

Comité AdHoc Coronavirus RUM 2020

Enfermedad por coronavirus 2019 o COVID-19: Preguntas y Respuestas Importantes

1. ¿Qué es COVID-19?

Es una enfermedad causada por un coronavirus nuevo llamado SARS-COV-2, que puede provocar desde síntomas leves hasta complicaciones más graves. En febrero de 2020, la Organización Mundial de la Salud designa a esta condición respiratoria con el nombre de *enfermedad por coronavirus 2019* o COVID-19.

2. ¿Cómo surge esta enfermedad?

Los primeros casos de la COVID-19 aparecieron en Wuhan, China en diciembre de 2019. Estos casos se vincularon inicialmente con un mercado de pescados y animales vivos localizado en esa ciudad. Según progresó la enfermedad, surgieron casos en la comunidad no vinculados al mercado. La enfermedad fue propagándose con mucha rapidez en China y en otros países, provocando la pandemia actual.

3. ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas informados por los infectados con COVID-19 son variados, desde leves a severos y pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al SARS-CoV-2. Los síntomas principales son: fiebre, cansancio, tos seca y dificultad respiratoria. También pueden aparecer otros síntomas como escalofríos, temblores y escalofríos que no ceden, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta y pérdida reciente del olfato o el gusto. Otros pacientes han reportado conjuntivitis y erupciones en la piel. Los casos más severos presentan neumonía.

4. ¿Cómo se propaga?

La vía principal de contagio es por contacto cercano persona a persona mediante la expulsión de micro gotas de secreciones nasales o de la boca que se esparcen cuando una persona infectada con el virus estornuda, tose o habla. Otra forma de contagio ocurre cuando esas gotas caen sobre superficies donde el SARS-CoV-2 se mantiene estable por un periodo de tiempo. Una persona puede entrar en contacto con el SARS-CoV-2 tocando las superficies contaminadas y llevándose sus manos a los ojos, boca y nariz.

5. ¿Es posible contagiarme con la COVID-19 a través de una persona que no tiene síntomas?

Si, personas infectadas que no presentan síntomas (asintomáticas) pueden ser portadores o transmisores de la enfermedad y contagiar otras personas.

6. ¿Las mascotas pueden transmitir el SARS-CoV-2?

No. Hasta la fecha no hay evidencia científica de que las mascotas pueden transmitir el SARS-CoV-2.

7. ¿Cuánto tiempo sobrevive en el ambiente el SARS-CoV-2?

Según la evidencia científica, el SARS-CoV-2 puede mantenerse estable por 3 horas en el aire; 4 horas en el cobre; por 24 horas en el cartón y de 2 a 3 días en superficies de plástico y de acero inoxidable.

8. ¿Qué medidas debo tomar para protegerme?

La Organización Mundial de la Salud, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades al igual que el Departamento de Salud han publicado las siguientes recomendaciones:

1. Lavar las manos con frecuencia con agua y jabón por 20 segundos mínimo. Si no hay disponibilidad de agua y jabón, usar un gel desinfectantes (*hand sanitizer*) con 60% de alcohol.
2. Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el antebrazo o utilizando un pañuelo desechable y descartarlo correctamente luego de su uso.
3. Mantener una distancia mínima de 6 pies entre personas.
4. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus.
5. Limpiar las superficies y objetos que toca con regularidad.
6. Utilizar una mascarilla siempre al salir del hogar o trabajo.
7. Evitar lugares concurridos.
8. De presentar fiebre, tos o dificultad respiratoria llamar a la línea de orientación de COVID-19 del Departamento de Salud: 787-999-6202.

9. ¿Qué es cuarentena y qué importancia tiene en la prevención de la COVID-19?

La cuarentena es un periodo de tiempo durante el cual una persona que pudo haber estado expuesta al SARS-CoV-2 que causa COVID-19, se mantiene separada de otras personas. Si la persona resulta que sí está infectada, se recomienda el aislamiento lo evita que el virus se transmita a otra persona.

10. Durante el período de cuarentena: ¿se puede estar en contacto físico directo con otros compañeros de la universidad, por ejemplo, hacer grupos de estudio?

No. Las reuniones en grupo o presenciales no son recomendadas, incluyendo los estudios en grupo, esto para evitar contagio.

11. ¿Es aconsejable usar algún tipo de mascarilla como medida de protección?

Sí. Las autoridades en salud recomiendan que toda persona al salir de su casa debe utilizar algún tipo de protección respiratoria como lo son las mascarillas. Los negocios, entidades, instalaciones de salud, en su mayoría tienen protocolos que requieren la utilización de mascarillas. Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos y el distanciamiento físico.

12. Si no hay disponible mascarilla quirúrgica desechable, ¿se puede utilizar mascarilla de tela?

El *Puerto Rico Medical Task Force Covid-19* y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan el uso de cubierta o mascarilla de tela. Las instrucciones sobre cómo utilizar y confeccionar este tipo de cubiertas se encuentran en el siguiente enlace:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>

13. ¿Qué quiere decir distanciamiento social/físico?

Significa mantener una distancia de un mínimo de 6 pies entre usted y las demás personas cuando este fuera de la casa. Además implica evitar lugares concurridos y no participar de ningún tipo de reunión familiar, de estudios o trabajo.

14. ¿Cuál es el método correcto de lavado de las manos?

Hay cinco pasos en el lavado de manos:

1. Mojar las manos con agua (puede ser fría o tibia). Luego, cerrar el grifo y aplicar jabón.
2. Frotar las manos con jabón por cubriendo todas las partes de las manos: palmas, dorsos, entre los dedos, uñas)
3. Restregar las manos por 20 segundos mínimo.
4. Enjuagar las manos con agua
5. Secar las manos (con papel o al aire)

15. ¿Qué limpiadores y desinfectantes son útiles contra el SARS-CoV-2?

Los limpiadores como jabones y detergentes son adecuados para limpiar. Recuerde que además de limpiar necesita desinfectar. Los desinfectantes como cloro, peróxido de hidrógeno (agua oxigenada) y soluciones de alcohol al 70% son útiles para desinfectar. La Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) tiene una lista actualizada de los productos desinfectantes para usarse contra SARS-CoV-2: <https://espanol.epa.gov/espanol/lista-n-desinfectantes-para-usar-contrasars-cov-2>. Es importante señalar que ni los limpiadores ni los desinfectantes pueden ser ingeridos y se deben seguir las reglas establecidas en sus etiquetas para su uso.

16. ¿Cuáles son las superficies y objetos que se tocan con frecuencia?

Algunas superficies y objetos que se tocan con frecuencia son: teléfonos celulares, topes de cocina, mesas, sillas, interruptores eléctricos, lavamanos, grifos, inodoros, pasamanos, manijas de las puertas y enseres, tabletas, pantallas de computadora, teclados, controles remotos de equipos electrónicos y otros. Estas pueden ser áreas contaminadas con SARS-CoV-2.

17. ¿Existe algún tratamiento (vacuna o antiviral) para la COVID-19?

Hasta la fecha, no existe tratamiento para la COVID-19. Actualmente se están llevando a cabo estudios usando tratamientos experimentales para evaluar su validez y efectividad.

18. ¿Hay alguna prueba para detectar COVID-19?

Sí, existen dos pruebas para detectar el virus que causa COVID-19. La prueba de detección rápida detecta anticuerpos contra el virus. La prueba molecular utiliza la técnica de reacción en cadena de la polimerasa (PCR) y detecta el material genético del SARS-CoV-2. Para la prueba rápida se requerirá una muestra de sangre. Para la prueba molecular se toma una muestra de las secreciones de la nasofaringe, introduciendo un hisopo de algodón (*swab*).

19. De resultar positivo a COVID-19, en alguna de las pruebas, ¿cuáles son las implicaciones y qué ocurre luego?

Es bien importante seguir las recomendaciones de su médico. Si se determina que no necesita ser hospitalizado, deberá recibir los cuidados en su casa en aislamiento y será monitoreado por el personal del Departamento de Salud. Deberá lavarse las manos con frecuencia, usar algún tipo de mascarilla, cubrirse al toser y estornudar, limpiar los objetos y superficies que toca a diario, vigilar que sus síntomas no empeoren, evitar salir de su casa y mantenerse alejado (distanciamiento físico) de las demás personas que viven con usted. Deberá estar pendiente de su estado de salud por si este empeora y buscar asistencia médica si así fuera.

20. ¿Qué significa estar en aislamiento?

Estar en aislamiento implica separar a las personas enfermas de las sanas. Una persona positiva a la COVID-19 convaleciendo en su hogar, deberá mantenerse en un espacio o habitación separada del resto de las personas que habitan en su casa y debe evitar contacto cercano con ellas. El tiempo de aislamiento será determinado por el médico.

21. ¿Se puede compartir artículos personales con otras personas, tales como utensilios de comer, teléfono celular, etc.?

No. Se recomienda que no se compartan artículos personales con ninguna persona como medida para reducir el contagio de la COVID-19.

22. ¿Qué recursos de ayuda emocional hay disponibles para enfrentar COVID-19?

Existen varias líneas telefónicas de apoyo y prevención de crisis emocionales. Estas son las siguientes:

Línea de emergencia Primera Ayuda Social (PAS) de la Administración de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA): 1-800-981-0023

National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)

Línea de emergencia: 9-1-1

Los estudiantes del RUM pueden comunicarse al Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos a través de su correo electrónico: dcsp@uprm.edu. Además, esta unidad tiene material de orientación para el manejo emocional, consejos prácticos para el diario vivir y la vida universitaria ante la COVID-19.

Hay además información disponible sobre el manejo de las emociones durante el distanciamiento físico/social accediendo a: <https://www.uprm.edu/dcsp/2020/03/25/como-manejar-emocionalmente-una-situacion-de-aislamiento-social/>.

23. ¿Hay consejería en salud disponible para los empleados del Recinto?

Sí. Los empleados de la Universidad de Puerto Rico acogidos a Plan Médico MCS pueden obtener ayuda a través de:

MCS Medilínea 1-888-727-6271, con consulta de enfermería 24 horas

MCS Solutions 1-888-627-4327 con profesionales de salud mental

24. ¿Hay alguna línea de orientación o consulta que provea la universidad para los estudiantes y demás miembros de la comunidad universitaria sobre COVID-19?

Sí. El Departamento de Servicios Médicos está contestando preguntas, información actualizada y orientación. sobre COVID-19 en: <https://www.uprm.edu/servicios medicos/> y en las redes sociales a través de Facebook, <https://m.facebook.com/SMUPRM/>

Preparado por:

Comité Adhoc Coronavirus RUM 2020

NOTA: El SARS-CoV-2 es un virus novel, por lo tanto la información acerca de este virus y de la COVID-19 es frecuentemente cambiante. Para obtener información actualizada es importante acceder a los siguientes enlaces: <https://www.who.int> (Organización Mundial de la Salud) y <https://www.cdc.gov> (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades).

26-abril-2020