



Fundación Universitaria Navarra  
**UNINAVARRA**  
 VIGILADA MINEUCACIÓN

# ¿QUÉ DEBEMOS SABER DEL COVID-19 Y CÓMO PODEMOS PREVENIRLO?

**Comité de Salubridad UNINAVARRA**  
**Apoyo científico de la Clínica de Simulación**  
**UNINAVARRA**

Durante los últimos días han surgido muchos interrogantes acerca del COVID-19. A pesar de que los medios de comunicación entre ellos la televisión, revistas, radio, redes sociales, han brindado oleadas de información; sigue existiendo desconocimiento sobre cómo prevenir el coronavirus. En el siguiente escrito brindaremos información relevante que debemos conocer y tener clara frente a este virus y la enfermedad que genera.

## ¿Qué es el Coronavirus?

Los coronavirus pertenecen a una extensa familia de virus de ARN que pueden causar enfermedades tanto en animales como en seres humanos. Se llaman coronavirus debido a que en su superficie tiene una proteína llamada "Spike" que se dispone en forma de una corona. El virus que causa el COVID-19 llamado SARS-CoV2, pertenece específicamente a una especie denominada "betacoronavirus", de la cual se conocen otros 6 virus (esos virus son: 229E, OC43, NL63, HKU1, SARS y MERS) que infectan a los seres humanos.

Se ha descrito que los betacoronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común (Gripe) hasta enfermedades graves como el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS) que puede, incluso, llegar a producir la muerte. El coronavirus que causa el COVID-19 ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional y hasta la fecha ha causado más muertes que todos los otros coronavirus juntos.<sup>1,2</sup>

## ¿Qué es el COVID-19?

COVID-19 es una enfermedad causada por un nuevo betacoronavirus llamado SARS-CoV2 que no se había visto antes en seres humanos, por lo tanto nunca se había generado una respuesta inmune y el cuerpo humano no estaba preparado para responder a la enfermedad. El comportamiento de la nueva enfermedad y del virus que la causa era desconocido hasta que se reportó el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019<sup>2</sup> y por eso no ha sido fácil generar una cura para la enfermedad.



El nombre de la enfermedad se escogió siguiendo las mejores prácticas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para asignar nombres a nuevas enfermedades infecciosas en seres humanos.<sup>3</sup>



Los medicamentos y las vacunas que se están ensayando han sido producto del conocimiento que se tenía de los otros coronavirus, pero el efecto específico sobre COVID-19 se desconoce.

Por esto, se requiere de tiempo para que los científicos realicen estudios en seres humanos y puedan decir con certeza la eficacia y la seguridad del tratamiento.

## ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas más comunes que se han identificado en el COVID-19 son:

- ✓ **Fiebre:** Temperatura corporal mayor o igual a 38 °C (Tomada con un termómetro).
- ✓ **Fatiga:** Sensación de cansancio o falta de energía y de motivación.
- ✓ **Tos**
- ✓ **Dificultad para Respirar**
- ✓ **Malestar General**
- ✓ **Congestión nasal con o sin dolor de garganta**
- ✓ **Falta del gusto y el olor a las comidas**



Algunas personas cursan con la infección, pero no desarrollan ningún síntoma de la enfermedad lo que genera que propaguen fácilmente el virus porque salen y ponen en contacto a otras personas con sus secreciones (por ejemplo saliva y gotas respiratorias).

Alrededor del 80% se recupera sin necesidad de realizar tratamiento alguno específico.<sup>2</sup>



## ¿A quiénes afecta el COVID-19?

Se conoce que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, sexo o etnia; sin embargo, se ha evidenciado que las personas mayores de 60 años y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardiacos, diabetes, obesidad, enfermedades autoinmunes, afecciones pulmonares tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave, requerir hospitalización e incluso unidad de cuidados intensivos (UCI).

## ¿Cómo se propaga el COVID-19?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha descrito que una persona puede contraer el COVID-19 por contacto con las secreciones de otra persona que esté infectada por el virus.

La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotitas procedentes de la nariz o la boca emitidas al estornudar o toser. Estas gotitas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras 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 gotitas que ha esparcido una persona con COVID-19 al toser, exhalar o estornudar.<sup>2</sup>

El virus también puede estar en otros productos como las heces, puesto que este se une a los intestinos por eso es tan importante lavarse las manos después de ir al baño.



# ¿Cuántos casos de contagio por COVID-19 se han reportado?

En Colombia el Ministerio de Salud y Protección Social ha diseñado en su portal web un espacio para reportar día tras día la situación actual de coronavirus. Allí podrá conocer el número de casos confirmados, muertes y recuperados a nivel nacional y mundial.

Puede revisar la página del Instituto Nacional de Salud (INS) y obtener el registro sobre la situación en Colombia <https://www.ins.gov.co/Paginas/Inicio.aspx> O también consultar la Página Web Oficial del Ministerio de Salud y Protección Social. <https://d2jsqrio60m94k.cloudfront.net/>

En el siguiente link podrá conocer cifras a nivel internacional



<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

# ¿Cómo puedo prevenir el COVID-19?

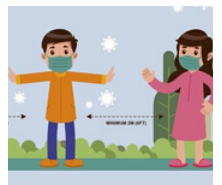
Se han adoptado varias medidas para prevenir el contagio de COVID-19, a continuación, explicamos algunas de ellas:

**Lavarse las manos:** Es la medida más efectiva para prevenir el COVID-19, lo ideal es hacerlo frecuentemente (cada 2 horas de ser posible) con abundante agua y cualquier jabón (recuerde que el jabón genera una reacción de saponificación que destruye la corona del virus, porque rompe la membrana que encapsula al virus). *Ver técnica de lavado de manos:* <https://www.youtube.com/watch?v=WEEdg9FKR9d8&feature=youtu.be>

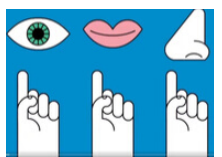


En caso de encontrarse en la calle y no pueda lavar sus manos utilice un desinfectante a base de alcohol (que contenga más del 60%), pero recordando que tan pronto como le sea posible realice su lavado de manos con agua y jabón.

**Conserve al menos un (1) metro (Siendo lo ideal 2 metros) de distancia entre usted y las demás personas:** Esta medida permite que, si alguien tose o estornuda o expulsa por la nariz o por la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus, la distancia disminuya el riesgo de contacto o respirar las gotículas y así mismo evitar la infección por COVID-19.



**Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca:** Las manos ejercen una función indispensable en nuestro diario vivir, normalmente tocamos muchas superficies que pueden recoger el virus. Una vez contaminadas si acercamos nuestras manos a los ojos, la nariz o la boca, el virus puede entrar en nuestro cuerpo y causar la enfermedad.



**Uso de tapabocas:** Antes de ponerse el tapabocas debe lavarse las manos con agua y jabón. El tapabocas debe cubrir la boca y la nariz y asegurarse de que no haya espacios entre el rostro y el tapabocas. Evite tocar la parte expuesta del tapabocas mientras lo usa. Cámbiese de tapabocas tan pronto esté húmedo y no lo reutilice pues es de un solo uso. Para retirarse el tapabocas tómelolo de las cuerdas o elásticos desde las orejas, sin tocar la parte expuesta o delantera de este; deséchelo inmediatamente en un recipiente cerrado y lávese las manos con agua y jabón.



En el evento de utilizar tapabocas o mascarillas quirúrgicas es fundamental tener precaución con los pliegues, los cuales deben quedar en forma de una escalera invertida para que se no conviertan en una bolsa de reservorio de las gotitas respiratorias. Actualmente se ha autorizado el uso de 3 tipos de tapabocas: el N95, la mascarilla quirúrgica y el de tela.



**Permanecer en casa:** Permanezca en casa. Si presenta síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar, consulte a su médico. Siga las instrucciones de las autoridades locales puesto que el aislamiento preventivo ha evidenciado disminución en el contagio por COVID-19.



Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación con el COVID-19. Siga los consejos de las autoridades locales, regionales y nacionales, Acate las recomendaciones del personal de salud e instituciones académico-investigativas.



**Haga ejercicio y aliméntese bien:** Otra recomendación súper importante es hacer ejercicio y comer frutas y verduras todos los días; mantener una dieta equilibrada, comer pescado, sardinas, antioxidantes y tener la mente ocupada, controlar la ansiedad y estrés que debilitan su sistema inmune.



---

#### Referencias:

1. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Organización Mundial de la Salud (OMS). Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
2. CORONAVIRUS (COVID-19). Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Disponible en: <https://d2jsqrio60m94k.cloudfront.net/>
3. LINEAMIENTOS PARA LA DETECCIÓN Y MANEJO DE CASOS DE COVID-19 POR LOS PRESTADORES DE SERVICIOS DE SALUD EN COLOMBIA. Ministerio de Salud y Protección Social Bogotá, marzo 19 de 2020 Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS05.pdf>