



UNIVERSIDAD
SALUDABLE



LO QUE DEBES SABER DE LA ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS (COVID-19)

DR. BYRON MARTÍNEZ

Coordinador de Promoción

Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

Actualmente, se está viviendo una situación difícil a nivel mundial en términos de salud, provocada por una nueva cepa de la familia de los coronavirus: estos son virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos; dentro de las enfermedades que causan están las infecciones respiratorias, que pueden ser desde muy leves hasta graves. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1), dentro de las enfermedades ya conocidas que son provocadas por los coronavirus podemos mencionar el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS), síndrome respiratorio agudo severo (SRAS) y actualmente la COVID-19.

La COVID-19 es una enfermedad infecciosa que inició en China, en la ciudad de Wuhan, en diciembre del 2019. En la actualidad, el mayor número de los casos de esta enfermedad se concentran en EE. UU. Con la aparición de casos confirmados ya a nivel mundial, hablamos de una pandemia: en el continente americano, ya hay casos reportados. De ahí la importancia de tener información sobre esta enfermedad y, principalmente, conocer y difundir las medidas de prevención para evitar la misma.

SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD COVID-19

Los síntomas más comunes de la enfermedad COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca; algunas personas pueden presentar dolores musculares, congestión y secreción nasal, dolor de garganta y diarrea. Estos síntomas pueden ser leves y aparecer de forma gradual, incluso algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no suelen verse enfermas. En ciertos casos, la enfermedad se puede comportar como un resfriado común. Un dato relevante es que el 80 % de las personas se recuperan de la enfermedad sin necesidad de ningún tratamiento especial, el 15 % puede llegar a desarrollar problemas respiratorios moderados, y solo el 5 % puede llegar a presentar problemas respiratorios graves, como dificultad para respirar, y necesitar tratamiento hospitalario. Las personas mayores de sesenta años y quienes presentan una enfermedad crónica de base como diabetes *mellitus*, enfermedades inmunosupresoras o enfermedades cardiovasculares, tienen mayor riesgo de desarrollar síntomas graves. A pesar de que esta enfermedad es contagiosa, la letalidad es baja, ya que hay más muertes por enfermedades crónicas como cáncer, diabetes *mellitus*, hipertensión arterial, infartos, eventos cerebrovasculares, entre otras (1).

¿CÓMO SE PROPAGA LA ENFERMEDAD COVID-19, SEGÚN INFORMACIÓN TOMADA DE LA OMS?

Es de vital importancia conocer cómo se propaga esta enfermedad para poder tomar las medidas adecuadas y eficaces para prevenirla. Para ello, es oportuno conocer la información que nos proporciona la OMS en relación al periodo de incubación, este se refiere al tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad. La mayoría de las estimaciones respecto al periodo de incubación de COVID-19 es de uno a catorce días, en promedio cinco días. Un aspecto importante a tomar en cuenta es el tiempo que sobrevive el virus en una superficie: en esto, parece comportarse como otros coronavirus, cuyo lapso va desde pocas horas hasta varios días; aún no se sabe con exactitud. Una persona sana puede infectarse con COVID-19 por contacto directo con otra persona infectada por el virus, esto es, a través de las gotas procedentes de la nariz o boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose, estornuda o exhala. Además, estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que, al tener contacto con estas superficies, otras personas pueden contraer COVID-19 (1). Ya que el contagio se da al tocarse la nariz, ojos o boca, además de inhalar las gotas que haya esparcido una persona enferma al toser o exhalar, es importante mantenerse a más de un metro de distancia de las demás personas (1). Un dato relevante es que el virus suele alojarse en la gota mediana de una persona que tose o estornuda, y no en las microgotas, que son las que llegan a mayor distancia. Actualmente se sabe que el virus causante de la COVID-19 se transmite principalmente por contacto con las gotas respiratorias, más que por el aire.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN PARA EVITAR CONTAGIARSE DE COVID-19

Si bien es importante informarnos y conocer acerca de la COVID-19, la parte vital es aprender cómo podemos prevenir esta enfermedad, con el fin de evitar poner en riesgo nuestra salud y la de los demás.

Estas medidas de prevención, sugeridas por la OMS (1), pueden verse muy sencillas, pero hasta este momento se ha demostrado que son las más efectivas.

- **Lavado de manos:** el lavado de manos debe realizarse con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o agua y jabón, ya que esto mata a los virus. El lavado debe ser a fondo, haciendo énfasis en los espacios interdigitales; el procedimiento debe tardar por lo menos dos minutos.
- **Mantener una distancia de un metro entre usted y una persona que tose o estornuda:** cuando alguien tose o estornuda, despide por la nariz o por la boca unas gotitas de líquido que pueden contener el virus; si está demasiado cerca, puede respirar las gotitas y con ellas el virus.
- **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca:** las manos tocan muchas superficies y pueden recoger el virus: una vez contaminadas, las manos pueden transferirlo a los ojos, la nariz o la boca, de esa manera el virus entra al cuerpo y enferma a la persona.

FIGURA 1. LAVADO DE MANOS



Fuente: Maridav (2 de octubre de 2020). Adobe Stock.

- **Mantener buena higiene de las vías respiratorias:** esto significa cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar; el pañuelo usado debe desecharse de inmediato. Al mantener una buena higiene respiratoria, se protege a las personas que nos rodean de virus como los del resfriado, gripe y COVID-19.
- **Si tiene síntomas como fiebre, tos y dificultad para respirar busque atención médica:** siga las instrucciones de las autoridades de salud locales, permanezca en casa si presenta alguno de estos síntomas, y busque ayuda médica para realizar las pruebas pertinentes de diagnóstico, y si presenta dificultad para respirar. Si los síntomas son leves, es mejor quedarse en casa para evitar contagiar a otras personas.

Es importante mencionar que si usted no se encuentra en una zona donde se esté propagando la COVID-19, no ha viajado a alguna zona en riesgo, ni ha estado en contacto cercano con alguien que presente síntomas, las posibilidades de contagio son bajas.

¿QUIÉNES ESTÁN EN MAYOR RIESGO DE CONTRAER COVID-19 Y DESARROLLAR EL CUADRO CLÍNICO GRAVE DE LA ENFERMEDAD?

Actualmente, aún hay mucho por aprender sobre cómo la COVID-19 afecta a los humanos, pero al parecer las personas mayores de sesenta años o más, y las que presentan afecciones médicas preexistentes (como diabetes *mellitus*, enfermedades inmunosupresoras e hipertensión arterial) tienen mayor riesgo de desarrollar la forma grave de esta enfermedad.

¿EXISTE TRATAMIENTO O VACUNA PARA ESTA ENFERMEDAD?

No existe un tratamiento específico todavía, más que medicamentos que alivian los síntomas; aún no hay vacuna ni medicamentos antivirales para prevenir o tratar la COVID-19. Si bien los casos graves de la enfermedad deben ser tratados hospitalariamente, la gran mayoría se recupera con medidas de apoyo. Es importante mencionar que el 80 % de los casos se recuperan satisfactoriamente, presentando una forma leve de la enfermedad similar a un resfriado común.

USO DE MASCARILLA

Actualmente el uso de mascarilla es obligatorio ya que se ha observado que disminuye el riesgo de contagio y propagación de la enfermedad por COVID-19. Por ello, el uso de la mascarilla o tapabocas se une a las prácticas más eficaces de protección, junto a lavarse las manos con frecuencia y mantener una distancia de al menos un metro y medio con las personas que tosen o estornudan.

Las medidas preventivas son prioritarias para controlar y evitar la propagación de COVID-19, ya que con su práctica podemos evitar enfermarnos. Es importante no entrar en pánico, ya que esto sí podría contribuir a que la enfermedad se propague rápidamente; por ello, debemos informarnos adecuadamente con los datos divulgados por los organismos oficiales, tales como la OMS y, en el caso de Guatemala, el Ministerio de Salud, para seguir las indicaciones que ayudarán a protegernos de la enfermedad por COVID-19. No debemos olvidar que prevenir es salud.

FIGURA 2. USO DE MASCARILLA



Fuente: Nenetus (2 de octubre de 2020). Adobe Stock.

REFERENCIA

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19); 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>