

CORONAVIRUS -COVID 19- 28/02/2020 21:00 horas

Extraído del informe de OMS: <https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus>

QUE ES: Los coronavirus son una extensa familia de virus, que se descubrió en la década de los 60 del pasado siglo, algunos de los cuales puede ser causa de diversas enfermedades humanas, que van desde el resfriado común hasta el **SRAS** (síndrome respiratorio agudo severo). Los virus de esta familia también pueden causar varias enfermedades en los animales, Y se pueden contagiar de los animales a las personas

La **COVID-19** es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. La enfermedad suele comenzar con fiebre o tos seca, no con molestias nasales. Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. **La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. No hay vacuna ni tratamientos, es semejante a una gripe algo mas fuerte, se tratan los síntomas con paracetamol.**

El nuevo coronavirus (COVID-19) puede infectar a personas de todas las edades, la mayoría en torno a 45 años, aunque parece que no está afectando por ahora, a los niños si bien se ha observado que las personas mayores (incluso por encima de 60 - 65 años) y las que padecen algunas enfermedades (como el asma, la diabetes o las cardiopatías) tienen más probabilidades de enfermar gravemente cuando adquieren la infección. Solo alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Y hasta ahora solo en torno al 2% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto. Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

¿CÓMO SE PROPAGA LA COVID-19?

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas (medianas) procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen en unos pocos segundos, sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies o han tosido sobre la mano, y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. La permanencia del virus vivo en la superficie donde se caen puede ser de varias horas. También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1-1,5 metros de distancia de una persona que se encuentre enferma.

¿Qué probabilidades hay de que se contraiga la COVID-19?

El riesgo depende del lugar en el que se viva o de los lugares a los que se haya viajado recientemente. El riesgo de infección es mayor en las zonas en las que haya casos diagnosticados de COVID-19. En la actualidad, el 95% de los casos de COVID-19 se concentran en China, y la mayoría de ellos en la provincia de Hubei. Para las personas que se encuentran en casi cualquier otra parte del mundo, el riesgo de contraer la COVID-19 es actualmente bajo, aunque es importante que siga con atención la evolución de la situación y los esfuerzos de preparación que llevan a cabo en cada zona las autoridades sanitarias.

El que se declare **PANDEMIA** por la OMS, si es que se llega a declarar, - ahora se encuentra en Pre-Pandemia o Fase 5 sobre 6, con un nivel de Alerta Muy Alto, que significa “propagación del virus de persona a persona al menos en dos países de una región de la OMS.- solo indicaría “Infección por un nuevo agente infeccioso, simultánea en diferentes países” No tiene relación con la mortalidad de la enfermedad. En España a esta fecha se mantiene el denominado Escenario-1 que es la fase de contención.

Hay dos tipos de afectados:

Exportados. Son la inmensa mayoría, y esta controlado de donde vienen y donde se produjo el contagio

Autóctonos: Son muy pocos y aún no se conoce donde se infectaron con la enfermedad, son los que de mas interés puede tener su identificación y diagnóstico, para encontrar el origen.

A esta hora de hoy 28 de febrero, con 35 diagnosticados en España, 7 de ellos en Andalucía, y creciendo el numero de afectados día a día, es preciso controlar el alarmismo. Aun no se han planteado oficialmente medidas como las de Italia y Suiza de suspender eventos multitudinarios, aunque algunas entidades sobre todos deportivas están decidiendo algunas parciales. Por lo que es importante compartir consejos prudentes en torno a las medidas a tomar por la ciudadanía:

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA EVITAR LA PROPAGACIÓN DE LA INFECCIÓN:

Mantenga el distanciamiento social

Mantenga al menos 1- 1,5 metros de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

Se debe evitar el contacto físico con cualquier persona que presente signos de afección respiratoria, como tos o estornudos. Eso puede llegar a incluir el estrechamiento de manos (en Francia ya se ha recomendado)

Siga una buena higiene respiratoria (cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar al menos con el codo flexionado o con un pañuelo, no sobre la mano)

LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON UN DESINFECTANTE DE MANOS A BASE DE ALCOHOL O CON AGUA Y JABÓN y EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a si mismo.

Limpiar regularmente determinadas superficies, como los escritorios en lugares de trabajo o en la cocina.

Si tiene usted síntomas respiratorios leves y ningún antecedente de viaje a/en China (o mas recientemente también a Italia)

Si tiene síntomas respiratorios leves y no tiene antecedentes de viajes a China o dentro de dicho país, practique cuidadosamente una higiene respiratoria y de manos básica, y en caso de sentirse mal, llamar a un médico o un profesional sanitario a través del 112, que le preguntará los síntomas, dónde se ha estado y con quién se ha tenido contacto, y le aconsejará. Quédese en casa hasta que se recupere si es posible. No acuda innecesariamente a urgencias.

En caso de caer enfermo, quédese en casa, separándose del resto de la familia, incluso al comer y dormir, y utilizando diferentes platos y cubiertos.

Evitar los desplazamientos si se tiene fiebre o tos. Si se cae **enfermo** durante un vuelo o viaje en tren, informe inmediatamente a la tripulación, y una vez en el domicilio, contactar con profesionales sanitarios, (112) contándoles dónde se ha estado.

Como precaución general, adopte medidas generales de higiene cuando visite mercados de animales vivos, mercados de productos frescos o mercados de productos animales

Lávese periódicamente las manos con jabón y agua potable después de tocar animales y productos animales; evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos, y evite el contacto con animales enfermos o productos animales en mal estado. Evite estrictamente todo contacto con otros animales en el mercado (por ejemplo, gatos y perros callejeros, roedores, aves, murciélagos). Evite el contacto con desechos o fluidos de animales posiblemente contaminados que se encuentren en el suelo o en estructuras de tiendas y mercados. Evite el contacto directo sin protección con animales vivos

Evite el consumo de productos animales crudos o poco cocinados

Manipule la carne cruda, la leche y los órganos de animales con cuidado, a fin de evitar la contaminación cruzada con alimentos crudos, con arreglo a las buenas prácticas sobre inocuidad de los alimentos. Evite el consumo de productos animales crudos o poco cocinados. Realice la cocción completa de la carne y los huevos.

CUÁNDO USAR MASCARILLA

En general, su uso está mas indicado por la persona infectada para evitar la propagación de la enfermedad, y el contagio que para evitar el de la persona sana

- Si está usted sano, solo necesita llevar mascarilla si atiende a alguien en quien se sospeche la infección por el COVID-19.
- Lleve también mascarilla si tiene tos o estornudos y puede ser usted la persona infectada.
- Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.
- Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.

Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

- Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

Es preciso mantenerse informado sobre el COVID-19 solo con fuentes fiables, como las administración nacional y autonómica de salud pública, profesionales médicos, o la propia OMS.

RUMORES FALSOS: Es también interesante leer, para descartarlos, la gran variedad de bulos que enfrenta la OMS en torno a la enfermedad, las formas de contagio y a los remedios para atajarla que carecen de fundamento, y algunos son mas propios de bromas de internet si no fuese por la seriedad del asunto. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>