EL CORONAVIRUS (2019-nCoV)

NOTA: Esta lección fue escrita el 23 de marzo de 2020. La lección se actualizará a medida que se confirme nueva información.

INTRODUCCIÓN

Desde diciembre de 2019, COVID-19, comúnmente conocido como el Coronavirus, se ha extendido a todos los estados, excepto a unos pocos. Debido a la rápida propagación de este virus, la Organización Mundial de la Salud (WHO, por sus siglas en inglés) ha clasificado al COVID-19 como una pandemia. Si bien ha habido muertes asociadas con el virus, la mayoría de las personas se recuperan. Esta lección explicará cómo se propaga el virus y cómo usted puede minimizar las posibilidades de propagar o contraer la enfermedad.

¿QUÉ ES EL COVID-19?

Los coronavirus (CoV) son una gran familia de virus. Esta familia de virus puede causar enfermedades que van desde el resfriado común hasta el Síndrome Respiratorio del Medio Oriente (MERS-CoV) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS-CoV).

La cepa del coronavirus que está causando el brote actual se etiqueta como COVID-19. ov).

SÍNTOMAS Y COMPLICACIONES ASOCIADAS CON EL COVID-19

Dependiendo de la persona, los síntomas pueden no aparecer de dos a catorce días. Los síntomas pueden incluir fiebre, tos y dificultad respiratoria. Las fiebres pueden variar desde un grado bajo (superior a 98.6 grados Fahrenheit pero inferior a 100.4 grados Fahrenheit) hasta fiebres más severas (103 grados Fahrenheit o más).

Algunos estudios recientes sugieren que una parte de la población será asintomática (no mostrará síntomas) a la enfermedad. Esta porción de la población es conocida en la comunidad científica como portadores.

Los síntomas pueden variar de muy leves a severos. La forma en que los síntomas lo afecten dependerá de su edad y estado de salud. Las personas sanas y jóvenes parecen tener síntomas más leves, mientras que los ancianos y las personas con afecciones de salud subyacentes como enfermedades cardíacas, diabetes y enfermedades pulmonares tienden a tener un mayor riesgo de experimentar formas más graves de esta enfermedad.

En pacientes con casos severos de esta cepa de coronavirus, pueden ocurrir complicaciones como neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal, etc. En algunos casos, los pacientes pueden morir por complicaciones.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

El COVID-19 se puede transmitir de las siguientes maneras:

- Gotas respiratorias liberadas al aire al toser o estornudar.
- Contacto personal cercano, como tocarse o darse la mano.
- Tocar un objeto o superficie con el virus, luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse o desinfectarse las manos.
- Contaminación fecal (esto es raro).

EL CORONAVIRUS (2019-nCoV)

¿CUÁLES SON LOS TRATAMIENTOS?

Por el momento, no existe una vacuna o tratamiento para esta forma mutada del coronavirus. Los pacientes solo pueden recibir tratamiento de apoyo para los síntomas y complicaciones de la enfermedad. Por ahora, los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan a las personas que se auto-pongan en cuarentena durante catorce días en caso de que parezcan sintomáticas o hayan estado en contacto con personas que hayan mostrado síntomas o hayan dado positivo en la prueba del virus.

MINIMIZAR LAS POSIBILIDADES DE CONTRAER Y PROPAGAR EL COVID-19

Para ayudar a minimizar las posibilidades de contraer y propagar el COVID-19, las personas deben hacer lo siguiente:

- NO viaje si no es necesario.
- Quédese en casa si se siente enfermo o si su área ha ordenado una orden de refugio.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay jabón disponible, los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan usar un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Use alternativas a los apretones de manos. Evite el contacto siempre que sea posible.
- Cubra la tos o estornude con pañuelos desechables. Tire los pañuelos desechables a la basura después de su uso.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia.

Algunos estados están emitiendo órdenes que requieren que las personas que no trabajan en negocios esenciales se queden en casa y están pidiendo a aquellos negocios que aún están en operación que practiquen ciertas precauciones, como la recolección en la banqueta, entregas, lavado frecuente de manos e implementación de prácticas de distanciamiento social. Se recomienda seguir todas las órdenes y políticas promulgadas en su área. Tenga en cuenta que las órdenes y las políticas cambian constantemente.

Es importante que todos recuerden no dejar que el pánico nuble su mente. Podrá tomar las medidas adecuadas para minimizar las posibilidades de contraer y propagar la enfermedad si piensa con claridad y calma.

QUÉ HACER SI PARECE SINTOMÁTICO

Si sospecha que tiene el COVID-19, parece sintomático, o ha estado en contacto con alguien que ha dado positivo o muestra síntomas, los Centros para el Control de Enfermedades recomiendan que haga lo siguiente:

- Auto-cuarentena;
- Evite compartir artículos del hogar;
- Controle los síntomas;
- Cubra la tos y los estornudos; y
- Use una máscara facial

Si tiene síntomas, comuníquese con su médico o con los Centros locales para el Control de Enfermedades para obtener información sobre las pruebas de detección del virus en su área.

CONCLUSIÓN

Si bien esta pandemia actual puede ser aterradora, es importante que mantenga la calma y utilice buenas prácticas de higiene para ayudar a minimizar las posibilidades de contraer el COVID-19. Se recomienda que no viaje si se puede evitar. Si experimenta síntomas o ha estado en contacto con alguien que dio positivo o mostró signos, debe llamar y hablar con su médico sobre las opciones de prueba. Los Centros para el Control de Enfermedades recomiendan la auto-cuarentena si muestra signos, síntomas o si ha dado positivo en la prueba del virus.