

el Periódico

Salud & prevención

Lo que debe saber
para prevenir el
CORONAVIRUS

Prepare su hogar

Manos limpias, siempre

COVID-19

el Periódico GUATEMALA, VIERNES 27 DE MARZO DE 2020



#IGSSContraCOVID19
#JuntosSaliremosAdelante

Guatemala
podemos prevenir el
COVID-19 (CORONAVIRUS)



Cúbrete con la parte interior del codo al estornudar o toser.



Recomendaciones:



Lávate las manos con agua y jabón



Evita aglomeraciones y el contacto con personas con enfermedades respiratorias.



Evita tocarte el rostro y los ojos



Toma suficientes líquidos

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Prepare su hogar



El COVID-19 es causado por un nuevo virus. Hay mucho que aprender acerca de la transmisibilidad, gravedad y otras características de la enfermedad. Esta es una guía de ayuda que prepara a las personas para responder ante esta amenaza de salud pública.

Esta guía interina tiene como fin ayudar a los miembros del hogar a planificar en caso de transmisión de la enfermedad del COVID-19, que se ha realizado internacionalmente por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

CREE UN PLAN DE ACCIÓN PARA EL HOGAR

Hable con las personas que deben ser incluidas en el plan. Reúnase con miembros del hogar, otros familiares y amigos para hablar sobre qué hacer si ocurre un brote de COVID-19 en su entorno, ya sea familiar o laboral, y cuáles serán las necesidades de cada persona.

Planifique maneras de cuidar a las personas que podrían tener mayor riesgo de presentar complicaciones graves. Hay información limitada sobre quién podría estar en riesgo de presentar complicaciones graves a causa del COVID-19. Con base en los datos que están disponibles sobre los pacientes con COVID-19 y en los datos de coronavirus relacionados, como el SARS-CoV y el MERS-CoV, es posible que los adultos mayores y las personas con afecciones crónicas subyacentes puedan tener

riesgo de presentar complicaciones más graves.

Los datos iniciales indican que es más probable que las personas mayores se enfermen por el COVID-19. Si usted o los miembros de su hogar tienen mayor riesgo de presentar complicaciones a causa del COVID-19, por favor consulte con su proveedor de atención médica para obtener más información acerca de cómo vigilar su salud en caso de que se presenten síntomas indicativos de COVID-19.

ELABORA UN PLAN DE APOYO EN CUALQUIER TIPO DE CIRCUNSTANCIA

Hable con sus vecinos sobre cómo planificar para emergencias. Esto podrá ser de manera útil para cualquier eventualidad o traslado que sea necesario. Recuerde se recomienda no salir del hogar y evitar lugares donde estén varias personas presentes.

Haga una lista de organizaciones locales que usted y los miembros de su hogar puedan contactar en caso de que necesiten tener acceso a información, servicios de atención médica, apoyo y recursos. Considere

incluir organizaciones que proporcionen servicios de información sobre medicamentos, alimentos y otros suministros.

Haga una lista de contactos de emergencia. Asegúrese de que los miembros de su hogar tengan una lista de contactos de emergencia actualizada de familiares, amigos, vecinos, proveedores de atención médica, maestros, empleadores, departamento de salud pública local y otros recursos que estén a su alcance.

Quédese en casa para evitar el contagio. Si sus hijos están bajo el cuidado de otras personas, inste a los cuidadores a estar atentos a la aparición de síntomas del COVID-19.

Siga practicando medidas preventivas cotidianas. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Limpie a diario las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia con un detergente doméstico regular y agua.

EN CASO DE QUE SE CONOZCA UN CASO Y ESTÉ EN CUARENTENA

Use una habitación y baño separados para miembros del hogar enfermos (si es posible). Infórmese sobre cómo cuidar en casa a una persona con COVID-19. Evite compartir objetos personales como alimentos y bebidas. Proporcione al miembro enfermo de su hogar, mascarillas desechables limpias (si están disponibles) para usar en casa y ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 a los demás. Limpie la habitación y el baño de la persona enferma, según sea necesario, para evitar el contacto innecesario con la persona enferma.

Manténgase en contacto con familiares y amigos que tengan afecciones crónicas. Esté en contacto con los demás por teléfono o correo electrónico. Si vive solo y se enferma durante un brote de COVID-19, es posible que necesite ayuda. Si tiene una afección crónica y vive solo, pídale a familiares, amigos y proveedores de atención médica que se comuniquen con usted para ver cómo está durante un brote.

CUIDE LA SALUD MENTAL

Cuide la salud emocional de los miembros de su hogar. Los brotes pueden ser estresantes para adultos y niños. Los niños responden a situaciones estresantes de manera diferente que los adultos. Hable con sus hijos acerca del brote, trate de mantenerse calmado y garantíeles que están seguros.

Manos limpias, siempre

Mantenga sana a su familia con el hábito de siempre lavarse las manos

Los niños pequeños aprenden imitando los comportamientos de los adultos en su vida. Cuando usted hace que el lavado de manos sea parte de su rutina, está dando un ejemplo para que sus hijos sigan. Dé el ejemplo al lavarse.

Tome las siguientes medidas para ayudar a proteger a sus hijos durante un brote

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los microbios a otras personas. Muchas enfermedades y afecciones se propagan por no lavarse las manos con agua y jabón. Lavarse las manos es una manera preventiva para evitar enfermarse y propagar microbios a otras personas.

Usar un jabón para lavarse las manos es más eficaz que usar agua sola, ya que el jabón levanta la suciedad y los microbios de la piel; las personas tienden a frotar las manos más cuidadosamente cuando usan jabón, lo que elimina aún más los microbios. Enjabonarse las manos genera una fricción, que ayuda a levantar la suciedad de la piel. Hay microbios en todas las superficies de la mano, a menudo en concentraciones particularmente altas debajo de las uñas, de modo que debe de lavarse toda la mano hasta arriba de la muñeca.

El lavado de manos es una manera fácil, barata y eficaz de prevenir la propagación de microbios y mantener sanos a los niños y a los adultos.

Ayude a que su hijo aprenda a lavarse las manos

Los padres y los cuidadores cumplen un papel importante en enseñarles a los niños a lavarse las manos. El lavado de manos puede convertirse en un hábito saludable para toda la vida si comienza a enseñarles esta práctica desde que son pequeños.

Enséñeles a los niños los cinco pasos fáciles para lavarse las manos —mojarse, hacer espuma, restregar, enjuagar, y secar— y los momentos clave para lavarse las manos, como después de ir al baño o antes de comer. Puede encontrar formas de hacer que sea divertido, como inventar su propia canción de lavado de manos o convertirlo en un juego.

¿Sabías que?

Las toallas húmedas para bebés podrían hacer que las manos parezcan limpias, pero no están diseñadas para eliminar los microbios de las manos. Los CDC recomiendan lavarse las manos con agua y jabón cuando sea posible.

Recuérdese lo frecuentemente

Aprender a lavarse las manos toma tiempo. Al principio, su hijo necesitará que le recuerde regularmente cómo y cuándo lavarse las manos. Es particularmente importante recordarles a los niños que se laven las manos después de

ir al baño, antes de comer, después de tocar mascotas, después de jugar afuera y después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Pero una vez que el lavado de manos se convierta en un hábito y en parte normal del día del niño, lo practicará toda la vida.

¿Y si no hay agua y jabón disponibles?

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de eliminar los microbios. Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol y lávese las manos con agua y jabón en cuanto pueda.



LÁVESE LAS MANOS A MENUDO PARA MANTENERSE SANO

- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes y después de cuidar a alguien en su casa que tenga vómitos o diarrea.
- Antes y después de tratar una cortadura o una herida.
- Después de ir al baño.
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales.
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas.
- Después de tocar la basura.

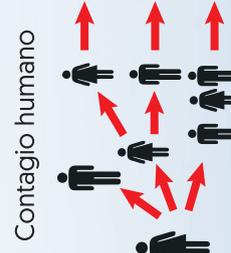
Conociendo la enfermedad

Endemia son los brotes de enfermedades que afectan con frecuencia a la población de un país o una región específica manteniéndose dentro de ese territorio. Epidemia ocurre cuando la enfermedad ataca a una gran parte de una comunidad, pero sin salir del territorio. Pandemia es cuando una enfermedad se propaga entre dos o más países o mundialmente.



Esta nueva versión de coronavirus ha demostrado ser más contagiosa que las anteriores.

Se cree que el murciélago es el huésped original del coronavirus.



El coronavirus **Covid-19** tuvo su origen en la ciudad de Wuhan, China, en los últimos meses de 2019.

Zoonosis: Es cualquier enfermedad propia de los animales que pueden transmitirse a los humanos. Pueden ser parasitarias, fúngicas o por virus, priones y bacterias.

Síntomas

Esta enfermedad presenta síntomas similares a los de la gripe común. Aproximadamente el 80% de pacientes se recupera sin necesidad de un tratamiento especial.



Síntomas iniciales o comunes



Síntomas con daños luego de que la infección avanza

Fiebre

Acompañada de dolores musculares y dolor de cabeza.

Tos seca

Además, congestión y secreción nasal. Dolor de garganta.

Pulmones

Disnea, problemas al respirar.

Diarrea

Otros detectores menos frecuentes son los gastrointestinales. Estudios recientes sugieren una posible transmisión fecal-oral del virus.

Evite que se propague

Se sabe que el virus se transmite a través de gotas contaminadas, es decir, las gotas de saliva o moco. Esto puede ocurrir al estornudar o toser y el virus se transporta entre uno a tres metros de distancia.



Enfermo

Gotas con el virus

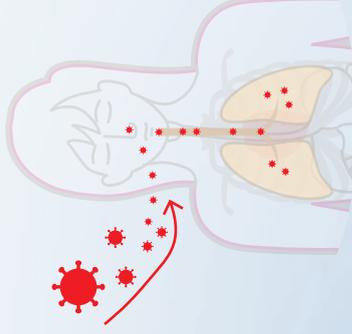


1-3 m.

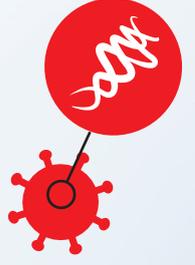
Persona sana

La transmisión

1. El virus ingresa y se adhiere a las células respiratorias.

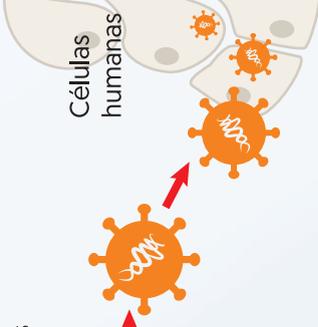


2. Los genes del virus sufren mutaciones que modifican las proteínas de su superficie.

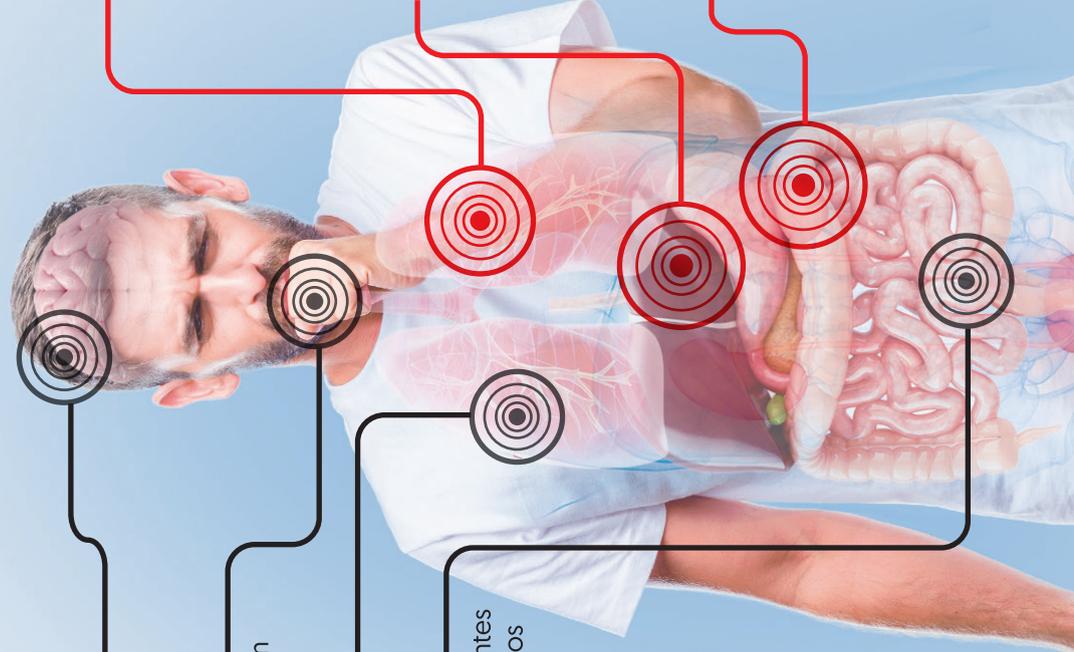


Mutación

3. Se desarrolla la enfermedad



Células humanas



Neumonía

La inflamación de los pulmones puede colapsar su funcionamiento y evolucionar a una neumonía grave.

Hígado

El daño hepático dependerá de qué tanto esté debilitado el sistema inmune de la persona.

Riñón

Puede inflamarse y causar una crisis en el paciente.

Las mascarillas

Llamadas también cubrebocas. Un virus puede propagarse al cuerpo por los bordes o a través de los ojos.

N95 o FFP2

Aumentan los niveles de seguridad, pero su uso es recomendado solo para personal de salud.



Quirúrgica

Reducen el riesgo pero su uso no se recomienda para personas sanas. De usarlas, debe evitarse tocar el frente y al desecharlas, hay que sujetarlas de los cordones.



Las mascarillas usadas deben tirarse en un bote de basura con tapadera, luego, debe desinfectarse las manos adecuadamente.

El virus necesita ingresar completamente al tracto respiratorio para infectar. Una vez que el virus ha ingresado al tracto respiratorio, puede reducirse alejándose de personas enfermas.



Si tiene las manos sucias no se toque el rostro



Manténgase bien hidratado



Si tiene síntomas o se siente mal, use mascarilla



Si se siente enfermo, acuda a un centro médico

Los más vulnerables

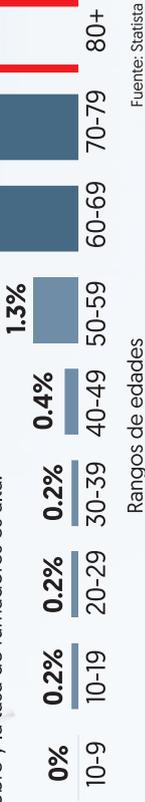
Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas preexistentes como: hipertensión arterial, obesidad, diabetes, o patología cardiovascular y cerebrovascular desarrollan casos graves de la enfermedad con más frecuencia que otras.



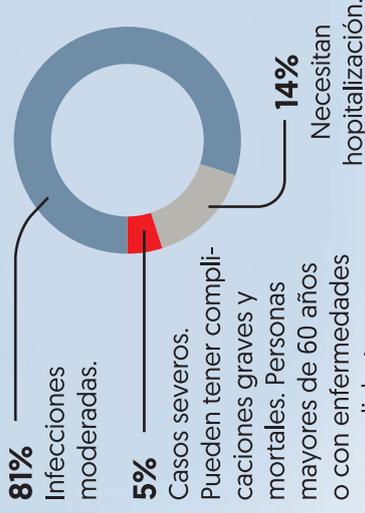
Anivel mundial, los **mayores de 60 años** de edad corren más riesgo.

% de infectados que murieron

Datos de la primera ola de infecciones en Wuhan, China, donde la salud pulmonar es pobre y la tasa de fumadores es alta.

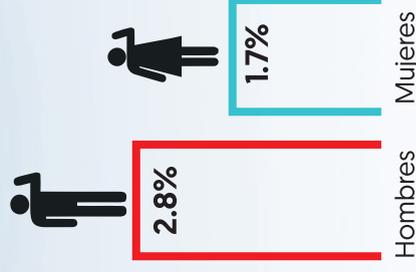


LETALIDAD



TASA DE MORTALIDAD

Según el Centro Chino para el Control y la Prevención de Enfermedades (CCDC) hizo un estudio donde reveló que la tasa de mortalidad de este virus varía según el género.



Medidas generales de prevención

Las medidas de higiene como el lavado minucioso de manos, el protocolo de tos sensible y estornudos y el mantenimiento de la distancia social son, por ahora, las mejores formas de prevenir la propagación del virus.



Por ningún motivo estrechar la mano con la de otra persona.

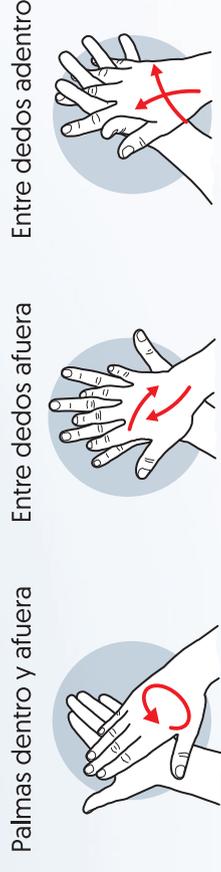


Áreas más propensas a perderse durante la higiene de manos.

Cómo lavarse las manos

Quizá sea una acción simple, pero el lavado de manos es la medida más importante para reducir infecciones, ya sea que use jabón o solución alcohólica, debe frotarse bien.

FROTE BIEN DEDOS Y PALMAS



CUIDE EL SECADO



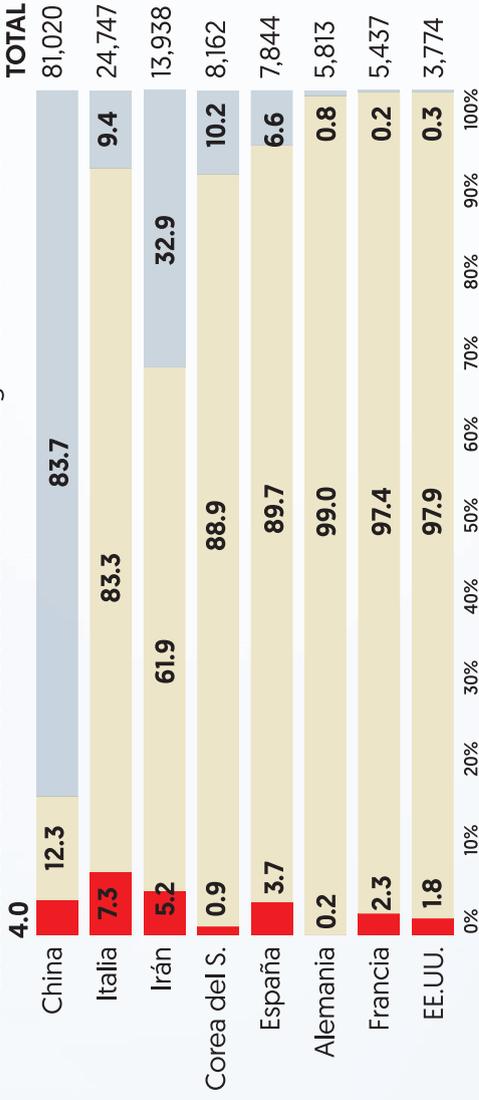
Buenas noticias

Los datos hasta el 17 de marzo de 2020, recabados y graficados por Johns Hopkins CSSE, dan signos de esperanza para la recuperación de los afectados:



84% DE AFECTADOS EN CHINA SE HA RECUPERADO

Esta es la distribución de los casos de COVID-19 según su situación actual.



Mitos y realidades del COVID-19 en población vulnerable

Ante la pandemia global conviene responder algunas dudas sobre personas que padecen otras enfermedades o a mujeres que están embarazadas, por eso la especialista **doctora Ada Vargas, infectóloga del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, IGSS, responde y comparte los siguientes datos.**



¿Por qué es importante que los hipertensos y diabéticos se mantengan controlados?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) La hipertensión arterial afecta a mil millones de personas en el mundo, y puede provocar infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares. Los investigadores calculan que la hipertensión arterial es la causa por la que mueren anualmente nueve millones de personas.

¿Cuáles son los factores de riesgo para los hipertensos y diabéticos?

En un estudio realizado en México, se encontró que los factores de riesgo para desarrollar hipertensión y diabetes son: Obesidad-sobrepeso, riesgo Cardio-metabólico, perímetro abdominal alto, sedentarismo, consumo de tabaco y consumo de alcohol. Hasta el 80% de las muertes por enfermedad cardiovascular podrían evitarse si se controlaran los factores de riesgo principales.

¿Por qué son población en riesgo?

Los primeros análisis de las características de los pacientes con COVID-19 en China mostraron que la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares son altamente prevalentes entre los pacientes infectados. Los pacientes que padecen de alguna enfermedad crónica, principalmente las antes descritas, así como ciertas enfermedades respiratorias, tienen las mismas probabilidades de contagiarse de COVID-19 que una persona sana, la gran diferencia es la gravedad con la que este impactará en ellos. Estos pacientes tienen un sistema inmune debilitado lo cual podría predisponer a mayores complicaciones.

¿Cómo puede disminuirse el riesgo?

Este riesgo puede reducirse, aunque no eliminarse por completo, y le pedimos a este grupo vulnerable a que adopte los siguientes hábitos: Un buen control de la glucosa sanguínea, continuar con las medidas de prevención, es decir, el lavado de manos, estornudar y toser en el ángulo del codo y no saludar de beso ni de mano, realizar el ejercicio físico para mejorar la inmunidad. Además, la vacuna contra la influenza y la neumonía son importantes para complicaciones, así como mantener adecuada nutrición.

¿Qué pasa con las mujeres embarazadas? Cómo les afecta el COVID-19.

En este momento, los datos sobre las consecuencias de COVID-19 durante el embarazo son limitados. Los estudios generados en China y publicados a nivel mundial, parecen mostrar que los síntomas de COVID-19 en las mujeres embarazadas son los mismos que los de la población general.

¿Se puede transmitir el COVID-19 al bebé?

No hay casos de transmisión intrauterina materno-fetal, pero los casos de lactantes con infección temprana sugieren que puede haber transmisión en el periparto (período inmediatamente anterior/o después del parto) o el período neonatal (recién nacidos). Algunos estudios realizados en China, han descrito casos de bebés prematuros y recién nacidos con dificultad respiratoria, de madres infectadas. El embarazo por sí mismo, es un período de mayor riesgo de infecciones respiratorias por lo que es de suma importancia que se detecten los síntomas de manera temprana para controlar de cerca a las embarazadas infectadas.

¿Qué pasa con los recién nacido de madres contagiadas?

Los síntomas clínicos de COVID.19, especialmente



De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (OPS), entre el 20% y 35% de la población adulta de América Latina y el Caribe es hipertensa. Por estos datos, podemos decir que es sumamente importante que esta población en riesgo mantenga un estricto control en toda las indicaciones y prescripciones médicas para evitar una baja sensible en su sistema inmunológico”

Doctora Ada Vargas,
infectóloga, IGSS.



en los prematuros, no son específicos. Por lo tanto, es necesario controlar de cerca los signos vitales, los síntomas respiratorios y los síntomas gastrointestinales.

¿Cuál es el período de incubación del COVID-19 en un recién nacido?

Los bebés con COVID-19 se clasifican según la presencia o ausencia de síntomas aparentes que pueden ser similares a los de los adultos. Los bebés pueden no tener síntomas, tener síntomas leves o graves. Los datos disponibles muestran que el período de incubación es generalmente de 3 a 7 días, siendo el más corto de 1 día y el más largo de 14 días. El tratamiento dependerá del tipo de síntomas que presenten los bebés.

¿En los fumadores crónicos qué causa el COVID-19?

Hasta este momento, la evidencia científica actual establece que fumar, está posiblemente asociado con un pronóstico adverso en los pacientes con COVID-19, debido al impacto negativo del consumo de tabaco en la salud pulmonar y su asociación con una gran cantidad de enfermedades respiratorias. Se ha observado que, al menos un tercio de los fumadores con diagnóstico de COVID-19 desarrollaron una infección más severa que el de las otras personas sin esta adicción.

¿Fumar aumenta el riesgo de contraer COVID-19?

Fumar cigarrillos causa un daño irreversible a los pulmones, pero la literatura actual no respalda el tabaquismo como factor predisponente para COVID-19.

¿Qué otras reacciones se conocen de los infectados por COVID-19?

La Academia Estadounidense de Otorrinolaringología - Cirugía de cabeza y cuello ha propuesto agregar anosmia y disgeusia a la lista de elementos de detección para la posible nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19). Estos son: La anosmia, pérdida del sentido del olfato; la disgeusia, cambio en la percepción del sabor de los alimentos y bebidas.

¿Las manifestaciones alérgicas pueden confundirse con síntomas de COVID-19?

Anecdóticamente, se han informado que, en ausencia de otras enfermedades respiratorias (por ejemplo, rinosinusitis, rinitis alérgica), la pérdida de olfato y el gusto pueden ser los primeros en aparecer en algunos pacientes que han dado positivo para COVID-19 y textualmente mencionan que estos síntomas "justifican una seria consideración para el autoaislamiento y para realizar las pruebas de estos individuos".

¿Podrían ser la pérdida del gusto y el olfato, síntomas que nos arrojen indicios de COVID-19 antes de una prueba?

En conferencia de prensa funcionarios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) dijeron que están investigando la pérdida del olfato y el gusto como posibles síntomas tempranos.

Hay todavía más que aprender

El COVID-19 es una enfermedad emergente y hay mucho más que aprender sobre su transmisibilidad, gravedad y otras características que comparte la Organización Mundial de la Salud (OMS)

El nuevo coronavirus (2019-nCoV) 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.

De acuerdo con los consejos de la organización, para prevenir el contagio debes evitar el contacto cercano con personas que sufren infecciones respiratorias agudas o con su entorno.

Esto preocupa a los médicos, pues los virus que infectan los pulmones, como este, son muy efectivos en su propagación debido a la tos y los estornudos y a las secreciones que estos expulsan. Cuando estas secreciones caen en algún objeto o superficie, cualquier persona puede contagiarse si, después de entrar en contacto con ellos, se toca los ojos, la nariz o la boca, de acuerdo a la OMS.

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. Este nuevo virus proviene de una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).

Las vacunas contra la neumonía, como la neumocócica y la vacuna contra Haemophilus



influenzae de tipo B (Hib), no protegen contra el nuevo coronavirus. El 2019-nCoV es tan nuevo y diferente que es necesario desarrollar una vacuna específica, en la que ya se está trabajando con el apoyo de la OMS. Los antibióticos son eficaces contra las bacterias, pero no contra los virus. Puesto que el nuevo coronavirus (2019-nCoV) es un virus, no deben utilizarse antibióticos ni para prevenir ni para tratar la infección.



NÚMEROS DE EMERGENCIA PARA ATENDER DUDAS EN GUATEMALA

Ante la actual situación en el país, el Ministerio de Salud Pública dio a conocer que para atender dudas sobre el Coronavirus habilitó dos números de emergencias.

Los números que están disponibles son: **1517** y **1540**, los guatemaltecos pueden llamar de manera gratuita durante las 24 horas. Después de recibir la llamada, el equipo encargado del Ministerio de Salud Pública activará los protocolos para atender a las personas que tengan alguna emergencia.

El Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS) informó que ante la pandemia del COVID-19, pone a disposición el número telefónico (502) **2415-1800**, para atender dudas y atender casos con criterios sospechosos del coronavirus. También el IGSS indicó que ha habilitado en el sitio web **www.igssgt.org** el espacio COVID-19 Sala Virtual, con información actualizada y audios de prevención en los idiomas mayas que se hablan en el territorio nacional.





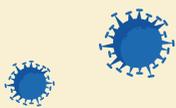
www.igssgt.org



Guatemala podemos prevenir el COVID-19 (CORONAVIRUS)



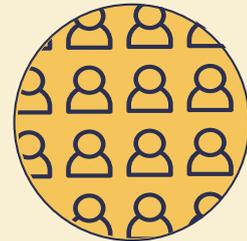
Recomendaciones:



Cúbrete con la parte interior del codo al estornudar o toser.



Lávate las manos con agua y jabón



Evita aglomeraciones y el contacto con personas con enfermedades respiratorias.



Evita tocarte el rostro y los ojos



Toma suficientes líquidos

#IGSSContraCOVID19
#JuntosSaldremosAdelante



Infórmate sobre el COVID-19 (CORONAVIRUS)

Escanea el código QR o visita: www.igssgt.org/covid-19-sala-virtual/
Si tienes dudas llama al: 2415-1800