar alimentos. Si no se dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol, que cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que se sientan secas.*

El jabón y el agua son la mejor opción si las manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Evite compartir artículos personales de la casa. No debe compartir platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su casa. Después de usar estos artículos, deben ser lavados a fondo con agua y jabón.

Limpie todas las superficies de "alto toque" todos los días *Las superficies de alto toque incluyen los mostradores, las mesas, los pomos de las puertas, los accesorios de baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesitas de noche. Además, limpie cualquier superficie que pueda tener*

sangre, heces o fluidos corporales. Utilice un aerosol o una toallita de limpieza para el hogar, según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes y asegurarse de tener una buena ventilación durante el uso del producto.

Vigile sus síntomas Busque *atención médica inmediata si su enfermedad está empeorando (por ejemplo, dificultad para respirar).* ***Antes de buscar atención****, llame a su proveedor de atención médica y dígale que tiene, o se le está evaluando para COVID-19. Póngase una mascarilla antes de entrar en el centro. Estos pasos ayudarán al consultorio del proveedor de atención médica a evitar que otras personas en el consultorio o en la sala de espera se infecten o se expongan. Pídale a su proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal. Las personas que están bajo vigilancia activa o autocontrol facilitado deben seguir las instrucciones proporcionadas por su departamento de salud local o los profesionales de salud ocupacional, según corresponda.*

Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal de despacho que tiene, o está siendo evaluado para COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

Descontinuar el aislamiento en el hogar *Los pacientes con COVID-19 confirmado deben permanecer bajo precauciones de aislamiento en el hogar hasta que se considere que el riesgo de transmisión secundaria a otros es bajo. La decisión de interrumpir las precauciones de aislamiento en el hogar debe tomarse caso por caso, en consulta con los proveedores de atención médica y los departamentos de salud estatales y locales.*
Fuente: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/steps-when-sick.html

CONCLUSIÓN

Las enfermedades infecciosas, aunque no suelen estar tan extendidas como la COVID-19, son cosas aterradoras. Saber lo que es, cómo protegerse y cómo detener la propagación es importante para mantenerle a usted, a sus compañeros de trabajo y a su familia seguros y saludables.