

**SOCIEDAD
ANTICANCEROSA
DE VENEZUELA**

J-00056059-5



CORONAVIRUS **COVID-19**

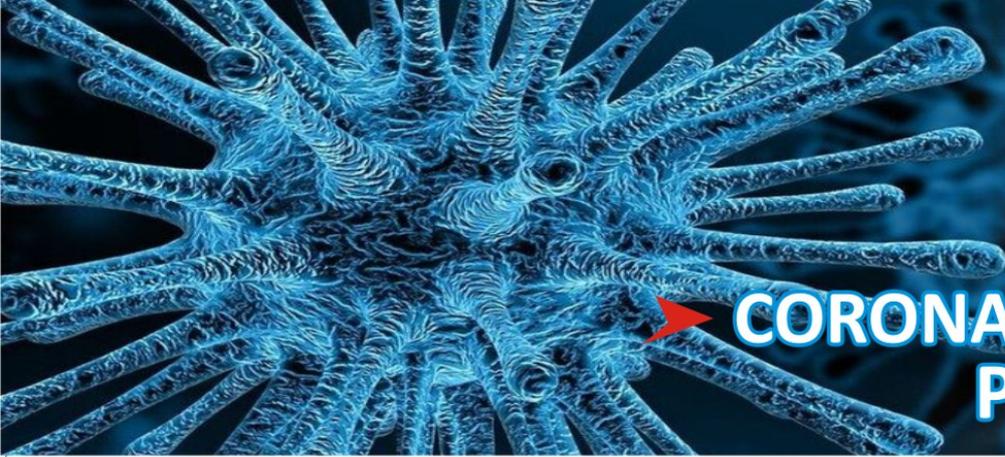
- **PANDEMIA**
- **¿CÓMO SE PROPAGA EL COVID-19?**
- **SÍNTOMAS DEL COVID-19**
- **PREVENCIÓN DEL COVID-19**
- **CORONAVIRUS EN SUPERFICIES:
¿CUÁNTO DURA?**
- **NUTRICIÓN Y CORONAVIRUS**
- **CONSEJOS PARA LARGOS PERÍODOS
DENTRO DE LA CASA**

Elaborado por:

Departamento de Educación y Prevención de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela.

Dra. Oriana Brito Gallardo. Radioterapeuta Oncólogo. Promotora de Salud de la SAV.

(marzo, 2020)



CORONAVIRUS COVID-19 PANDEMIA

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta insuficiencia respiratoria grave y la muerte **(OMS, 2020)**.

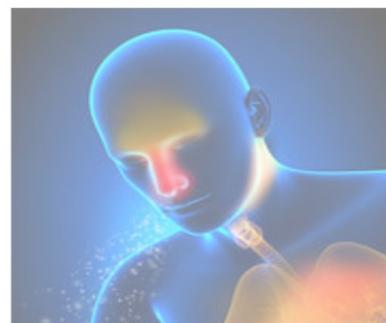
El COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019 **(OMS, 2020)**.

El COVID-19 ha dejado más de 784.381 casos de contagio en 160 países del mundo, la mayoría (poco más de 163.479) en Estados Unidos de América, donde se han registrado 3.148 muertes por esta causa, dejando atrás a China quien fue el primer país en alertar al mundo sobre la existencia de este virus. La cifra de decesos en todo el mundo supera la cantidad de 37.780 y la de los recuperados, 165.035. España es el segundo país de Europa y el tercero del mundo con más casos, por encima de 87.956. Es especialmente preocupante la situación en Italia, que supera los 101.739 contagios y es el país con más casos y más muertes después de los Estados Unidos de América **(OMS, JHU CSSE 30-03-20)**.

En Venezuela, la Vicepresidencia de la República informó que en el país se han detectado 135 casos de COVID-19, y se han reportado 3 fallecidos **(MPPPS 30-03-2020)**.

➤ ¿CÓMO SE PROPAGA EL COVID-19?

La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer el COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma **(OMS, 2020)**.



➤ SÍNTOMAS DEL COVID-19

Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. En torno al 4% de las personas que han contraído la enfermedad en el mundo han muerto, la mayoría de ellos hombres, personas de tercera edad y con enfermedades preexistentes como son: cardiopatas, diabéticos, hipertensos y pacientes oncológicos. Hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 en niños (OMS, 2020).

Síntomas habituales:	Fiebre	Tos seca	Fatiga
Síntomas no habituales:			
Dolor de cabeza			
Congestión nasal			
Dolor de garganta			
Tos con esputos			
Falta de aliento			
Dolor en músculos o articulaciones			
Escalofríos			
Náuseas y/o vómitos			
Diarrea			
			En enfermedad severa:
			Alteración de la conciencia
			Fiebre alta
			Tos con sangre
			Dificultad de respiración evidente
			Dolor torácico
			Pulso irregular
			Poca o nula micción

Fiebre

Tos seca (65-80%)

Cansancio y debilidad

Dificultad para respirar (20-40%)

Vómito y diarrea (10%)

Secreciones nasales y dolor de garganta

Fuente: OMS (2020)

➤ PREVENCIÓN DEL COVID-19

- Lavarse las manos correctamente, con agua y jabón. Hacerlo frecuentemente reduce hasta en 50% el riesgo de contraer coronavirus.
- Evita el contacto cercano con personas enfermas. Mantenga una distancia social de 1 metro como mínimo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Ventile su casa.
- Evite acudir a sitios concurridos.
- Al estornudar, cúbrete con la parte interna del codo o utilice pañuelos descartables que debe desechar posterior a su uso.
- Si tienes síntomas de resfriado, quédate en casa y usa tapabocas. Lo ideal es evitar salir de la casa. Todo personal sanitario debe utilizar tapabocas.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.
- Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación al COVID-19.

Fuente: OMS (2020)

La OMS (2020) no recomienda la automedicación, en particular con antibióticos, para prevenir o curar el COVID-19. Los antibióticos no son eficaces contra los virus.

El Ministerio de Defensa de China ha asegurado en un comunicado que han desarrollado con éxito una vacuna contra el coronavirus, por lo que han aprobado la realización de ensayos en humanos (Gaceta Médica, 2020).

➤ CORONAVIRUS EN SUPERFICIES: ¿CUÁNTO DURA?

Material	Tiempo
Plástico	5 días
Papel	4 – 5 días
Vidrio	4 días
Aluminio	2 – 8 horas
Guantes quirúrgicos	8 horas
Madera	4 días
Acero	48 horas

Fuente: BAE Negocios (2020)

➤ NUTRICIÓN Y CORONAVIRUS

En este momento que estamos en crisis mundial por el coronavirus, es importante aclarar que no hay dietas mágicas que eviten el contagio. Existen estilos de vida saludables que minimizan el riesgo de contraer la enfermedad porque fortalecen el sistema inmunológico.

Algunas recomendaciones que van más allá de consumir solo vitamina C y que los protegerá de contraer este y otros virus similares: Un consumo mínimo de tres (3) raciones de fruta entera al día, guayaba, fresa, naranja, uvas, lechosa. Dos (2) raciones de vegetales preferiblemente crudos como: pimentón, rúcula, lechuga, zanahoria, tomate, otros. Mayor consumo de pescados y pollo, carnes rojas de calidad 1-2 veces por semana. Consumo de grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate, coco, frutos secos. Consumir cereales integrales y leguminosas (lentejas, caraotas, garbanzos, otros). Bajo consumo de azúcares simples. Una adecuada hidratación es fundamental (Nut. Brito, 2020).

➤ CONSEJOS PARA LARGOS PERÍODOS DENTRO DE LA CASA

- Evita la sobreinformación.
- Enfocarnos en que, aunque es difícil, quedarnos en casa estamos salvando vidas.
- Utilizar la tecnología para mantenernos unidos con nuestros seres queridos.
- Practicar alguna actividad física o actividades manuales.
- Planear una rutina diaria.
- Ayudarse mutuamente ¡Somos un equipo!
- Limitar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología.
- Tener paciencia y mucho ánimo. La situación pasará y nos dejará un aprendizaje y fortalecidos.

Fuente: Lic. Suárez (2020)

➤ REFERENCIAS

- BAE Negocios (2020). ¿Cuánto dura el coronavirus en superficies? [Documento en línea] disponible: <https://www.baenegocios.com/sociedad/Cuanto-dura-el-coronavirus-en-la-superficie-20200318-0015.html> [Consulta: 2020, marzo 18].
- Brito, L. (2020). Alimentación. Coronavirus, mucho más que vitamina C [Documento en línea] disponible: Instagram: @nutrilu15 [Consulta: 2020, marzo 18].
- El Centro de Ciencia e Ingeniería de Sistemas (CSSE). Departamento de Ingeniería Civil y de Sistemas (CaSE) en la Universidad Johns Hopkins (2020) Mapa mundial de casos de CORONAVIRUS [Documento en línea] disponible: <https://systems.jhu.edu/> [Consulta: 2020, marzo 18].
- Gaceta Médica (2020). China asegura haber desarrollado una vacuna contra el Covid-19 [Documento en línea] disponible <https://gacetamedica.com/investigacion/china-asegura-haber-desarrollado-con-exito-una-vacuna-contra-el-covid-19/> [Consulta: 2020, marzo 19].
- Organización Mundial de la Salud (2020) Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19) [Documento en línea] disponible: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses> [Consulta: 2020, marzo 18].
- Rodríguez, D. (2020). Vicepresidenta Rodríguez confirma 3 nuevos casos de Covid-19 en el país [Documento en línea] disponible: <http://www.mpps.gob.ve/index.php/sala-de-prensa/notnac/352-vicepresidenta-rodriguez-confirma-3-nuevos-casos-de-covid-19-en-el-pais> [Consulta: 2020, marzo 19].
- Suarez, E. (2020). La cuarentena y el coronavirus: siete consejos psicológicos para largos períodos dentro de casa [Documento en línea] disponible: <https://www.lagaceta.com.ar/nota/837928/actualidad/cuarentena-coronavirus-siete-consejos-psicologicos-para-largos-periodos-dentro-casa.html> [Consulta: 2020, marzo 18].