

Preguntas frecuentes sobre el Coronavirus COVID-19



¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus forman parte de una **gran familia de virus** que pueden afectar tanto a animales como a personas y que producen infecciones respiratorias que van desde cuadros clínicos leves hasta enfermedades respiratorias más graves.

¿Qué es el COVID-19?

El coronavirus que se ha descubierto recientemente en el **brote de Wuhan (China)** en Diciembre de 2019.

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

El período de **incubación** se estima en un período aproximado **entre 1 y 14 días**, aunque en general el inicio de síntomas se sitúa en torno al 5º día.

En muchas de las personas adultas y sanas cursa de forma asintomática o produce síntomas leves como **fiebre, tos seca y sensación de falta de aire**. En algunos casos también puede asociar cansancio, malestar general, dolores musculares, mucosidad, dolor de garganta o diarrea. La gran mayoría de personas (más del 97%) se suele curar de estos síntomas sin secuelas.

En personas de edad avanzada o con enfermedades crónicas asociadas puede desarrollarse una enfermedad más grave con dificultad respiratoria e incluso la muerte.

¿ El coronavirus, afecta solo a las personas de edad avanzada o también puede afectar a las más jóvenes?

Este virus puede infectar a personas de **todas las edades**, si bien se ha observado que las personas mayores y las que padecen algunas enfermedades (como el asma, la diabetes o las cardiopatías) tienen más probabilidades de enfermarse gravemente cuando adquieren la infección.

La **OMS aconseja** a las personas de todas las edades que tomen medidas para protegerse del virus, por ejemplo, mediante una buena **higiene de manos y respiratoria**.

¿Cómo se propaga la COVID-19?

El contagio se produce por **contacto con otra persona** que esté infectada por el virus mediante pequeñas gotas que salen de la boca o nariz cuando la persona infectada tose o respira y otra persona las exhala (a una distancia máxima de 1-2 metros).

Si estas gotas se depositan sobre objetos y/o superficies que rodean a la persona (pueden sobrevivir desde unas pocas horas hasta varios días según las condiciones), se puede transmitir el virus a otra persona si entra en contacto con estos objetos o superficies y luego posteriormente la persona se toca ojos, nariz o boca.

¿El virus es muy contagioso?

La **posibilidad de contagio** del virus por parte de otra persona infectada es **muy alta** y por ello son fundamentales las medidas de prevención.

Esta es la explicación de todas las medidas de contención y restricción de movimientos o confinamientos que se han tomado, que no se deben a la gravedad del virus si no a su **alta transmisibilidad**.

¿Las personas asintomáticas pueden contagiar el virus?

El riesgo de contraer la COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es **muy bajo**.

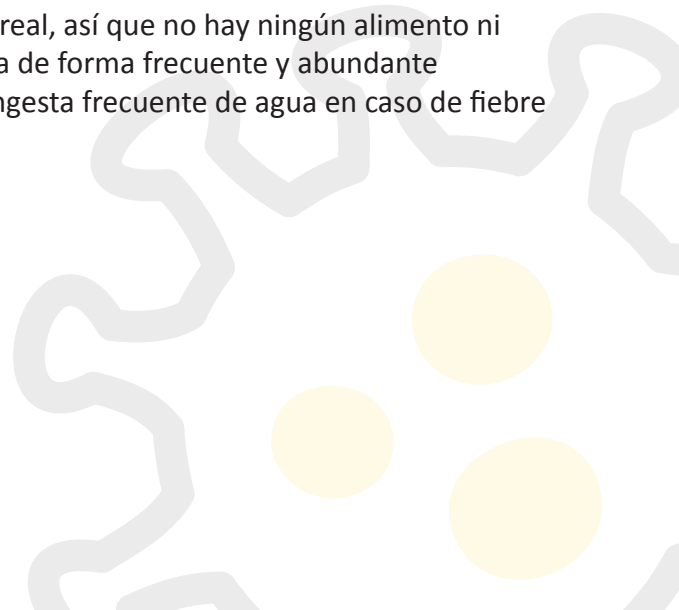
¿El virus muere con las altas temperaturas?

El virus de la gripe **no sobrevive mucho fuera del cuerpo durante el verano**, pero aún no sabemos cómo afecta el calor al nuevo coronavirus. **No hay pruebas** aún de que el virus muera con las altas temperaturas.

¿Hay alimentos o bebidas que protejan frente al virus?

No hay ningún alimento (“superalimentos”, alimentos ricos en vitamina C, ajo...) que proteja frente al desarrollo del virus.

Beber líquidos calientes no cambiará la temperatura corporal real, así que no hay ningún alimento ni bebida caliente que proteja frente al coronavirus. Beber aguda de forma frecuente y abundante tampoco evita el desarrollo del virus aunque es necesario la ingesta frecuente de agua en caso de fiebre para evitar deshidratación.



¿Los aceites o aromaterapias protegen frente al virus?

No. Los aceites y aromaterapias no matan al nuevo coronavirus. Hay desinfectantes químicos que, aplicados sobre las superficies, pueden matarlo, como los desinfectantes a base de lejía o cloro, algunos disolventes, el etanol al 75%, el ácido peracético y el cloroformo.

Sin embargo, estos productos tienen una **eficacia escasa o nula contra el 2019-nCoV** si se aplican en la piel o bajo la nariz y, además, pueden dañar la piel.

¿Los enjuagues con betadine o lavados nasales con sueros salinos protegen contra el virus?

No. No hay pruebas que indiquen que estas prácticas protejan de la infección por el virus.

¿El coronavirus muere al «exponerlo al sol»?

No, esta medida no es suficiente para matar al virus.

¿Aguantar la respiración 10 segundos ayuda a diagnosticar si tienes el virus?

No existe evidencia de que aguantar la respiración sea una técnica válida para diagnosticar el nuevo coronavirus.

¿Cómo se diagnóstica?

En caso de sospecha, el diagnóstico se realiza de forma precoz **según criterios epidemiológicos y clínicos** (estar en zona de riesgo y tener síntomas), aislamiento de los pacientes (si estás en zona de riesgo y tienes síntomas) y estudio del virus (ahora mismo sólo se hace pruebas a pacientes con síntomas graves o personal sanitario, pero al resto de gente no se le hace pruebas y se tiene que quedar aislada 14 días).

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

Lávate las manos frecuentemente usando agua y jabón (no es necesaria solución hidroalcohólica).

Si toses o estornudas **cúbrete la boca y nariz con antebrazo o codo** (nunca con la mano) o con un pañuelo desechable y evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.

No te acerques a menos de 1-2 metros de una persona que tosa o estornude.

No hay ningún alimento ni bebida que proteja frente al coronavirus. Una alimentación saludable es siempre recomendable.

¿Tengo que ponerme mascarilla para evitar el contagio?

La mascarilla **NO es necesaria en personas que no presenten síntomas** respiratorios como tos o estornudos. Sí es necesaria para los profesionales sanitarios en un entorno hospitalario o si se cuida de personas que tenga la infección o inmunodepresión. 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.**

¿Qué mascarillas protegen frente al contagio?

Solo las mascarillas con un **elevado nivel de protección** son eficaces frente al coronavirus. Las quirúrgicas (las mascarillas de papel que habitualmente encontramos en las farmacias) no.

Recordar que las mascarillas desechables solo se pueden utilizar una vez y tenga en cuenta también que, si no está usted enfermo o no cuida de una persona que lo esté, está malgastando una mascarilla".

¿Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla?

Antes de ponerse una mascarilla, **lávase 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, lávelase 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: **quítasela por detrás** (no toque la parte delantera de la mascarilla); **deséchela** inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávelase las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Qué hago si tengo síntomas?

Ante cualquier duda, contacta telefónicamente con las autoridades sanitarias locales: **900102112**

Si no tienes síntomas quédate en casa a no ser que sea imprescindible salir (a por comida, medicinas o trabajo que no puede hacerse desde casa).

Ante síntomas leves también quédate en casa, para no colapsar los centros sanitarios y poner en riesgo a otros pacientes.

Extrema medidas de precaución para proteger a tus convivientes porque es probable estés infectado al vivir en zona de riesgo (región de MADRID):

Si tienes síntomas graves como dificultad respiratoria, tos con sangre, grave afectación del estado general o letargo tienes que **ACUDIR** a un centro sanitario.

¿Cómo hago el aislamiento?

El paciente deberá permanecer preferiblemente en una estancia o **habitación de uso individual** o, en caso de que esto no sea posible, en un lugar en el que se pueda garantizar una distancia mínima de 2 metros con el resto de los convivientes.

La **puerta de la habitación deberá permanecer cerrada**. En caso de que sea imprescindible ir a las zonas comunes del domicilio deberá utilizar mascarilla quirúrgica y realizar higiene de manos al salir de la habitación. Se mantendrán bien ventiladas las zonas comunes.

La estancia o habitación deberá tener una **ventilación adecuada** directa a la calle. No deben existir corrientes forzadas de aire provenientes de sistemas de calor o refrigeración.

Deberá disponer de un **baño para uso exclusivo del paciente**, o en su defecto, deberá ser limpiado con lejía doméstica tras cada uso que haga el paciente.

Sería importante que pudiese **disponer de un intercomunicador** (como los utilizados para la vigilancia de los bebés) para comunicarse con los familiares, sin necesidad de salir de la habitación. También se puede hacer a través del móvil.

En el interior de la estancia o habitación deberá colocarse un **cubo de basura**, con tapa de apertura de pedal, y en su interior una bolsa de plástico que cierre herméticamente para los residuos.

Se recomienda **disponer utensilios de aseo de uso individual** y de productos para la higiene de manos como jabón o solución hidroalcohólica.

Las **toallas deberán ser de uso exclusivo** y secarse. Deberán cambiarse periódicamente.

La persona enferma deberá **seguir en todo momento las medidas de higiene respiratoria**: cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o el codo flexionado, lavándose las manos inmediatamente después.

La persona enferma **no deberá recibir visitas** durante el periodo de aislamiento.

Se recomienda disponer de un **registro de entrada y salida** diario de personas que accedan a la habitación.

¿Cuánto dura el aislamiento?

Tras la resolución de los síntomas se recomienda realizar **dos tomas de muestras** con una separación mínima de 24 horas de la nasofaringe y/u orofaringe y su envío al laboratorio según el procedimiento descrito para envío de muestras.

Una vez obtenidos los resultados, y tras dos muestras seguidas negativas de un caso confirmado, **se valorará la finalización del aislamiento** conjuntamente con las autoridades de salud pública de la comunidad autónoma correspondiente. Según el resultado de dicha valoración, se informará al caso y sus convivientes sobre la finalización del aislamiento.

Por el momento y de forma general, no se requerirá la negativización del virus en otras muestras, como orina o heces, para el alta del paciente. Esto debe tenerse en cuenta a la hora de establecer las medidas higiénicas recomendadas al alta. Se continuará la asistencia sanitaria si el paciente la precisara.

¿Qué medidas debo tomar si vivo con una persona contagiada?

Los miembros de la familia y convivientes con el paciente infectado deben **permanecer en una habitación diferente**, teniendo el mínimo contacto con el caso. Evitar el contacto directo con los fluidos corporales, especialmente los orales o secreciones respiratorias, y heces.

No se deben compartir objetos de uso personal tal como cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas, etc.

El paciente deberá permanecer en una **estancia o habitación de uso individual** con la puerta cerrada hasta la finalización del aislamiento. En caso de que sea imprescindible ir a las zonas comunes del domicilio deberá utilizar mascarilla quirúrgica y realizar higiene de manos al salir de la habitación. Se mantendrán bien ventiladas las zonas comunes. Puede comunicarse a través de un intercomunicador o el móvil.

El paciente debe **lavarse las manos con frecuencia** con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar o manipular pañuelos que haya usado para cubrirse al toser. También puede utilizar soluciones hidroalcohólicas si las tuviera disponibles.

Todos los convivientes deben **lavarse las manos con agua y jabón** o solución hidroalcohólica después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.

Si el caso en investigación es una madre lactante, **se desaconseja la lactancia** hasta que sea descartada o confirmada la infección. En este último caso deberá seguir lo indicado por el personal sanitario correspondiente. En todo caso deberá llevar una mascarilla cuando esté cerca de su bebé y realizar una cuidadosa higiene de manos antes del contacto cercano con el bebé.

Se informará a los miembros de la familia y convivientes de que, si el paciente es un caso en investigación y se convierte en un caso confirmado, serán considerados contactos.

Los miembros de la familia, convivientes y personas encargadas de los cuidados realizarán auto vigilancia de la aparición de síntomas de infección respiratoria aguda como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar; consultando con los servicios de salud si éstos aparecieran.

¿Cómo manejo los residuos en el domicilio?

Lavar la ropa de cama, toallas, etc. de las personas enfermas con jabones o detergentes habituales a 60-90 °C y dejar que se seque completamente. Esta ropa deberá colocarse en una bolsa con cierre hermético hasta el momento de lavarla. Evitar sacudir la ropa antes de lavarla.

El material desechable utilizado por la persona enferma y sus cuidadores (guantes, pañuelos, mascarillas), el EPI del personal sanitario (excepto gafas y mascarilla) y **cualquier otro residuo del paciente, se eliminará** en el cubo de basura dispuesto en la habitación, preferiblemente con tapa y pedal de apertura. La bolsa de plástico debe tener cierre hermético y cerrarse antes de sacarse de la habitación. La mascarilla y las gafas se deben retirar fuera de la habitación del paciente, donde también habrá un recipiente a tal efecto.

La bolsa con los residuos podrá descartarse con el resto de los residuos domésticos siempre que estén introducidos en una bolsa cerrada herméticamente.

Los cubiertos, vasos, platos y demás utensilios reutilizables se lavarán con agua caliente y jabón o preferiblemente en el lavavajillas.

Tras el contacto con los residuos siempre se deberá **realizar higiene de manos**.

¿Cómo limpio las superficies para matar al virus?

Las superficies que se tocan con frecuencia (mesitas de noche, somieres, muebles del dormitorio), las superficies del baño y el inodoro deberán ser **limpiadas y desinfectadas diariamente con un desinfectante doméstico** que contenga lejía a una dilución 1:100 (1 parte de lejía y 99 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar.

La persona encargada de la limpieza deberá **protegerse con guantes y mascarilla** (si está disponible).

Tras realizar la limpieza se deberá realizar higiene de manos.

¿Existe una vacuna o tratamiento específico frente el COVID-19?

No, actualmente no existe ninguna vacuna o tratamiento específico frente el COVID-19 aunque se están investigando.

¿Qué significa la situación de alarma en ESPAÑA?

Se **restringen las salidas del domicilio** y todos los viajes que no sean estrictamente imprescindibles

Se **cierran la mayoría de comercios** y se cancelan eventos que favorecen aglomeraciones.

Se **suspende la actividad docente presencial** en todos los niveles educativos (desde Educación Infantil hasta universidades) y sanitarios (centros de salud y hospitales).

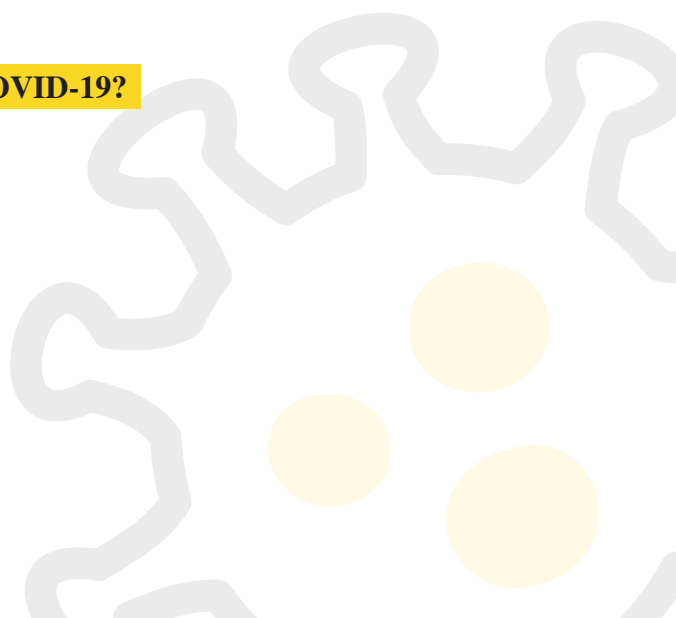
Se aconseja a las empresas que se realice **teletrabajo** y facilitar flexibilidad horaria para la conciliación familiar.

¿Dónde consultar información sanitaria fiable sobre el COVID-19?

Servicio Madrileño de Salud

Ministerio de Sanidad

OMS



Fuentes para la elaboración del documento:

“Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)”. **Organización Mundial de la Salud (OMS)**.

"Consejos sobre la utilización de mascarillas en el entorno comunitario, en la atención domiciliaria y en centros de salud en el contexto del brote de nuevo coronavirus (2019-nCoV)", **OMS**.

"Procedimiento de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus", **Ministerio de Sanidad**.

"Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19", **Ministerio de Sanidad**.

Jaime Barrio, miembro del Consejo Científico del **Colegio Oficial de Médicos de Madrid**.

