

Consejos para evitar el contagio del coronavirus (COVID-19)

El brote de este virus se ha convertido en la crisis epidémica más compleja de los últimos tiempos; tanto así, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado una emergencia sanitaria en todo el mundo para hacer frente a esta crítica situación.

Según esta entidad, las cifras de las personas contagiadas ascienden en todo el mundo. De hecho, mediante pruebas de laboratorio, más de 100 países han confirmado las cifras de las personas infectadas por este virus y aquellas que presentan síntomas mortales.

Ya que aún no disponemos de una vacuna, todos debemos adoptar las medidas de prevención recomendadas para evitar contagiarnos con este coronavirus y con la gripe. Según la agencia encargada de investigar los asuntos que afectan la salud pública y de prevenir las enfermedades (*CDC**), la medida preventiva más importante es lavarse las manos, frecuente y correctamente de la siguiente forma: primero, mójese las manos con agua tibia o fría y luego cierre la llave. Segundo, aplíquese una cantidad de jabón suficiente y frótese enérgicamente entre los dedos, dentro de las uñas, la palma y el dorso de las manos durante un mínimo de 20 segundos; tercero, enjuágueselas con agua abundante y séqueselas con una toalla limpia o al aire libre.

La segunda medida es evitar los viajes en cruceros, las conferencias, los congresos, los espectáculos deportivos o los lugares concurridos. También se recomienda evitar las actividades de índole social que se celebran en recintos cerrados y trabajar desde la casa, siempre que sea posible. Sin embargo, si nota síntomas, aunque sean leves, aíslese en su casa y absténgase de acudir al lugar donde trabaja, ya que así protegerá a sus familiares, colegas y a las personas que viven cerca. Tenga presente que el virus se contrae al inhalar o al entrar en contacto con las partículas líquidas que emite la persona infectada cuando habla o estornuda, por ejemplo, por lo que al mantener una distancia adecuada con respecto a los demás no solo se evita que usted se infecte, sino que otros también se contagien. Es absolutamente indispensable que tomen esta medida aquellas personas que están más propensas a enfermar gravemente por el virus, debido a su edad o estado de salud. Quienes han cumplido más de 60 años y padecen enfermedades crónicas, como diabetes, enfermedades de los pulmones o del corazón, corren un riesgo mayor de contagiarse y enfermar gravemente.

Como tercera medida se debe evitar el contacto directo con personas que se hayan contagiado o que presenten síntomas de estar infectadas. Si ha estado en contacto con alguna persona infectada o vive con ella, no se toque los ojos, la nariz y la boca, ya que así evitará que el virus penetre en su organismo. Siempre que tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel, preferiblemente, y tírelo a la basura de inmediato. También, se recomienda que limpie y desinfecte las mesas, muebles, etc., y en general, los artículos del hogar que más se utilizan, ya sea con pañitos desinfectantes o con los productos de limpieza acostumbrados.

Aunque el virus que causa el coronavirus (COVID-19) afecta principalmente las vías respiratorias, la agencia encargada de investigar todos los asuntos que afectan la salud pública y prevenir las enfermedades (*CDC*), indican que antes de que aparezcan los síntomas que afectan dichas vías, las personas presentan náuseas, vómito o diarrea, entre otros problemas gastrointestinales, además de fiebre y tos seca. En algunos casos, el virus puede causar neumonía y poner en riesgo la vida de las personas.

La agencia encargada de investigar todos los asuntos que afectan la salud pública y de prevenir enfermedades (*CDC**) señalan asimismo que la mayoría de las personas que se infectan con este virus se mejoran con el tiempo y que, si bien la recuperación depende de cada persona, quienes no presentan síntomas graves notan que estos se resuelven en un plazo parecido al de los síntomas de la gripe. Quienes presentan neumonía, pueden tardar varios días e incluso semanas para recuperarse; pero si esta es grave, es posible que tarden varios meses o que mueran.

Ya que hasta la fecha no contamos con un tratamiento contra los virus para contrarrestar el coronavirus (COVID-19), a quienes se infecten y no presenten síntomas graves se les prestará atención médica para aliviar los síntomas; no obstante, a quienes presenten síntomas graves se les administrarán técnicas para que sus órganos vitales continúen funcionando.

Si siente síntomas de gripe, como fiebre o tos o si se le dificulta respirar, llame al centro de salud o clínica antes de presentarse. La secretaría de salud del estado (*Indiana State Department of Health*) ha habilitado un centro de llamadas para que los habitantes y los profesionales de la salud consulten sus dudas sobre el coronavirus (COVID-19), ya sea de día o de noche. Si tiene alguna pregunta, llame al (317) 233-7125 a cualquier hora.

Muy atentamente,

Dra. Amy Beth Kressel
Directora del programa de prevención de infecciones y administración antimicrobiana
Eskenazi Health

*por sus siglas en inglés.