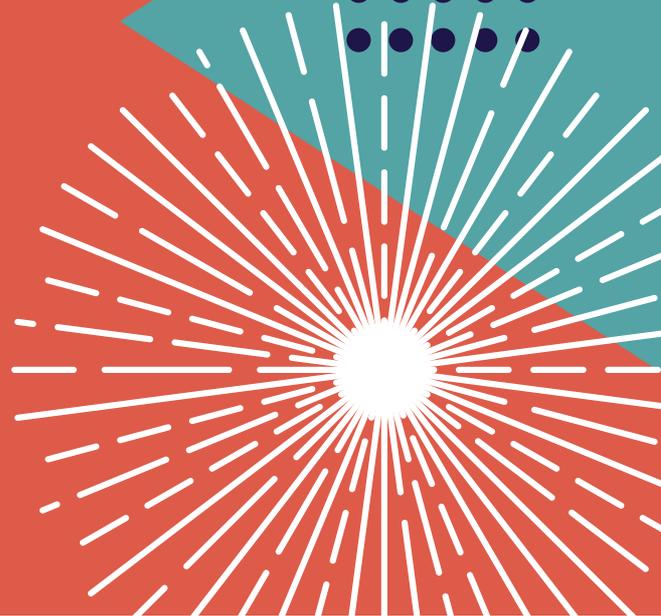
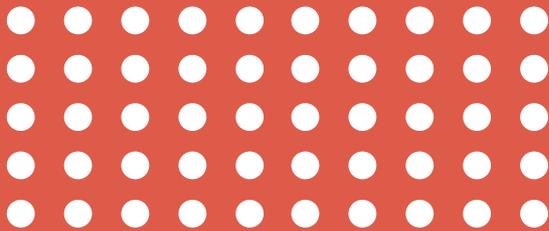
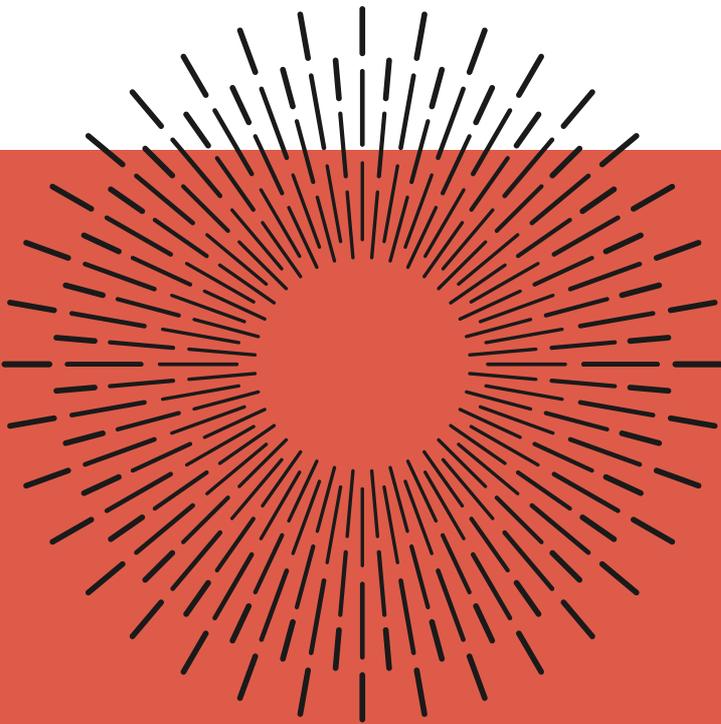


covid-19

GUIA DE USUARIO



Información general

Consejos sobre rumores

+ INFORMACION GENERAL

COVID-19 +

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. La mayoría de los casos presentan síntomas leves, sobre todo en niños y adultos jóvenes. En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte. Los casos más graves generalmente ocurren en personas de edad avanzada o que padecen alguna enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, del pulmón o inmunodeficiencias

¿Cuándo aparecen los síntomas de COVID-19?

El período de incubación es el 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 la COVID-19 oscilan entre 1 y 14 días, y en general se sitúan en torno a 5-6 días.

¿Cuánto duran los síntomas de COVID-19?

El tiempo medio desde el inicio de los síntomas hasta la recuperación es de 2 semanas cuando la enfermedad ha sido leve y 3-6 semanas cuando ha sido grave o crítica.

¿Cuáles son los grupos vulnerables?

Los principales grupos vulnerables son los mayores de 60 años, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, y el embarazo por el principio de precaución.

¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?

Parece que la transmisión es por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma. Su contagiosidad depende de la cantidad del virus en las vías respiratorias. Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca. Parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.

El riesgo de contraer la COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es muy bajo. Sin embargo, muchas personas que contraen la COVID-19 solo presentan síntomas leves. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Por lo tanto, es posible contagiarse de alguien que, por ejemplo, solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo. Se están realizando investigaciones en curso sobre el periodo de transmisión de la COVID-19 y se obtendrán datos más detallados sobre esta cuestión.

¿Existe un tratamiento para el COVID-19? ¿Tampoco hay vacuna?

No existe un tratamiento específico, pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes. Sí existen muchos tratamientos para el control de sus síntomas por lo que la asistencia sanitaria mejora el pronóstico.

Por el momento, tampoco se dispone de vacuna que proteja frente a la COVID-19, pero se están realizando estudios clínicos con diversos candidatos, y sería previsible que en un plazo prudente de tiempo (1-2 años) se autorice alguna vacuna frente al nuevo coronavirus. Por tanto, la forma más eficaz de protegerse es seguir las recomendaciones que se listan a continuación.

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

Las medidas genéricas de protección individual frente a enfermedades respiratorias incluyen:

- Higiene de manos frecuente, especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno. ¿Por qué? Lavarse las manos con agua y jabón o usando un desinfectante a base de alcohol mata los virus que pueda haber en sus manos.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable, el cual debe desecharse tras su uso. ¿Por qué? Mantener una buena higiene respiratoria contribuye a proteger a las personas que nos rodean, no solo de la transmisión de la COVID-19, sino de otras enfermedades como el resfriado y la gripe.
- Si se presentan síntomas respiratorios, evitar el contacto cercano con otras personas. Se debe mantener una distancia mínima de 1 metro con cualquier persona, especialmente ante toses o estornudos. ¿Por qué? Cuando alguien tose o estornuda, despiden por la nariz o por la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si está demasiado cerca, puede

respirar las gotículas y con ellas, el virus de la COVID-19, si la persona que tose tiene la enfermedad.

- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- Actualmente es obligatorio mantener la distancia de seguridad de al menos un metro a fin de evitar posibles contactos.
- Ante síntomas como fiebre, tos y dificultad para respirar, se debe buscar atención médica y seguir las instrucciones de las autoridades sanitarias locales. ¿Por qué? Esto protege a uno mismo y ayudará a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.

No hay que tomar precauciones especiales con los animales en España, ni con los alimentos, para evitar esta infección.

¿Cómo hay que lavarse las manos?

- El lavado debe realizarse durante 40 segundos a 1 minuto.
- Se recomienda seguir la siguiente secuencia: Mojar las manos con agua y aplicar suficiente jabón, frotar las palmas, frotar los dorsos de las palmas, lavar dedos a dedo, aclarar con abundante agua y secar con una toalla de un solo uso.

¿Debo utilizar mascarillas para protegerme?

La población general sana no necesita utilizar mascarillas. Si no se presentan los síntomas respiratorios característicos de COVID-19 (sobre todo, tos) o no se cuida de una persona que pueda haber contraído esta enfermedad, no es necesario llevar puesta una mascarilla clínica.

Las mascarillas ayudan a prevenir la transmisión del virus si las llevan las personas que están enfermas. Los profesionales sanitarios indicarán el uso de mascarillas en aquellas situaciones en las que se considere necesario en cada caso.

Un uso inadecuado de mascarillas puede contribuir a un desabastecimiento de las mismas en aquellas situaciones para las que están indicadas.

Recuerde 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. Las existencias de mascarillas en el mundo se están agotando, y desde la OMS se ha instado a utilizarlas de forma sensata y no derrochar innecesariamente ni usar indebidamente unos utensilios que son valiosos.

Las medidas frente al COVID-19 más eficaces para protegerse a uno mismo y a los demás son: lavarse las manos con frecuencia, cubrirse la boca con el codo o con un pañuelo de papel al toser y mantener una distancia de, al menos, 1 metro con las personas que tosen o estornudan.

¿Qué tengo que hacer si tengo síntomas?

Las personas que presenten alguno de los siguientes síntomas respiratorios (fiebre, tos y sensación de falta de aire) y vivan o hayan estado en los 14 días previos en una zona de transmisión comunitaria, o hayan tenido contacto estrecho en los 14 días previos con una persona que sea un caso probable o confirmado, deberán quedarse en su domicilio y contactar con los servicios de salud telefónicamente llamando al teléfono habilitado de tu Comunidad Autónoma.

Los servicios sanitarios valorarán su estado de salud y el antecedente de viaje y el posible contacto con casos de coronavirus.

Los síntomas son fiebre, tos, fatiga, ¿han de presentarse a la vez?

No necesariamente. Los síntomas más comunes incluyen fiebre, que suele ser alta y de aparición repentina, tos, que suele ser seca, poco productiva y sensación de falta de aire.

¿Se debe presentar tos, fiebre y dificultad respiratoria para tomar medidas de cuarentena?

Aunque estos tres síntomas son los más frecuentes, hay pacientes que no presentan síntomas o que presentan otros diferentes. Los ciudadanos sin síntomas, portadores o no, deben seguir las recomendaciones generales de prevención del contagio. En caso de aparición de tos o fiebre, estas medidas se deberían acentuar, pudiendo ser necesario el aislamiento del resto de los miembros de la familia. En estos casos se recomienda contactar con los teléfonos facilitados por las autoridades sanitarias. Si aparece dificultad respiratoria, debe llamar al teléfono habilitado por su comunidad autónoma (ver relación de teléfonos oficiales).

Estoy embarazada. ¿Existe algún riesgo especial en relación con COVID-19?

Existen muy pocos datos disponibles de embarazadas afectas de COVID-19, pero parece que las embarazadas no son más susceptibles de infectarse por coronavirus. De hecho, este nuevo coronavirus parece afectar más a hombres que mujeres.

De las escasas evidencias que hay por el momento, puede concluirse lo siguiente, recomendando siempre el principio de precaución asociado a cualquier paciente embarazada, extremando las medidas preventivas:

- La neumonía en las pacientes embarazadas no parece ser más grave que en el resto de grupos de población.
- No hay evidencia de la transmisión intrauterina del SARS-CoV-2 en mujeres que adquieran la infección durante el tercer trimestre de embarazo.
- La infección perinatal por SARS-CoV-2 puede tener efectos adversos sobre los recién nacidos, como pérdida del bienestar fetal, parto prematuro, distrés respiratorio, trombocitopenia acompañado de alteración de la función hepática e incluso muerte.

¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en una superficie?

No se sabe con certeza cuánto tiempo sobrevive el virus causante de COVID-19 en una superficie, pero parece comportarse como otros coronavirus. Los estudios realizados (incluida la información preliminar disponible sobre el virus de COVID-19) indican que los coronavirus pueden subsistir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días. El tiempo puede variar en función de las condiciones (por ejemplo, el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente).

Si cree que una superficie puede estar infectada, límpiela con un desinfectante común para matar el virus y protegerse de este modo a usted mismo y a los demás. Lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.

¿Son eficaces los antibióticos para prevenir o tratar el COVID-19?

No. Los antibióticos no son eficaces contra los virus, solo contra las infecciones bacterianas. COVID-19 está causada por un virus, de modo que los antibióticos no sirven frente a ella. No se deben usar antibióticos como medio de prevención o tratamiento del COVID-19. Solo deben usarse para tratar una infección bacteriana siguiendo las indicaciones de un médico.

Estoy en tratamiento con un medicamento de los denominados IECA. He escuchado que estos medicamentos y otros denominados ARAII se deben suspender.

Con la información actual disponible, no se considera una recomendación el cambio de tratamiento en estas circunstancias. Por el momento, no hay evidencia clínica ni científica para suspender los tratamientos con fármacos tipo IECA ni ARAII.

Desde la AEMPS se ha emitido una nota informativa al respecto, en la que se exponen los siguientes consejos al respecto:

- Si se encuentra en tratamiento con medicamentos denominados IECA (p. ejemplo enalapril, lisinopril o perindopril entre otros) o ARA II (por ejemplo, losartán o valsartán entre otros), no hay motivo para que cambie su tratamiento en relación con el riesgo de infección por el coronavirus COVID-19.
- Debe continuar con su tratamiento habitual para controlar la tensión arterial u otra enfermedad en la que se utilizan estos medicamentos.
- Consulte cualquier duda con su médico y siga sus instrucciones de tratamiento.

He leído en internet que es mejor tomar paracetamol en lugar de ibuprofeno.

En los últimos días han aparecido noticias según las que las autoridades sanitarias francesas desaconsejan tomar ibuprofeno en el tratamiento contra el coronavirus, por lo que recomiendan a quienes tengan fiebre que tomen paracetamol.

Desde la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios, se ha emitido una nota informativa, en la se expone que no existe ningún dato actualmente que permita afirmar un agravamiento de la infección por COVID-19 con el ibuprofeno u otros antiinflamatorios no esteroideos, por lo que no hay razones para que los pacientes que estén en tratamiento crónico con estos medicamentos los interrumpan. Las guías recomiendan el uso de paracetamol para el tratamiento sintomático de la fiebre como primera alternativa, pero no está contraindicado el uso de ibuprofeno en el tratamiento de síntomas menores.

Igualmente, se recuerda la importancia de la utilización de los medicamentos en base a la ficha técnica y a la menor dosis capaz de controlar los síntomas.

Lo que sí debemos tener presente siempre son las diferencias entre los diferentes analgésicos a emplear. Por ello, siendo ambos medicamentos que se pueden adquirir sin receta médica a las dosis autorizadas, el farmacéutico como profesional sanitario, nos puede ayudar a determinar el analgésico de elección en nuestro caso particular.

¿Cuál es el botiquín básico que debemos tener en casa por si algún miembro tuviera el virus?

No son necesarias recomendaciones específicas sobre el botiquín casero por esta infección. No implica un cambio sustancial en las recomendaciones. Por tanto, antitérmicos habituales (paracetamol, ibuprofeno), cuidar la hidratación y pedir consejo siempre a un profesional sanitario.

Puede consultar en PortalFarma, una serie de recomendaciones generales sobre la conservación de los botiquines caseros.

¿Hay algún problema en seguir utilizando el punto SIGRE de las farmacias?

La recogida de residuos en las farmacias se está desarrollando con normalidad. A pesar de las modificaciones que se puedan haber realizado en la forma de atención al público para cumplir con todas las recomendaciones oficiales, las farmacias están trabajando con total normalidad. Las personas que lleven bolsas para el contenedor de SIGRE, también serán atendidas. No obstante, en estos momentos, las farmacias están volcadas en la atención sanitaria a la población.

¿Son lo mismo la COVID-19 y el SARS?

No. El genoma del virus que causa la COVID-19 y el del responsable del síndrome respiratorio agudo severo (SARS) son similares, pero no iguales. El SARS es más letal pero mucho menos infeccioso que la COVID-19. Desde 2003, no se han registrado brotes de SARS en ningún lugar del mundo.

¿Mi mascota me puede contagiar la COVID-19?

Aunque ha habido un caso de un perro infectado en Hong Kong, hasta la fecha no hay pruebas de que un perro, un gato o cualquier mascota pueda transmitir la COVID-19.

+ CONSEJOS SOBRE RUMORES **COVID-19 +**

¿Se puede matar el nuevo coronavirus en 30 segundos con un secador de manos como los de los baños públicos?

No. Los secadores de manos no matan al virus. Para protegerse contra el nuevo coronavirus deben seguirse las recomendaciones oficiales. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o con un gel hidroalcohólico. Una vez limpias, séqueselas bien con toallitas de papel o con un secador de aire caliente.

El virus del COVID-19 no puede transmitirse en zonas con climas cálidos y húmedos.

Las pruebas científicas obtenidas hasta ahora indican que el virus del COVID-19 puede transmitirse en CUALQUIER ZONA, incluidas las de clima cálido y húmedo. Con independencia de las condiciones climáticas, hay que adoptar medidas de protección si se vive en una zona donde se hayan notificado casos de COVID-19 o si se viaja a ella.

La mejor manera de protegerse contra COVID-19 es lavarse las manos con frecuencia. De esta manera se eliminan los virus que puedan estar en las manos y se evita la infección que podría producirse al tocarse los ojos, la boca y la nariz.

¿Puedo reutilizar una mascarilla? ¿Puedo lavarla? ¿Puedo esterilizarla con un desinfectante de manos?

No. Las mascarillas, no deben reutilizarse. Cuando se ha estado en contacto próximo con una persona infectada por el nuevo coronavirus o por otra infección respiratoria, se debe considerar que la parte frontal de la mascarilla utilizada está contaminada. Para quitársela, no toque su parte frontal. A continuación, elimínela correctamente y lávese las manos con agua y jabón o con un gel hidroalcohólico.

Se puede consultar más información sobre los tipos de mascarillas y su uso en el informe elaborado al respecto por el Consejo General.

¿Se puede matar el virus con una lámpara ultravioleta para desinfección?

No se deben utilizar lámparas ultravioletas para esterilizar las manos u otras partes del cuerpo, ya que la radiación ultravioleta puede causar eritemas (irritación de la piel).

¿Se puede matar el nuevo coronavirus rociando el cuerpo con alcohol o con cloro?

No. Rociar todo el cuerpo con alcohol o cloro no sirve para matar los virus que ya han entrado en el organismo. Pulverizar estas sustancias puede dañar la ropa y las mucosas (es decir, los ojos, la boca, etc.). Tanto el alcohol como el cloro pueden servir para desinfectar las superficies, siempre que se sigan las recomendaciones pertinentes.

Hay varias medidas que se pueden aplicar para protegerse del nuevo coronavirus. Empiece por limpiarse las manos con frecuencia con agua y jabón o con un gel hidroalcohólico.

Las vacunas contra la neumonía, ¿protegen contra el nuevo coronavirus?

No. 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 nuevo coronavirus SARS-CoV-2 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.

Aunque las vacunas contra la neumonía no son eficaces contra el nuevo coronavirus, es muy conveniente vacunarse contra las enfermedades respiratorias para mantener una buena salud.

¿Conviene enjuagarse regularmente la nariz con una solución salina para prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

No. No hay pruebas que indiquen que esta práctica proteja de la infección por el nuevo coronavirus.

Aunque algunas pruebas indican que enjuagarse la nariz regularmente con solución salina puede acelerar la recuperación tras un resfriado común, no se ha demostrado que prevenga las infecciones respiratorias.

¿Comer ajo puede ayudar a prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

El ajo es un alimento saludable que puede tener algunas propiedades antimicrobianas. Sin embargo, no se han obtenido pruebas de que comerlo proteja contra el virus que causa el brote actual.

¿Es bueno aplicarse aceite de sésamo en la piel para impedir que el nuevo coronavirus entre en el cuerpo?

No. El aceite de sésamo no mata 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 nuevo coronavirus si se aplican en la piel o bajo la nariz y, además, pueden dañar la piel.

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

El nuevo coronavirus 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.

Desde las autoridades sanitarias, se 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.

¿Son eficaces los antibióticos para prevenir y tratar la infección por el nuevo coronavirus?

No. Los antibióticos son eficaces contra las bacterias, pero no contra los virus.

Puesto que el nuevo coronavirus es un virus, no deben utilizarse antibióticos ni para prevenir ni para tratar la infección.

Sin embargo, si resulta usted infectado por este virus y le hospitalizan, es posible que le administren antibióticos para que no contraiga infecciones bacterianas.

¿Es eficaz la ingesta de líquidos calientes para combatir al virus?

Más allá de la estacionalidad, asociada a una mayor difusión de virus parecidos al responsable de COVID 19 en temperaturas frías, no existe ninguna evidencia de que la ingestión de líquidos calientes tenga efecto alguno sobre el virus.

COVID-19 puede transmitirse a través de picaduras de mosquitos

El nuevo coronavirus NO PUEDE transmitirse a través de picaduras de mosquitos. El nuevo coronavirus es un virus respiratorio que se propaga principalmente por contacto con una persona infectada a través de las gotículas respiratorias que se generan cuando esta persona tose o estornuda. Hasta la fecha no hay información ni pruebas que indiquen que pueda transmitirse por medio de mosquitos. Para protegerse, evite el contacto cercano con cualquier persona que tenga fiebre y tos, y practique una buena higiene de las manos y de las vías respiratorias y mantenga la distancia de seguridad.

La orina infantil puede proteger frente a COVID-19

La orina infantil NO PUEDE proteger frente al nuevo coronavirus. La orina no mata los virus ni las bacterias. De hecho, la orina puede contener pequeñas cantidades de material vírico o bacteriano. Lavarse las manos con orina infantil o limpiar determinadas superficies con ella no le protegerá frente a la COVID-19. Lávese las manos a menudo con agua y jabón o con geles hidroalcohólicos. Limpie las superficies con desinfectantes domésticos comunes.

La cocaína puede proteger frente a COVID-19

La cocaína NO PUEDE proteger frente al nuevo coronavirus. La cocaína es una droga estimulante y adictiva. Su consumo provoca graves efectos secundarios y es perjudicial para la salud de las personas.

Fuente: Consejo General de Colegios Farmacéuticos (<https://www.portalfarma.com/Paginas/default.aspx>)