

PREVENCIÓN PARA UNA SALUD DIGNA



GUIA PARA PROMOTORES DE SALUD COVID-19



SADEC A.C.



Que es el coronavirus

Los coronavirus son una familia de virus que causan infección en los seres humanos y diferentes animales. Es una enfermedad que se puede transmitir de animales a humanos.

Los coronavirus que afectan a los humanos (HCoV) pueden producir resfriado común estacional (gripa), influenza (gripe) y otros más graves como Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS).

El virus que causa el COVID-19 es un síndrome respiratorio agudo por coronavirus 2 (SARS-CoV-2).

Epidemiología

Es importante conocer qué ocurre en otros lugares con relación a las enfermedades para aprender cómo prevenirlas y cómo responder cuando se presentan en nuestra población. De acuerdo al número de personas enfermas y lugares en dónde se presenta se le puede llamar:

- **Brote:** aparición repentina de una enfermedad por una infección en un lugar y tiempo específico. Ejemplo: intoxicación por alimentos en una comunidad, varicela en una escuela.
- **Epidemia:** la enfermedad se expande y contagia a muchas personas en muchos países. Los casos son importados (una persona de un país diferente te contagia).
- **Pandemia:** la enfermedad afecta a más de un continente (hay cinco continentes en el mundo) y que los casos sean por transmisión comunitaria.

Esta enfermedad se originó en China a finales del año 2019 y al mes de enero del 2020 se extendió a países de los cinco continentes, por lo que se consideró desde ese momento, **PANDEMIA**.

Estados Unidos fue el primer país de nuestro continente (América) en tener un caso confirmado de COVID-19, el segundo fue Canadá.

En México se han reportado más de 100 casos de COVID-19.

Llegó a Chiapas a principios de marzo del 2020, a través de una estudiante originaria de San Cristóbal de las Casas que estudiaba en Milán, Italia.

Como ya tenemos un caso confirmado en Chiapas, es probable que esta persona haya tenido contacto con otras personas; que aún no presentan síntomas (pacientes asintomáticos); es decir, sin saberlo pueden contagiar.

¿Llegará a nuestra comunidad?

Es un virus que ha viajado desde China hasta muchas partes del mundo; por lo que en cualquier momento puede llegar hasta nuestra casa. Porque las personas tienen la necesidad de viajar de la comunidad a la ciudad todos los días, por trabajo, compra de materiales, alimentos y así traer el virus a la comunidad.

¿Quién se puede enfermar más fácilmente?

Las personas mayores de 60 años y las que padecen otras enfermedades como **Hipertensión, Problemas Cardiacos, Diabetes, Asma, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, Bronquitis Crónica, que tienen o tuvieron Tuberculosis, Obesidad, Sobrepeso, Desnutrición** y otras crónicas; tienen mayor probabilidad de desarrollar una **enfermedad grave y morir**.

Según la OMS, los casos detectados están entre 2 y 47 años, siendo más frecuente después de los 45 años y son los hombres quienes más enferman (47%).

De 100 enfermos por COVID-19, 1 es menor de 10 años y se recupera con facilidad de la enfermedad.

En nuestro registro de consulta diaria es importante definir cuando veamos a un paciente si es:

Caso sospechoso: persona de cualquier edad que presente enfermedad respiratoria aguda y haber estado en contacto con un caso confirmado o en investigación hasta 14 días antes del inicio de los síntomas. (Ver Figura 2)

Caso confirmado: persona a la cual se le diagnostica la enfermedad después de realizar un estudio de laboratorio.

Historia natural de la enfermedad

Los siguientes datos se obtuvieron de documentos que analizan cómo se comportó la enfermedad en China, España e Italia.

Periodo de incubación: inicia al tener contacto con el virus y puede durar alrededor de 14 días; en la mayoría de los casos empiezan los síntomas a los 4 - 5 días.

Gravedad de la enfermedad

- **Leve** (81 de cada 100 enfermos) con algunos síntomas respiratorios (tos seca, fiebre, dolor de cabeza y malestar general).
- **Grave** (14 de cada 100 enfermos) con síntomas de enfermedad leve más **dificultad para respirar**, saturación de oxígeno menor a 94%.
- **Crítica** (5 de 100 enfermos) con **falla respiratoria, choque o falla de varios órganos.**

Manifestaciones clínicas

- **Más comunes:**
Fiebre mayor a 37. 5º C, cansancio, tos seca, pérdida del apetito, dolor muscular, dificultad respiratoria, producción de moco.
- **Menos comunes:**
Dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, náusea, diarrea.

- **Avance de la enfermedad:**

Algunas personas no desarrollan síntomas, otras presentan síntomas leves que pueden empeorar en una semana con dificultad respiratoria grave por lo que deben atenderse en un hospital.

- **Recuperación:**

Ocurre alrededor de 2 semanas en los síntomas leves y de 3 a 6 semanas para los graves.

Tasa general de mortalidad: 2 de cada 100 enfermos

Transmisión

Se considera principalmente por contacto directo con gotas respiratorias (gotas de Flügge), saliva que sale al hablar, estornudar o toser, que puede llegar hasta 2 metros. También se puede adquirir cuando saludamos a otra persona con la mano, beso o abrazo y al tener contacto con objetos contaminados y después tocar la mucosa de ojos, nariz y/o boca.

Diferencia entre gripe, influenza y COVID-19

Síntomas	COVID-19	Influenza	Gripa
Fiebre			
Tos seca			
Moco			
Congestión nasal			
Estornudo			
Dolor de cabeza			
Malestar en la garganta			
Dificultad para respirar			
Vómitos			
Cansancio / Dolor muscular			

Tratamiento

No existe uno específico, solo tratamiento para aliviar los síntomas (fiebre y dolor), descanso, tomar mucho líquido (agua, te, agua de fruta natural, cítricos (naranja, limón, mandarina-limón), no refrescos.

Para el manejo clínico de pacientes enfermos se recomienda el paracetamol o ibuprofeno.

Los antibióticos **NO** sirven contra los virus y pueden favorecer otras enfermedades (diarrea, infecciones vaginales, alergias).

Prevención

Lavado de manos con jabón o desinfectante.

¿Por qué? Mata los virus que pueda haber en sus manos.

Mantener distancia mínima de 1 metro de una persona que tosa o estornude.

¿Por qué? Las gotitas de saliva pueden tener el virus, si se está muy cerca se pueden respirar y después enfermarse.

Evitar tocar ojos, nariz y boca.

¿Por qué? Las manos tocan muchos lugares y objetos, pudiendo recoger virus que entrarían al cuerpo y causarían la enfermedad.

Cubrir boca y nariz con el brazo doblado o un pañuelo al toser o estornudar.

¿Por qué? Protege a las otras personas que lo rodean.

Permanecer en casa si tiene síntomas de gripe (escurrimiento nasal, lagrimeo, dolor de cuerpo, estornudo, tos) hasta que desaparezcan.

¿Por qué? Se previene la propagación de y otras infecciones.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar enviar al hospital más cercano para su atención.

Como hacer gel antibacterial (1 litro)

Alcohol puro 70° 700 ml Sirve para desinfectar de forma rápida.

Agua purificada 125 ml Sirve para disminuir la concentración de alcohol.

Agua oxigenada 25 ml Sirve para que el preparado no se contamine.

Glicerina vegetal 150 ml Sirve para que la piel no se reseque.

Medidas de prevención para los promotores de salud

Según el director general de la OMS, el 41% de los casos de COVID-19 en Wuhan (China) fueron resultado de una transmisión relacionada con el hospital. los trabajadores de la salud (promotores, parteras, laboratoristas, enfermeras, médicos) tienen un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad y propagarla.

Se recomienda: después de la primera y segunda consulta usar desinfectante, después de la tercer consulta lavado de manos con agua y jabón.

Utilizar cubrebocas durante la consulta.

Trapear piso de consultorio y hospitalización todos los días con agua clorada.

Desinfectar la mesa de exploración, mesa de trabajo, sillas y otros muebles que están en el consultorio y hospitalización con un trapo húmedo con agua clorada.

Desinfectar equipo médico (estetoscopio, Baumanómetro, estuche de diagnóstico, termómetro, oxímetro, cinta métrica) después de cada uso con paciente, con torunda alcoholada.

Nota: el transductor del ultrasonido no debe limpiarse con alcohol en la parte que se expone en la piel.

Medidas de prevención en las reuniones

Evitar reuniones con más de 20 personas.

Mantener distancia mínima de 1 metro.

No escupir en lugares cerrados.

Si estornuda o tose, cubrirse con un pañuelo o con el brazo doblado.

Bibliografía

Díez Izquierdo L, Gamarra Villaverde M, García-San Miguel. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Gobierno de España

Proceso de prevención de infecciones para las personas con COVID-19 (enfermedad por SARS-CoV-2). Contactos y personal de salud. SS 2020

Lu X, Zhang L, Du H, Zhang J, et al. SARS-CoV*2 Infection in Children, NEJM. DOI: 10.1056/NEJMc2005073

Secretaría de Salud. Lineamiento para la atención de pacientes por COVID-2019. México 14 de febrero de 2020.

Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Disponible en <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>