

¿Qué es el coronavirus?

El Novel Coronavirus 2019 (COVID-19) es una nueva cepa del virus que se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotitas respiratorias cuando una persona infectada tose o estornuda. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición. Los casos de la enfermedad que han sido reportados tienen síntomas que oscilan entre leves a severos y casos de muerte confirmados.

Los síntomas incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

El COVID-19 suele propagarse de una persona infectada a otras personas a través de:

- Las gotitas respiratorias producidas al toser y estornudar.
- El contacto personal cercano, como al saludar de manos.
- El toque de una superficie con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

Cómo protegerse

- Quedándose en casa cuando esté enfermo.
- Evitando tocarse los ojos, nariz y boca.
- Lavándose las manos con frecuencia con agua y jabón al menos por 20 segundos. Esto es especialmente importante después de sonarse la nariz, toser o estornudar, de ir al baño y antes de comer o preparar alimentos.
- Si no hay jabón o agua disponibles, utilizando un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que se sientan secas.
- Cubriendo su tos o estornudo con un pañuelo desechable y luego tirándolo en la basura. (El poner un pañuelo desechable sobre una mesa contamina la superficie de la mesa con gérmenes.)
- Desinfectando rutinariamente los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente, utilizando un spray de limpieza o una toallita desechable.
- Evitando viajar a países de alto riesgo. Estamos desanimando los viajes que no sean esenciales por o a cualquiera de los países a los que los CDC han emitido un aviso de salud para viajeros, nivel 2 o 3.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas de inglés) no recomiendan que las personas que están sanas utilicen una mascarilla para protegerse de enfermedades respiratorias inclusive del COVID-19. Sólo debe utilizar una mascarilla si un profesional de la salud lo recomienda. Las personas que tienen COVID-19 y muestran síntomas de infección como tos, estornudos o fiebre deben utilizar una mascarilla. Esto es para proteger a otros del riesgo de infectarse.

Qué hacer si usted está enfermo

- Quédese en casa si está enfermo o cree que ha estado expuesto al virus, incluso si no presenta ningún síntoma.

- Apártese de otras personas en su casa, esto se conoce como aislamiento en casa.
- Vigílese por síntomas de fiebre, tos y dificultad para respirar.

¿Cuándo debe buscar atención y evaluación médica?

- Llame al 911 si usted tiene una emergencia médica. Si usted tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique a la operadora que usted tiene o piensa que puede tener COVID-19. De ser posible, póngase una mascarilla antes de que llegue la ayuda médica.
- Si tiene 60 años de edad o más, o tiene condiciones subyacentes tales como embarazo, enfermedades del corazón, diabetes, enfermedades de los pulmones o el sistema inmunológico debilitado, trabaje con su médico para desarrollar un plan de acción para determinar los riesgos de COVID-19 para su salud y cómo manejar los síntomas. Si usted tiene los síntomas, contacte a su médico inmediatamente.
- Si sus síntomas empeoran o tiene dificultad para respirar, por favor póngase en contacto con su proveedor de atención primaria o considere la posibilidad de una visita virtual.
- Si usted no tiene una condición de alto riesgo y sus síntomas son leves, no necesita ser evaluado en persona y no necesita hacerse una prueba para COVID-19. (Por favor, consulte las instrucciones de la cuarentena y el aislamiento en casa a continuación)

Le pedimos que por favor evite venir al departamento de emergencias, a menos que tenga una emergencia de salud o un proveedor le ha aconsejado que lo haga. Esto ayuda a evitar el riesgo de propagación de esta enfermedad y más exposición en nuestra comunidad y nos permite dedicar los recursos críticos y limitados de emergencia para aquellos que están muy enfermos.

¿Quién debe de hacerse la prueba?

Una pregunta común ahora es "¿Por qué no puedo hacerme la prueba?". La respuesta: no todos necesitan hacerse la prueba. No se les está haciendo la prueba del COVID-19 a las personas con síntomas similares a los de la gripe, a menos que satisfagan ciertos criterios establecidos por los CDC. Los criterios son establecidos por los CDC bajo una condición de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) la cual aprobó la autorización de uso de emergencia, que solo permite utilizar las nuevas pruebas en una situación de emergencia en personas de alto riesgo. Estos criterios se han ampliado en la última semana para incluir a las personas que están hospitalizadas con síntomas que de otra manera son inexplicables. Esto es además de hacerles la prueba a las personas con historial de viaje y a las personas que han tenido contacto con un caso confirmado. Estos criterios pueden evolucionar con el tiempo para incluir a más personas, ya que esta situación está evolucionando rápidamente.

Instrucciones para el aislamiento y la cuarentena en casa:

Si usted está enfermo con fiebre, síntomas respiratorios o un virus, debe de evitar la exposición a otros. Si existe la posibilidad que usted tuvo una exposición significativa a COVID-19 a causa de un viaje o la exposición directa a un caso confirmado, la recomendación actual es que usted se quede en casa durante 7 días (cuarentena en casa) incluso si no presenta síntomas o su enfermedad ha mejorado. Si está enfermo recomendamos evitar exponer a otros (aislamiento en casa) hasta que esté bien (sin fiebre o sin sentirse enfermo) por 72 horas. Muchos pacientes tienen una tos prolongada después de estar enfermos, si aparte de la tos se siente bien, póngase en contacto con su médico o con uno de los recursos mencionados para determinar si es seguro volver a sus actividades normales.

Las directrices para la cuarentena en la casa y el aislamiento en casa incluyen:

- Quedarse en casa y no tener visitas.
- No ir a la casa de otras personas.
- No utilizar el transporte público.
- Restringir las actividades fuera de su casa, excepto para buscar atención médica.
- No ir al trabajo, a la escuela, ni a zonas públicas.
- Evitar el contacto cercano con los miembros de la familia (mantenerse a 10 pies de distancia, cuando sea posible).
- Cubrir la tos y los estornudos.
- Limpiar todas las superficies "con mucho contacto" todos los días.
- De ser factible, utilizar una recámara y baño por separado.
- Evitar compartir los artículos personales del hogar (platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o sábanas) con otras personas o mascotas en la casa. Después de utilizar estos artículos, debe lavarlos con agua y jabón.
- Llamar con anticipación antes de ir a su médico. Esto ayudará a la oficina del proveedor de atención médica a tomar las medidas para evitar que otras personas se infecten o sean expuestas.
- Si le han hecho la prueba para COVID-19, permanezca en su casa hasta que su proveedor de atención médica se ponga en contacto con usted acerca de los resultados de su prueba.

¿Significa esto que mi familia u otras personas con las que vivo necesitan estar en autocuarentena?

No se requiere que los otros miembros de la familia estén en autocuarentena, a menos que un profesional médico les haya dicho que deben hacerlo. Si usted desarrolla síntomas y se sospecha que tiene el COVID-19, los miembros de la familia serán clasificados como contactos cercanos y entonces necesitará estar en autocuarentena.

¿Cómo se trata este virus?

La mayoría de las personas con COVID-19 se recuperan por sí mismas. No hay un tratamiento antiviral específico recomendado para el COVID-19. Las personas con COVID-19 deben recibir cuidados de apoyo para ayudar a aliviar los síntomas. Para los casos graves el tratamiento debe incluir el cuidado para brindar apoyo a las funciones de los órganos vitales.

Información adicional

Para obtener información actualizada acerca del coronavirus y la respuesta de salud pública de la comunidad, visite el sitio web de salud pública local.

- CDC: COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- Informe del coronavirus de Providence: <https://www.providence.org/patients-and-visitors/coronavirus-advisory>

Visitas virtuales disponibles en:

<https://virtual.providence.org/>