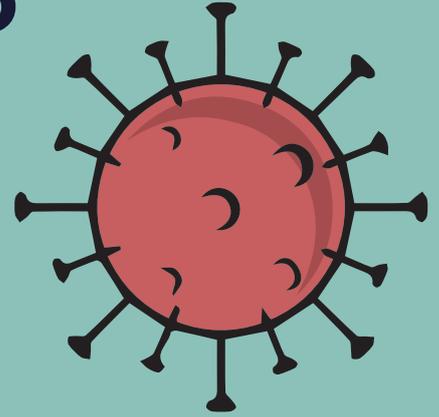


CORONAVIRUS



Ante tanta información que se multiplica en todos los medios de comunicación nos sentimos abombados y nos preocupamos. ¿Qué es el coronavirus? ¿Qué debemos hacer? ¿Cómo protegernos? ¿Estamos en riesgo en la Argentina? Lo primero que hay que entender es que no hay que preocuparse sino ocuparse y trabajar fuertemente en la prevención, clave ante cualquier virus o enfermedad. Según explica el Dr. Pablo Elmassian, médico infectólogo de la división Medicina del Viajero de Stambouljian Servicios de Salud, los coronavirus son una amplia familia de virus que habitualmente circulan entre diferentes especies de animales. Pero en ocasiones, al combinarse fenómenos de mutaciones en su estructura genética y contactos cercanos entre humanos y animales, estos virus pueden contagiar a las personas y luego transmitirse con facilidad entre seres humanos. En el pasado reciente estos eventos dieron origen al SARS-Cov, el coronavirus que causó el denominado síndrome respiratorio agudo severo que fue identificado por primera vez en China en 2003 a partir del gato de algalia; el MERS-Cov, que dio origen al síndrome respiratorio del medio oriente identificado por primera vez en Arabia Saudita en 2012, a partir de camellos; y en diciembre de 2019 la identificación del nuevo Coronavirus Covid 19 –que hoy está en boca de todos–, que dio origen al nuevo síndrome respiratorio agudo severo coronavirus 2 (SARS-CoV-2) a partir de la exposición con animales en el “Seafood and Live Animal Market” de la ciudad de Wuhan, China. *“La mayoría de los coronavirus que afectan a los seres humanos producen enfermedad respiratoria, que puede abarcar desde procesos leves como un resfrío común, hasta cuadros graves como las neumonías severas. La evidencia disponible hasta la actualidad demuestra que el SARS-Cov-2 produce, en la mayoría de los afectados, síntomas de intensidad leve a moderada, relacionados con fiebre, secreción nasal, dolor de garganta y tos que evolucionan de manera benigna y autolimitada. Y manifestaciones severas como dificultad respiratoria asociada a neumonía, insuficiencia renal y muerte en una menor proporción de los afectados, predominantemente en adultos mayores y personas con enfermedades crónicas y alteraciones del sistema inmunológico. Hasta el momento no se ha definido con exactitud la tasa de mortalidad del Covid-19, pero la evidencia actual demuestra una cifra estimada entre 1 y 2%”,* explica el profesional.

TRANSMISIÓN

Si bien la dinámica exacta sobre los mecanismos de transmisión no se ha determinado aún, las dos formas principales de transmisión están relacionadas con:

- El contacto estrecho con una persona infectada a través de las gotitas eliminadas por la tos y estornudos.
- El contacto del virus a través de superficies que se contaminan (pasamanos, picaportes, teclados, entre otros) a partir de una persona infectada y que luego son tocadas por personas susceptibles que, sin lavarse las manos, se las llevan a su nariz y boca.

SITUACIÓN ACTUAL DEL VIRUS EN EL MUNDO Y EN LA ARGENTINA

Como dijimos al principio de la nota, el nuevo virus fue identificado en la ciudad china de Wuhan en diciembre de 2019. Desde ese momento se ha diseminado en forma sostenida a lo largo del país y luego fueron confirmados casos en varios países de distintos continentes. Es por eso por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró una emergencia de salud pública de importancia internacional. En su página web hay información actualizada, números de casos detectados, zonas, etc. *“Con respecto al coronavirus en la Argentina, si bien es posible la presencia de casos importados, la probabilidad de transmisión sostenida de personas a personas en el país es considerada baja en esta época del año”,* explica Elmassian.

En cuanto a los viajes, el Centro de Control de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC) emite restricciones para viajar solo a aquellos destinos que presentan transmisión sostenida de SARS-Cov-2. Hasta la fecha actual los destinos que cumplen con estos criterios y el CDC recomienda evitar los viajes no esenciales son:

- China y Corea del Sur
- Irán, Italia y Japón (a los adultos mayores y personas con enfermedades crónicas que son los más

vulnerables de desarrollar formas graves de la enfermedad).

"Los viajeros deben tener en cuenta que de acuerdo con la evolución de la actividad del Covid-19 podrían verse afectados a medidas de aislamiento como la cuarentena o bloqueos que impongan las autoridades locales de los países afectados, así como las empresas navieras en el caso de presentarse casos en cruceros", explica Elmassian, dando un dato importante para considerar.

PREVENCIÓN

La prevención es clave tanto para viajeros como para todas las personas. Se recomiendan las siguientes medidas:



→Lavarse las manos frecuentemente

Realizar esta técnica con frecuencia con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol, ya que el virus puede permanecer en superficies.

<https://www.experta.com.ar/blogg/lavarse-las-manos-salva-vidas/>



→Adoptar medidas de higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tirar el pañuelo inmediatamente y lavarse las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.



→Mantener el distanciamiento social

Mantener al menos 1 metro de distancia entre nosotros y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.



→Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca

Porque las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si nos tocamos los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, podemos transferirnos el virus de la superficie a nosotros mismos.



→Ante la presencia de síntomas consultar al médico

Si se presenta fiebre, tos y dificultad para respirar, solicitar atención médica rápidamente y notificar al médico si se ha viajado a China u otra región donde se haya notificado la presencia del Covid-19, o si se ha tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado desde estos destinos y tenga fiebre con síntomas respiratorios.

Y específicamente para los viajeros que tengan que ir a China, se recomienda evitar asistir a lugares con presencia de animales de granja o salvajes, vivos o muertos e ingerir alimentos crudos o inadecuadamente cocidos.

Por último, el profesional explica que si bien no existe tratamiento específico para el Covid-19, se están desarrollando líneas de investigación con medicamentos ya aprobados para el tratamiento de otras enfermedades virales, que podrían ser útiles para combatir esta infección.

Sitios de interés:

<https://www.who.int/es>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/summary.html>

CORONAVIRUS

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

01



Mojarse las manos.

07



Rodeando un pulgar con la palma de la otra mano, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.

02



Aplicar suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.

08



Frotarse la punta de los dedos de una mano contra la palma de la otra mano, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.

03



Frotarse las palmas de las manos entre sí.

09



Enjuagarse las manos.

04



Frotarse la palma de una mano contra la otra mano entrelazando los dedos, y viceversa.

10



Secarse con una toalla de un solo uso.

05



Frotarse las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

11



Usar la toalla para cerrar la canilla.

06



Frotarse los dedos de una mano contra la palma de la otra mano, manteniendo unidos los dedos.

12



Tus manos son seguras.

CORONAVIRUS

¿CÓMO TOSER?



Al toser o estornudar, cubrite la boca y la nariz con el codo flexionado.



O con un pañuelo

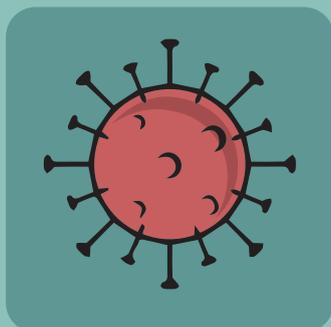


Tirá el pañuelo inmediatamente a la basura.



Lavate las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

¿POR QUÉ?



Al cubrirte la boca y la nariz al toser o estornudar evitás la propagación de gérmenes y virus. Si estornudás o tosés cubriéndote con las manos podés contaminar los objetos o las personas a las que toques.