GUIA UNICA DE SEGURIDAD CON SENTIDO COMUN

COVID-19

Datos para facilitar las decisiones y aumentar la seguridad **Julio 2020**

- El miedo, la ansiedad y la política relacionada con el COVID-19 han creado rumores y confusión acerca de las medidas de seguridad, los factores de riesgo, las pruebas y el tratamiento del virus.
- Aunque todavía no se sabe mucho acerca del virus, es obvio que la mejor defensa es la prevención.
- Todos tenemos que participar para "aplanar la curva", lo que significa disminuir el número de infecciones en un periodo dado, para que los hospitales y centros médicos tengan suficiente espacio, equipo y personal para tratar a las personas que se enfermen.

CONFIANZA EN LA PREVENCION

Aunque usted no se sienta enfermo, puede estar infectado con el COVID-19 – a esto le llaman ser asintomático, sin ningún síntoma. Unas medidas sencillas pueden mantenernos a todos saludables, aun después de terminar el período de cuarentena o después de recibir resultados negativos de la prueba del virus.

- Use una máscara en lugares públicos.
- Mantenga por lo menos seis pies de distancia con respecto a otras personas fuera de su familia. Tenga en cuenta que esta distancia no puede ser suficiente si alguien infectado estornuda, tose, grita o canta.
- Lávese las manos con agua y jabón al menos por 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz, la boca y la máscara sin haberse lavado las manos.
- Permanezca en casa cuando esté enfermo.
- Cúbrase la boca al toser y estornudar utilizando un pañuelo desechable y después tírelo en la basura. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa y estornude en la parte interior del codo.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.

TENGA CONFIANZA EN ESTAS VERDADES Y NO EN LOS MITOS Y LOS MEMES

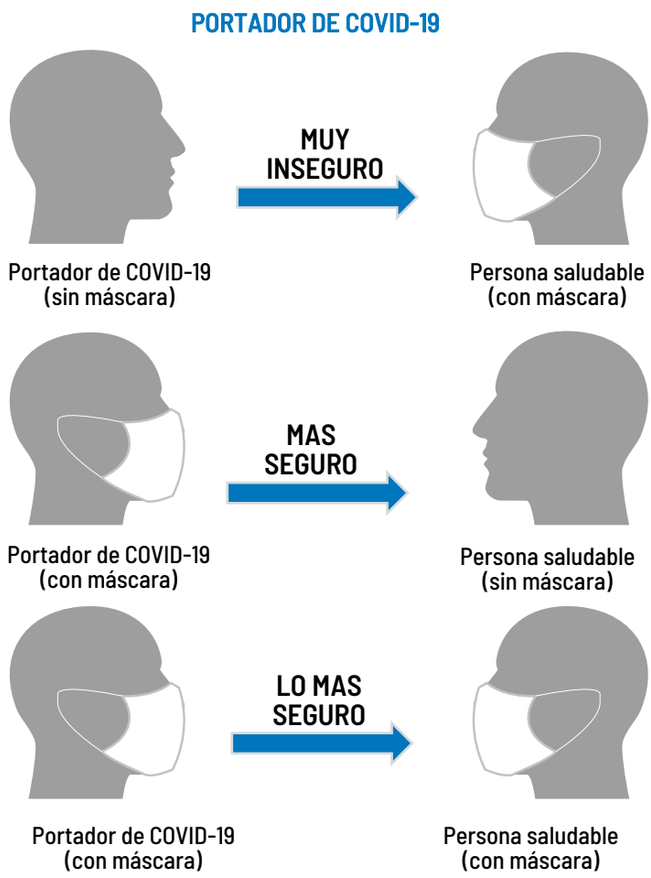
Todavía hoy en día no hay ni vacunas ni tratamientos para prevenir o curar el COVID-19. El desarrollo de una vacuna segura y eficaz y la distribución mundial de esta puede tomar muchos meses o años.

- Aunque haya tenido anteriormente el COVID-19, todavía existe la posibilidad de volver a infectarse de nuevo. También aun después de pasar el periodo de cuarentena o aislamiento puede permanecer contagioso; así que es importante continuar tomando precauciones.
- El uso de las máscaras no debe causar problema alguno al respirar (niños menores de 2 años no deben de usar mascaras). Si tiene alguna preocupación, consulte con su doctor.
- No ingiera ninguna forma de lejía/blanqueador, desinfectante o alcohol. Tampoco debe utilizar estos productos en inyecciones, ni en baños de ninguna forma en la piel, ya que esto le puede causar daños serios o fallecimiento.
- Los remedios siguientes no han demostrado tener ningún efecto positivo en la prevención o tratamiento del virus. Estos incluyen: tomar bebidas frías, hacer gárgaras con bebidas calientes, enjuagar la nariz con agua salada, ingerir ciertos alimentos, especies, vitaminas, aceites esenciales o suplementos.
- El clima caliente (o saunas o baños de vapor) ni el clima frio ha disminuido la pandemia del virus COVID-19.

MASCARAS NO SON MITOS

El 40% de las transmisiones han sucedido antes de que la persona portadora del virus haya manifestado los síntomas. Usted usa la máscara para proteger a los OTROS; ellos deben usar la máscara para protegerlo a USTED.

Investigaciones recientes muestran que el nivel de protección contra el COVID-19 depende de factores como la cantidad del virus que el portador transmite, la distancia entre las personas, el tipo de máscara y el ajuste apropiado de la máscara. El CDC (Centro para el Control y Prevención de Enfermedades) recomienda una máscara de tela bien ajustada que cubra la nariz y la boca. Aprenda más aquí.



Recursos: CDC, Johns Hopkins, WHO

"No estamos sin defensas contra el COVID-19.
El uso de máscaras de tela que cubran la cara es una de las armas más poderosa que tenemos para retardar y detener la propagación del virus- sobre todo cuando la usan todos en la comunidad. Todos los americanos tienen la responsabilidad de protegerse, de proteger a su familia y a su comunidad.

Dr. Robert R. Redfield, CDC Director

EL CUENTO DE LEAH

Después de permanecer en casa por varias semanas, Leah sale a reunirse con sus amigos Justin, Benny y Marcus en un café para tomar un trago. Así ella comienza la odisea peligrosa de COVID-19. Los otros amigos también tienen cuentos similares, contagiando a otras personas con el virus sin darse cuenta.

JUSTIN, 24 años

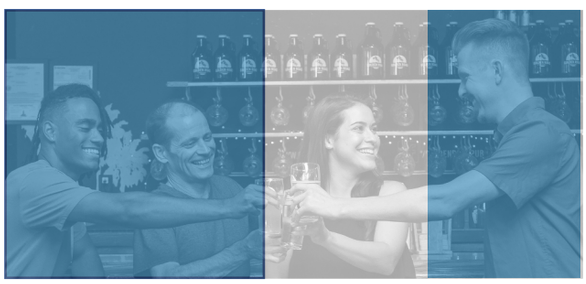
A Justin le da vergüenza usar la máscara cuando está con sus amigos. Él tiene planes de ir a visitar a su abuela más tarde en la semana.

BENNY, 26 años

Benny se quitó la máscara cuando vio que ninguno de sus amigos la tenía puesta. Benny vive con su mamá, un hermano menor y una tía mayor de edad.

MARCUS, 23 años

Marcus casi no llegó a reunirse con sus amigos porque se despertó con dolor de garganta por la mañana. Él no tenía idea que estaba infectado con COVID-19 desde casi una semana.



LEAH, 22 años

Leah ha oído muchas veces que los jóvenes veinteañeros muy raramente tienen problemas de salud serios. Ella deja su máscara en el bolso.

DIA 3: Leah va a una comida al aire libre e infecta a tres miembros de su familia.

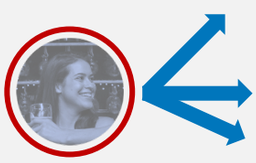
DIA 5: Leah asiste a una reunión de negocios e infecta a dos colegas.

DIA 8: Leah tiene fiebre y escalofríos y no puede probar u oler la comida. Ella va y se hace la prueba de COVID-19 y regresa a la casa a meterse en cuarentena.

El FACTOR R- UN INDICADOR FUNDAMENTAL

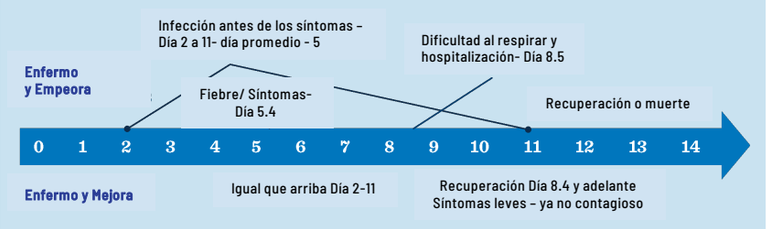
El factor R se refiere a "el número efectivo de reproducción". Esta es una manera de medir la capacidad de propagación de enfermedades contagiosas. El factor R significa el número medio de que una persona infectada con el virus pueda contagiar a otros. Un factor R de 1 es un nivel muy importante.

Si cada persona infectada, como Leah, infecta a más de una persona (R>1.0), el virus se propaga exponencialmente.



Juntos determinamos las direcciones del virus.

LINEA CRONOLOGICA DE COVID-19



Esta línea cronológica representa la evolución clínica normal. El periodo de incubación, la severidad de la enfermedad y otros factores pueden variar mucho y cambiar el curso y la duración de la infección.

DATO CLAVE

La integridad física y psicológica, el cuidado preventivo y el control óptimo de los padecimientos crónicos son aún más importante durante la pandemia. También recuerde llamar al 9-1-1 si sospecha tener un derrame cerebral, infarto cardiaco u otra emergencia médica.

COMO ATENDER A LOS QUE CORREN MAYOR RIESGO DE MORIR

- Actualmente, las personas que corren el mayor riesgo de muerte por COVID-19 son los adultos mayores (sobre todo los de más de 65 años), personas que viven en asilos o casas de convalecencia, y personas con otros problemas de salud serios o condiciones crónicas.
- Las investigaciones recientes sugieren que los niños de más de 10 años transmiten el virus igualmente que los adultos.
- La mayoría de las personas infectadas con COVID-19 tienen menos de 50 años. La mayoría de los que mueren a causa de COVID-19 tienen más de 50 años. Por lo tanto, es probable que las personas más jóvenes hayan infectado a las que tienen más de 50 años.

Es importante asumir la responsabilidad en común para así mantener a todos seguros, en particular a los más vulnerables.

TENGA CONFIANZA EN LOS RECURSOS BASADOS EN EVIDENCIAS

- CDC (Centro para el Control y Prevención de Enfermedades)
- NIH (Instituto Nacional de Salud- la página de recursos sobre el Virus Corona)
- WHO (OMS, Organización Mundial de la Salud)
- Resumen de la Alianza Nacional: COVID-19- La importancia de compartir en el proceso de tomar decisiones

National Alliance agradece la experiencia clínica suministrada por sus miembros del comité directivo de asesoría médica nacional

Scott Conard, MD, Mark Cunningham-Hill, MD, Ray Fabius, MD, Mohannad Kusti, MD, Stan Schwartz, MD, Bruce Sherman, MD, Amit Sood, MD

National Alliance of Healthcare Purchaser Coalitions | 1015 18th Street, NW, Suite 730 Washington, DC 20036 | (202) 775-9300 | nationalalliancehealth.org |twitter.com/ntlalliancehlth | linkedin.com/company/national-alliance/