

COVID-19

Actualizado el 17 de marzo de 2020

Esta es la diapositiva más importante.

Sus fuentes de información más importantes son: (1) su médico, (2) los CDC, y (3) la OMS. Llame a su médico si tiene algún síntoma que le preocupe, y explore los sitios web de los CDC (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html>) y la OMS (<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>) para obtener la información más precisa sobre este brote. Siga los consejos de estas dos fuentes por encima de cualquier otra cosa, incluida estas diapositivas (*lo cual no es un consejo médico y no debe usarse en lugar de un consejo médico, por supuesto*).

Si no tiene un médico, llame a la línea directa de su estado/ciudad/área, o a un hospital o clínica local, para preguntar dónde puede ir si tiene síntomas. **La línea directa COVID19 de UW es: 608-720-5300**

Definiciones

SRAS-CoV-2: Este es el nombre del virus que causa enfermedad similar a la influenza y neumonía grave en Wuhan, China, a fines de 2019. "SRAS-CoV-2" significa "Coronavirus Síndrome Respiratorio Agudo Severo 2". El primer coronavirus del síndrome respiratorio agudo severo, SRAS-CoV, surgió y causó enfermedad en China en 2003.

COVID-19: Este es el nombre dado a la enfermedad causada por el virus. "COVID-19" significa "enfermedad de COronaVirus 2019".

¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son pequeños virus de ARN envueltos.

Estar "**envuelto**" significa que está rodeado por una membrana delgada que puede ser destruida por el alcohol.

Ser un virus ARN significa que **su información genética se almacena en ARN**, en lugar de en ADN como el nuestro.

Algunas especies de coronavirus con frecuencia infectan a los humanos y causan "resfriados comunes". Tres especies de coronavirus (SRAS-CoV, MERS y SRAS-CoV-2) se han extendido a los humanos por los animales y **pueden causar enfermedades graves.**

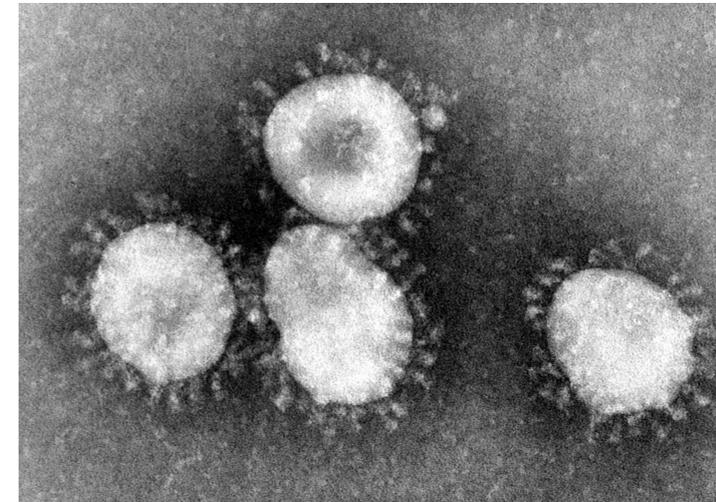
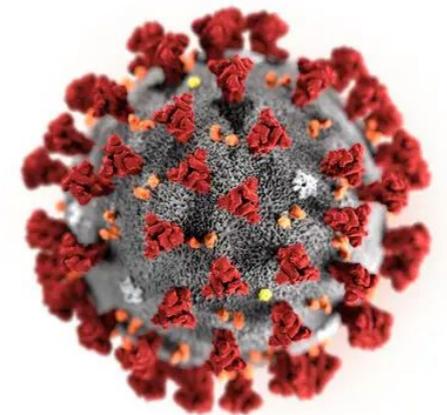


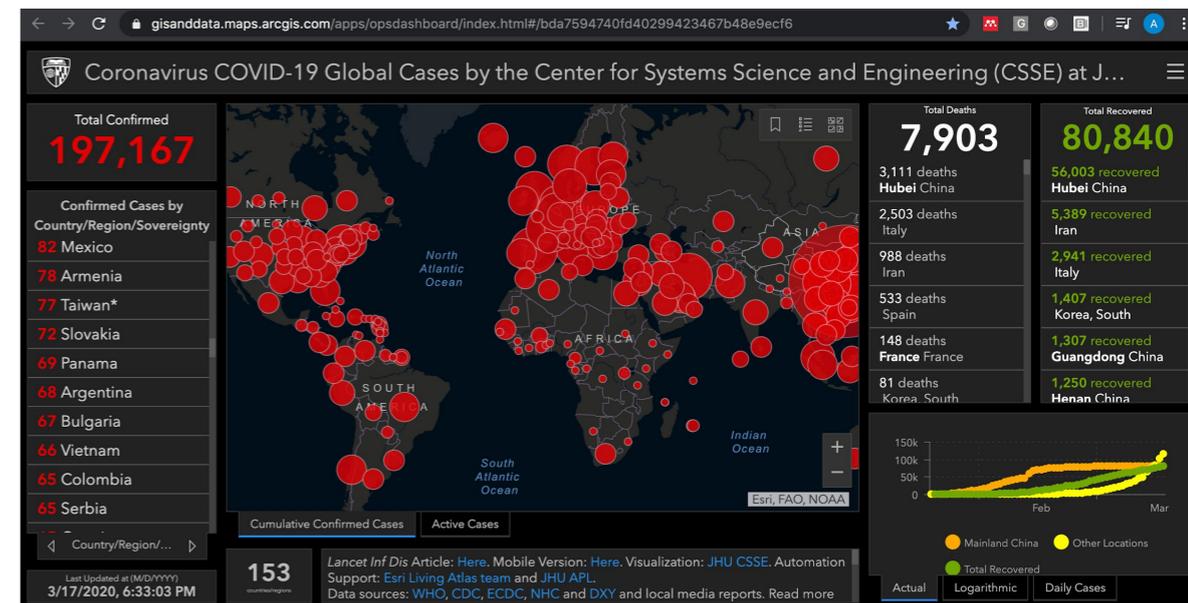
Foto de microscopía electrónica



Representación artística

¿Qué daño ha causado el SRAS-CoV-2/COVID19 hasta la fecha?

Este virus fue descubierto en Wuhan, China a fines de 2019. A partir del 17 de marzo de 2020, se sabe que el virus ha infectado a 197,167 personas en 153 países. De los que se sabe que están infectados, 7.903 han muerto y 80.840 se han recuperado.



Puedes rastrear nuevos casos diarios aquí:

<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

¿Qué hace que el SRAS-CoV-2/COVID19 sea tan malo?

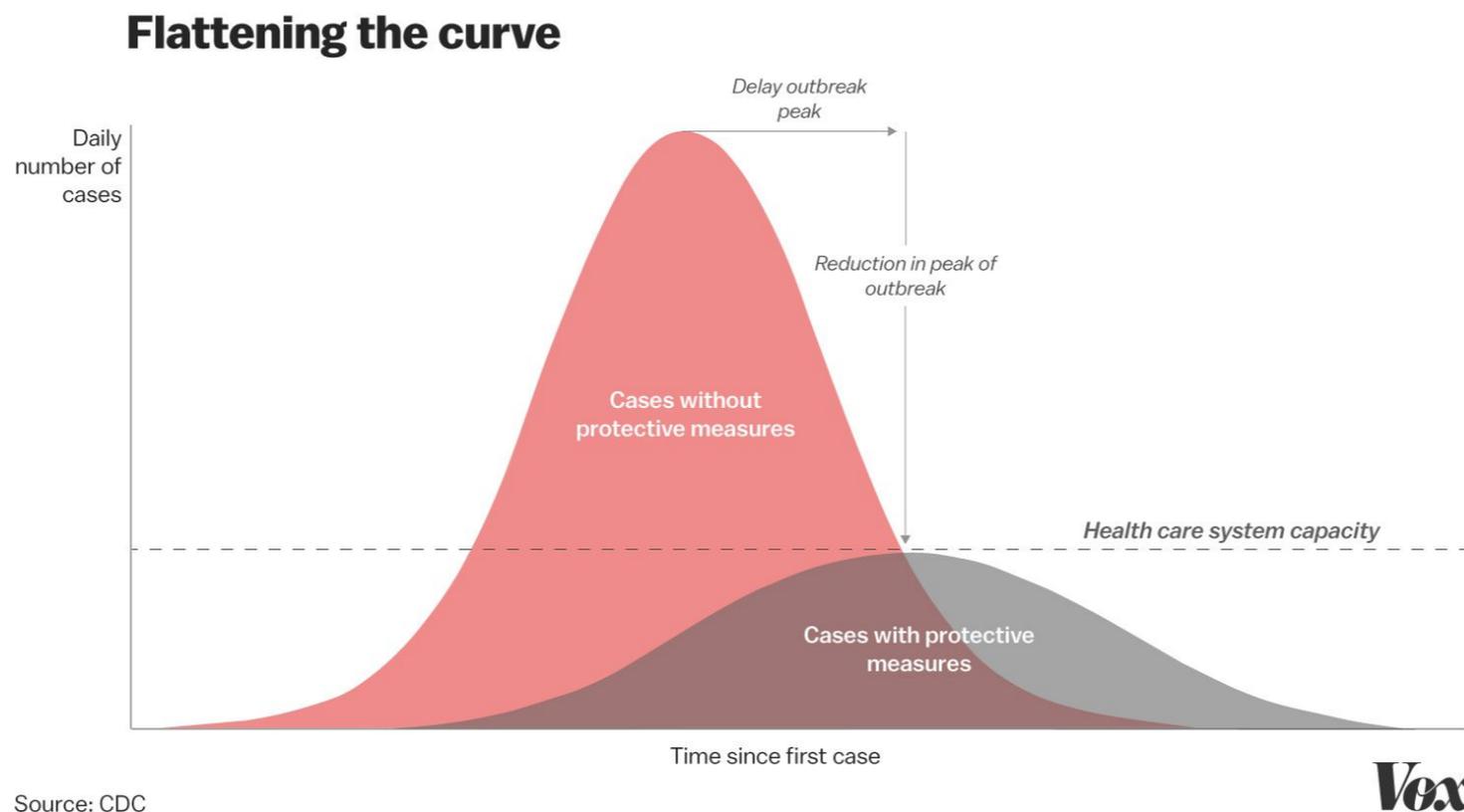
El SARS-CoV-2 parece propagarse más fácilmente que la gripe (virus de la influenza) y menos fácilmente que el sarampión. **Cada persona infectada con SARS-CoV-2 transmitirá el virus a otras 2-3 personas en promedio.**

Todavía no sabemos qué hace la diferencia entre alguien que tiene una enfermedad leve o una enfermedad grave, pero **las personas que son mayores, tienen problemas médicos o están inmunocomprometidos tienen más probabilidades de tener una enfermedad grave.** Sin embargo, las personas jóvenes y sanas han adquirido la forma de enfermedad grave.

¿Qué tan malo es el SRAS-CoV-2 / COVID19?

Este coronavirus parece ser al menos **5-10 veces más mortal que la gripe.**

Según los números que tenemos ahora, parece que **~80% de las personas que contraen el virus solo tendrán una enfermedad leve, pero el otro 20% necesitará una cama de hospital o una cama de UCI.** Si muchas personas se infectan todas a la vez, eso podría abrumar nuestro sistema de atención médica, lo que lo haría más peligroso para cualquier persona que se enferme. *(Por eso, ¡es realmente importante tomar medidas para tratar de evitar infectarse durante el mayor tiempo posible!)*



<https://www.vox.com/2020/3/10/21171481/coronavirus-us-cases-quarantine-cancellation>

¿Cómo se propaga el SRAS-CoV-2/COVID19?

Sabemos que **el virus se propaga entre las personas a través de secreciones: por tos, mucosidad, etc.** Si una persona infectada tose en su mano, luego le da a usted la mano y luego usted se toca la boca o come alimentos sin lavarse las manos, es probable que tenga el virus. También podría infectarse al tocar su cara después de tocar una superficie en público en que una persona infectada tocó o tosió.

El virus puede propagarse de otras maneras, como a través de las heces, pero ninguna se ha documentado rigurosamente. *(De cualquier manera, ¡lávate las manos!)*

¿Cómo podemos prevenir la propagación del SRAS-CoV-2/COVID19?

¡Lávese las manos durante al menos 20 segundos por vez, vigorosa y frecuentemente! La combinación de agua, jabón y lavado vigoroso puede eliminar virus y otros microbios de las manos.

El desinfectante de manos también es útil (aunque es mejor lavarse las manos). **El desinfectante debe tener al menos un 60% de alcohol para ser efectivo**, según las recomendaciones de los CDC.

Evita tocarte la cara.

¡Practica el distanciamiento social! [ver siguiente diapositiva]

Tenga un plan para si usted o alguien en su hogar se enferma (mira las estrategias recomendadas por los CDC:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread-sp.html>).

Distanciamiento social

Evite eventos y lugares en los que **se reúnen grandes grupos de personas**. Trabajar o estudiar desde casa si es posible.

Intente mantener **1-2 metros de espacio entre usted y los demás** cuando esté en público.

Evite **los apretones de manos, los choques de manos, y los abrazos**.

Lávese las manos después de regresar de un espacio público, como una tienda de comestibles. Trate de evitar ir a espacios públicos con frecuencia (por ejemplo, abastecerse de alimentos y suministros para limitar los viajes a la tienda de comestibles).

*****Los CDC recomiendan el distanciamiento social como la MEJOR forma de prevenir la propagación de este virus: ¡puede hacer una gran diferencia al hacer esto!*****

Algunas preguntas frecuentes

Ha habido pocos o ningún caso en mi área. ¿Todavía necesito practicar el distanciamiento social?

Sí, necesitas practicar el distanciamiento social. Las personas pueden tener el virus y tener pocos o ningún síntoma, mientras al mismo tiempo que pueden transmitir el virus a otros. Las personas pueden no tener síntomas hasta 14 días después de contraer el virus, tiempo durante el cual seguirán propagando el virus a todas partes.

Los niños generalmente no se enferman por el virus. ¿Por qué necesitamos cerrar escuelas y detener las fechas de juego?

Los niños pueden contraer el virus sin enfermarse, y los niños aún pueden transmitir el virus a otros niños y adultos (de hecho, alguna evidencia muestra que los niños pueden transmitir el virus a tasas realmente altas). También es muy importante que los niños practiquen el distanciamiento social.

Qué hacer si se enferma levemente

Llame a su médico (no haga una cita—ir al consultorio del médico podría transmitir el virus) si tiene estos síntomas: **fiebre, tos y falta de aire.**

Quedarse en casa. No vayas al trabajo ni a la escuela.

Si vives con otras personas, trata de **mantenerte en cuarentena lejos de las personas sanas.** Si vive solo, haga que un amigo/vecino/familiar lo llame varias veces al día para asegurarse de que no está desarrollando síntomas graves.

Qué hacer si se enferma gravemente

Si desarrolla alguno de estos* síntomas de advertencia, busque atención médica de inmediato:

- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor o presión persistentes en el pecho
- Nueva confusión o dificultad para despertar
- Labios o cara azulados

***Estos no son los únicos síntomas de advertencia: manténgase en contacto con su proveedor médico sobre cualquier cambio o síntoma nuevo que note.**

Fuentes

1. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
2. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>
3. http://www.cidrap.umn.edu/sites/default/files/public/php/185/185_factsheet_social_distancing.pdf
4. <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
5. <https://www.vox.com/2020/3/10/21171481/coronavirus-us-cases-quarantine-cancellation>
6. <https://www.statnews.com/2020/03/10/simple-math-alarming-answers-covid-19/>
7. <https://www.nature.com/articles/s41579-018-0118-9>
8. <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>