

# **¡No se deje meter cuentos!**

## **Lo que debe saber sobre el coronavirus**

### **¿De dónde viene el coronavirus?**

Su primera aparición fue en un mercado de mariscos en Wuhan, una ciudad de 11 millones de habitantes en China. Los estudios de secuenciación genética han permitido establecer que los antepasados más cercanos del COVID-19 fueron los hallados en murciélagos y un tipo de serpientes, lo que hace pensar que se formó un híbrido en un proceso similar al que se experimentó con el virus del SARS hace dos décadas. Sin embargo, aun se investiga el origen exacto y cómo se dio el salto para que lograra adaptarse en humanos.

### **¿De qué formas se contagia el coronavirus y cuál es su curso?**

Cómo el virus afecta las vías respiratorias, todas las secreciones que vengan de allí pueden transmitirlo a otra persona. El estornudo, la tos, las flemas y las que se quedan en las manos y en las superficies húmedas pueden contenerlo y pasarlo a otra persona de manera directa. Hasta ahora se ha calculado que la capacidad de contagio del coronavirus es de entre 2 y 2,5 personas por cada infectado. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el periodo de incubación (tiempo entre la infección y la aparición de los síntomas) varía entre 1 y 12 días.

### **¿Por qué hay tanto temor en el mundo?**

La presencia de un virus nuevo que se transmite de persona a persona contra el cual no hay vacunas y del que se conoce poco genera angustia e incertidumbre, que pueden aumentarse con información poco ilustrada que se difunde por las redes sociales.

### **¿De qué formas se contagia el coronavirus y cuál es su curso?**

Cómo el virus afecta las vías respiratorias, todas las secreciones que vengan de allí pueden transmitirlo a otra persona. El estornudo, la tos, las flemas y las que se quedan en las manos y en las superficies húmedas pueden contenerlo y pasarlo a otra persona de manera directa. Hasta ahora se ha calculado que la capacidad de contagio del coronavirus es de entre 2 y 2,5 personas por cada infectado.

### **¿Cuánto tiempo vive el virus sobre las superficies?**

Según la OMS, aun no se sabe cuánto tiempo vive el COVID-19(nombre técnico del coronavirus) sobre las superficies, si bien la información preliminar apunta a que puede sobrevivir unas horas.

Desinfectante necesitan contener al menos un 60% de contenido de alcohol para ser efectivos para matar el virus y impedir que sigan infectando.

### **¿Quiénes son sus principales víctimas?**

De momento las personas mayores y las que tienen dolencias preexistentes (como diabetes y cardiopatías) parecen tener un mayor riesgo de presentar una forma grave de la enfermedad. En China, por ejemplo, aunque la mayoría de pacientes son de entre 30 y 69 años, el virus ha afectado a personas de todas las edades.

### **¿De qué depende que alguien sobreviva?**

Para empezar el COVID-19 no es una enfermedad altamente mortal. Lo que se ha visto es que un buen número de personas pueden ser comprometidas por el virus sin que se den cuenta, porque no producen síntomas. Otro grupo mayoritario presenta síntomas similares a los de una gripa que prontamente se mejoran y un grupo más reducido puede enfrentarse a enfermedades pulmonares tipo neumonías más graves, de las cuales la mayoría se curan y un porcentaje muy escaso de estas últimas pueden fallecer (cerca del 3 por ciento dentro de China y 0,7 por ciento fuera de ese país). Las personas más afectadas suelen ser las que se encuentran en los extremos de la vida (niños muy pequeños o ancianos), quienes padecen enfermedades crónicas o sufren alteraciones que comprometan sus defensas.

### **¿Es cierto que no circula en tierra caliente?**

El infectólogo Carlos Álvarez, ex presidente de la Asociación Colombiana de Infectología, aclara que como cualquier otro virus respiratorio el COVID-19 puede transmitirse en climas cálidos

### **¿Es cierto que puede venir en un paquete de china o de otro lugar con brote infeccioso?**

Es una pregunta muy común debido a la popularidad de las compras en línea de productos chinos. Hasta ahora, según recoge Johns Hopkins Medicine, los científicos han observado que la mayoría de virus como este no viven por mucho tiempo sobre las superficies, de manera que no es probable que uno se contagie de COVID-19 por entrar en contacto con un paquete que ha estado en tránsito durante días o semanas.

### **¿Si alguien no tiene seguro médico y tiene los síntomas puede ser atendido, incluso si es migrante?**

Lo deben atender. Los servicios de urgencias son obligatorios y a ellos pueden acudir personas sin ningún tipo de distinción y sin que para ello medien exigencias de tipo económico o administrativo.

### **¿Cuáles son las medidas de prevención y protección?**

Según la OMS, es importante que todas las personas mantengan una buena higiene respiratoria. Por

ejemplo, estornudar o toser tapándose la boca y la nariz con el codo flexionado, o utilizar un pañuelo y desecharlo inmediatamente en una caneca de basura cerrada. Es también muy importante lavarse las manos con regularidad con agua y jabón; alejarse de quienes tosan, estornuden y tengan fiebre; evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca; y si tiene alguno de estos síntomas buscar atención médica inmediata.

## **Cuentos y creencias sobre el coronavirus**

### **Bebidas calientes**

La ingesta de bebidas calientes tampoco es eficaz para combatir una posible infección. Nada apunta a que el virus muere a partir de los 27 grados de temperatura, como sugieren algunos decálogos sobre 'remedios caseros' para esta epidemia. Tampoco hay nada que demuestre que las bebidas frías exponen al individuo a un mayor riesgo de contagio. De hecho, en uno de los últimos comunicados emitidos por la OMS se recuerda que "la temperatura normal del cuerpo humano se sitúa entre los 36,5 y los 37 grados, independientemente de la temperatura externa o el clima". En esta misma línea, tampoco se aconseja tomar baños calientes como método para desinfectar el cuerpo

### **Alcohol, cloro y otros desinfectantes**

El uso de alcohol etílico, cloro y otros compuestos desinfectantes solo está indicado para la limpieza de superficies, no para el consumo humano. Ni para su uso tópico. Las autoridades sanitarias recuerdan que los pulverizadores de alcohol o cloro no están aconsejados para matar los eventuales virus que se encuentran en la superficie del cuerpo, ya que pueden resultar dañinos tanto para la piel como para las membranas mucosas, de piel y ojos.

### **Suplementos vitamínicos y otras pastillas**

El uso de suplementos vitamínicos —o multivitamínicos— tampoco ha demostrado su eficacia en la prevención de infecciones. Menos aún en el caso de un posible contagio de coronavirus. Ni la vitamina C ni los probióticos ni el propóleo ni las pastillas de ginseng sirven para prevenir o tratar la enfermedad. Expertos recuerdan que una persona sana puede obtener las vitaminas y minerales suficientes para cuidar su salud y reforzar su sistema inmune a través de una alimentación saludable.

## **Antibióticos, antivirales genéricos y otros medicamentos**

Por ahora, poco se sabe de qué tratamiento es el más eficaz para hacer frente al coronavirus. Pero está claro que un antibiótico –fármacos creados para impedir la proliferación de bacterias- de nada servirá contra un virus. El uso de este tipo de medicamentos está desaconsejado para infecciones causadas por virus como es el caso de resfriados, gripe o, en esta ocasión, coronavirus. Los antivirales genéricos y otras pastillas que podamos tener en el botiquín tampoco están aconsejados para hacer frente a una posible infección por este patógeno.

## **Pruebas de diagnóstico caseras**

En los últimos días, en redes sociales se ha extendido una prueba de diagnóstico casera que supuestamente permite saber si uno está contagiado de coronavirus y, sobre todo, si la enfermedad ya ha empezado a afectar los pulmones. El experimento consiste en aguantar la respiración 10 segundos. Si se logra, esto demostraría que no existe infección. Este método no solo no se sustenta en ningún criterio científico, sino además no ha demostrado ninguna eficacia en la detección de este virus.

## **Cocaína y otras drogas**

El 'uso medicinal' de la cocaína frente al coronavirus empezó como una broma, de aquellas que se inician en redes sociales, y rápidamente se hizo viral. Tanto que las autoridades sanitarias francesas han tenido que salir a desmentirlo, dada la avalancha de consultas recibidas sobre la cuestión. No, ni la cocaína ni ninguna otra droga son un tratamiento para mitigar una eventual infección.

## **Lámparas UV**

Las lámparas UV no deben usarse para esterilizar las manos u otras zonas de la piel, pues la radiación ultravioleta puede causar irritación de la piel, añade la organización.