



## PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE COVID-19 a fecha 18.03.2020

### ¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. **Es 4 veces más contagioso que el virus de la gripe.** Tanto el nuevo virus, como la enfermedad que produce, eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

### ¿CÓMO SE PROPAGA desde una persona que está infectada?

- **Por aerosoles** (son gotitas líquidas diminutas que quedan en suspensión en el aire) procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas al toser o estornudar.
- **Por objetos o superficies contaminadas** con esos aerosoles despedidos al toser.

### ¿CÓMO SE CONTAGIA a una persona sana?

- **Al inhalar o respirar** las gotitas que haya expulsado una persona infectada al toser o al estornudar. Por eso, es importante mantenerse a más de 1 metro de distancia de una persona infectada.
- **Al tocar con las manos objetos o superficies contaminadas** (por las gotitas expulsadas por una persona infectada al toser) y luego tocarnos la cara, especialmente ojos, nariz y boca. Por eso, es importante la higiene y el lavado repetido y minucioso de las manos con agua y jabón.

### ¿CUÁNTO TIEMPO PERMANECE el virus en aerosoles y en superficies contaminadas?

- En aerosoles, puede ser detectable durante 3 horas.
- En superficies contaminadas, según los científicos, es muy variable.

### ¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en una superficie?

- Los estudios realizados **indican que los coronavirus pueden subsistir en una superficie** desde unas pocas horas hasta varios días.
- El tiempo puede variar en función del material del que sea la superficie (según fuese de material orgánico o inorgánico, podría ser de unas 4 horas en cobre, hasta 1 día sobre cartones y hasta 2 o 3 días en plástico y acero inoxidable), la temperatura o la humedad del ambiente, la presencia de rayos solares, la cantidad del virus expulsado al toser, etc.
- Si cree que una superficie puede estar infectada, límpiela con un desinfectante común. Lávese las manos con agua y jabón, o con gel hidroalcohólico si nos tiene un lavabo cerca. Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.

### ¿Es posible CONTAGIARSE POR CONTACTO CON LAS HECE DE UNA PERSONA INFECTADA?

- **El riesgo parece ser bajo.** Aunque el virus puede estar presente en algunos casos, en las heces, la propagación por esta vía no es uno de los rasgos característicos del brote.
- No obstante, se trata de un riesgo y por lo tanto es una razón más para lavarse las manos con frecuencia, después de ir al baño y antes de comer.
- En su casa, desinfecte el baño con frecuencia, usando lejía, especialmente si convive con alguien diagnosticado de COVID-19.



## PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE COVID-19 a fecha 18.03.2020

### ¿Es posible CONTAGIARSE POR CONTACTO CON UNA PERSONA INFECTADA QUE NO PRESENTE NINGÚN SÍNTOMA?

- El riesgo es bajo.
- Podría ocurrir en las primeras etapas de la enfermedad. Por lo tanto, es posible contagiarse de alguien que tiene síntomas leves como una tos leve y que no se sienta enfermo.

### ¿Cuándo es una ENFERMEDAD LEVE?

Son la mayoría. Suele cursar con **fiebre, tos, cansancio** y sin dificultad para respirar y se curan en un máximo de 2 semanas en casa y sin necesidad de tratamiento médico especial. Para controlar los síntomas se usaría paracetamol (hasta 1 gramo cada 6 horas). Es importante beber mucha agua.

### ¿Quién corre más riesgo de desarrollar una ENFERMEDAD SEVERA O GRAVE?

Aquellas personas que son mayores y las que padecen enfermedades crónicas.

Perfil de mayor riesgo:

- **Enfermedades Cardiovasculares:** Hipertensión arterial mal controlada, Miocardiopatías, Cardiopatía isquémica, Cardiopatía valvular, Arritmias cardíacas, Insuficiencia cardíaca, Accidentes vasculares cerebrales, Patología cerebrovascular...
- **Enfermedades Broncopulmonares:** Insuficiencia respiratoria, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), Enfisema, Bronquitis crónica, Bronquiectasias, Asma, Neumopatías intersticiales, Neumoconiosis, Fibrosis pulmonar, Patología restrictiva pulmonar...
- **Enfermedades renales:** Insuficiencia renal aguda y crónica, diálisis...
- **Enfermedades hepáticas:** Insuficiencia hepática aguda o crónica, Cirrosis...
- **Diabetes**
- **Inmunodepresión:** Inmunodeficiencias congénitas y adquiridas, Enfermedades tumorales activas, Tratamientos quimioterápicos, Tratamientos con corticoides, Tratamientos inmunosupresores, VIH, Trasplantados...
- **Edad avanzada:** mayores de 60 años
- **Embarazo**

### ¿Qué hago si tengo SÍNTOMAS de COVID-19?

Si tienes fiebre, tos y/o dificultad para respirar, llama al 900 102 112. Un operador te atenderá y te indicará cómo actuar. En la actualidad los casos con síntomas leves, son derivados a seguimiento telefónico por su centro de atención primaria. En la Comunidad de Madrid, en la actualidad, se recomienda aislamiento domiciliario a aquellos casos que no cumplan los criterios de ingreso.

Si tienes gran dificultad respiratoria o sensación de gravedad, llama directamente al 112.



## PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE COVID-19 a fecha 18.03.2020

### ¿Cuál es la EVOLUCIÓN de los SÍNTOMAS?

- Algunas personas infectadas **NO desarrollan ningún síntoma (asintomáticos)**. Los coronavirus afectan de forma más leve a niños, adolescentes y adultos jóvenes. Son virus edad-dependientes.
- **80 de 100 personas infectadas con test positivo para coronavirus presentan ENFERMEDAD LEVE** de aparición **gradual** y suelen tener **fiebre, tos y cansancio**. Algunos, presentan dolores musculares, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. También es frecuente que manifiesten dolor de cabeza. En este caso, se recomienda autoaislamiento domiciliario, seguido telefónicamente por su médico de atención primaria. Hay que vigilar la aparición de dificultad importante para respirar.
- **20 de 100 personas infectadas con test positivo para coronavirus** pueden tener síntomas de moderados a graves, y requieren ingreso hospitalario. Entre estos hay un 5% de casos que pueden precisar ingreso en UCI. Si siente que le cuesta trabajo respirar o tiene sensación de gravedad, llame al 112.

### ¿Cuál es la evolución de un INGRESO POR ENFERMEDAD DE CORONAVIRUS?

- **Alrededor de 15 de 100 personas infectadas con test positivo para coronavirus** precisan ser ingresadas en el hospital, suelen estar allí unas 2 semanas y se suelen marchar a su domicilio para continuar otras dos semanas en observación domiciliaria.
- **5 de 100 personas infectadas con test positivo para coronavirus, empeoran e ingresan en la UCI**, porque sus pulmones no son capaces de oxigenar debidamente, la sangre y necesitan el apoyo de un aparato de ventilación mecánica.  
La mortalidad de los que ingresan en la UCI es elevada del 25 al 50% (es decir, sólo, el 2% de las personas infectadas con test positivo para coronavirus fallecen por la enfermedad). Las personas que fallecen en la UCI son, en su mayoría, personas de edad avanzada con enfermedades crónicas (hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, respiratorias, renales, diabetes, enfermedades inmunitarias, trasplantados, enfermedades cancerosas).

### ¿Cuáles son las MEDIDAS MÁS EFICACES para PROTEGER Y PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE LA ENFERMEDAD?

- **Lavarse las manos** con agua y jabón durante entre 40 y 60 segundos, o con una solución desinfectante a base de alcohol en su defecto.
  - **¿Por qué?** El jabón rompe la capa lipídica que recubre a los virus, haciéndolos vulnerables. El alcohol los inactiva. Es importante saber que la solución hidroalcohólica solo es efectiva en manos limpias, sin suciedad evidente.
- **Mantener una distancia mínima de 1 metro con las personas que tosen o estornudan.**
  - **¿Por qué?** Cuando alguien tose o estornuda, despiden por la nariz o por la boca unas gotitas diminutas que pueden contener el virus. Si se está demasiado cerca de una persona infectada que tose, se pueden respirar las gotitas con virus.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.**
  - **¿Por qué?** Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causarle la enfermedad.



## PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE COVID-19 a fecha 18.03.2020

- **Mantener una buena higiene de las vías respiratorias.** Cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel desechable al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.
  - **¿Por qué?** Los virus se propagan a través de las gotitas que salen al toser. Al mantener una buena higiene respiratoria se está protegiendo a las personas que le rodean.
- **Permanecer en casa si uno no se encuentra bien** y llamar a las Autoridades Sanitarias.
  - **¿Por qué?** Las autoridades sanitarias dispondrán de la información más actualizada sobre la situación en su zona. No acuda directamente a su Centro de Atención Primaria o a Urgencias y así ayudará a prevenir la propagación del virus y no se expondrá a otros pacientes. Obedezca en todo momento las instrucciones de los profesionales sanitarios.
- **Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación con la COVID-19.**
  - **¿Por qué?** Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada acerca de si la COVID-19. Son los interlocutores más indicados para dar consejos sobre lo que deben hacer las personas de su zona para protegerse.

### ¿SON EFICACES LOS ANTIBIÓTICOS para prevenir o tratar el virus de la COVID-19?

**No son eficaces como medio de prevención o tratamiento de las enfermedades producidas por virus. Solo** valen para las infecciones bacterianas y siempre están sujetos a prescripción médica.

### ¿EXISTE ALGUNA VACUNA, MEDICAMENTO O TRATAMIENTO PARA LA COVID-19?

- **Hasta la fecha no hay ninguna vacuna ni medicamento antiviral específico** para prevenir o tratar la COVID-19.
- Las personas **que presentan casos graves** de la enfermedad deben ser hospitalizadas para recibir el soporte adecuado.
- Se están investigando posibles vacunas y distintos tratamientos farmacológicos específicos. Hay ensayos clínicos en curso para ponerlos a prueba.

### ¿SON LO MISMO LA COVID-19 Y EL SRAS?

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

### ¿DEBO LLEVAR MASCARILLA PARA PROTEGERME?

- **NO ES NECESARIO LLEVAR PUESTA UNA MASCARILLA**, a no ser que esté enfermo o cuide de una persona que lo esté.
- **SOLO DEBEN USAR MASCARILLA** el personal sanitario, los cuidadores de una persona que pueda haber contraído esta enfermedad y las personas con síntomas respiratorios como fiebre y tos.
- **LAS MASCARILLAS DESECHABLES solo se pueden utilizar una vez.**



## **PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE COVID-19 a fecha 18.03.2020**

- Malgastar una mascarilla que no necesita significa derrochar indebidamente un bien escaso
- Es importante entender que las mascarillas son un tratamiento para algunos (gente inmunodeprimida, con cáncer, trasplantados...) y una herramienta de trabajo para otros (personal sanitario y no sanitario que trabaja en hospitales)

### **CÓMO PONERSE, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA**

1. Antes de tocar la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón.
2. Inspeccione la mascarilla para ver si tiene rasgaduras o agujeros.
3. Oriente hacia arriba la parte superior (donde se encuentra la tira de metal).
4. Asegúrese de orientar hacia afuera el lado correcto de la mascarilla (el lado coloreado).
5. Colóquese la mascarilla sobre la cara. Pellizque la tira de metal o el borde rígido de la mascarilla para que se amolde a la forma de su nariz.
6. Tire hacia abajo de la parte inferior de la mascarilla para que le cubra la boca y la barbilla.
7. Después de usarla, quítese la mascarilla; retire las cintas elásticas de detrás de las orejas o desate las cintas no elásticas, manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa.
8. Deseche la mascarilla en un contenedor y ciérrelo inmediatamente después de su uso.
9. Lávese las manos después de tocar o desechar la mascarilla. Use un desinfectante a base de alcohol o, si están visiblemente sucias, láveselas con agua y jabón.

### **¿Cuánto dura el periodo de incubación de la COVID-19?**

El «periodo 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 días. Estas estimaciones se irán actualizando a medida que se tengan más datos.

### **¿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. La COVID-19 se propaga principalmente a través de las gotitas líquidas producidas por una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Para protegerse a sí mismo, lávese las manos a fondo frecuentemente.

### **¿Es seguro recibir un paquete de una zona en la que se hayan notificado casos de COVID-19?**

**La probabilidad de que una persona infectada contamine artículos comerciales es baja**, y el riesgo de contraer el virus causante de la COVID-19 por contacto con un paquete que haya sido manipulado, transportado y expuesto a diferentes condiciones y temperaturas también es muy bajo.