

# COVID-19

INFORMACIÓN  
Y CONSEJOS

## Salud y seguridad personal

**La pandemia de COVID-19 está teniendo un impacto gigante en nuestra vida. Adaptarse a esta nueva situación nos ha exigido y nos seguirá exigiendo mucho trabajo arduo a todos. Queremos agradecerle por todo lo que está haciendo para mitigar el riesgo de transmisión y mantenerse a salvo, mientras al mismo tiempo trabaja arduamente para lograr nuestros objetivos en común.**

No es fácil estar al día y leer todas las noticias y la información que se genera y difunde sobre la COVID-19. La información y las guías oficiales van evolucionando, a medida que sabemos y entendemos más a la COVID-19. **Siga todas las instrucciones y los consejos del gobierno nacional y las autoridades de salud locales.**

Esta actualización tiene por objetivo compartir información confiable que CAWST ha recopilado y responder algunas de las preguntas que nos han estado planteando nuestros clientes y el personal de nuestra organización.

Comparta ampliamente esta información con sus redes de contactos. Este documento se basa en información provista por la Organización Mundial de la Salud, el Servicio de Salud de Alberta (Canadá), Wash'Em, los Centros (de los EE. UU.) para el Control y la Prevención de Enfermedades y otras fuentes confiables. Está actualizada a la fecha (14 de abril de 2020).

CAWST seguirá apoyando a sus organizaciones cliente y socios y difundiendo recursos e información útiles a medida que estén disponibles. Si tiene alguna pregunta o le gustaría recibir más información, escribanos a [support@kawst.org](mailto:support@kawst.org).

### Los coronavirus

Los coronavirus son una familia extensa de virus. Algunos provocan enfermedades respiratorias en las personas, que van desde un resfrío común leve hasta enfermedades graves que ponen en riesgo la vida.

Los coronavirus pueden causar brotes epidémicos de enfermedades, como el síndrome respiratorio agudo grave (SARS), síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y la enfermedad por coronavirus de 2019 (COVID-19).

La COVID-19 es causada por una cepa nueva del virus, llamada SARS-CoV-2, que no se había identificado en humanos hasta ahora, lo cual implica que muchas personas no tienen inmunidad contra este virus y que no hay un tratamiento o vacuna específicos. Al virus y a la enfermedad también se los llama "el nuevo coronavirus".

## COVID-19 versus Gripe

En cierto modo, la COVID-19 se parece a la gripe, pero también hay diferencias fundamentales.

### Similitudes

- Ambas son enfermedades respiratorias.
- Ambas se transmiten a través de pequeñas gotitas que salen de la nariz o la boca.
- Ninguna se propaga por el aire a grandes distancias ni mucho tiempo, a diferencia de otras enfermedades como el sarampión.

### Diferencias

- No hay una vacuna ni tratamiento específicos (¡por ahora!) para la COVID-19.
- El virus que provoca la COVID-19 no pareciera transmitirse con tanta eficiencia como la gripe:
  - A estas alturas, pareciera que son principalmente las personas que tienen síntomas las que propagan la enfermedad, lo cual implica que, si se aísla a las personas sintomáticas, es posible controlar la propagación.
- La COVID-19 causa síntomas graves y mortalidad en más casos que la gripe. En promedio:
  - La COVID-19 ha provocado entre 1 y 2 muertes cada 100 casos.
  - La gripe provoca 1 muerte cada 1000 casos.

Como el coronavirus puede causar una enfermedad grave, es fundamental evitar que se propague, haciendo que las personas que tengan síntomas se queden en su casa y se mantengan alejadas de los demás.

## Síntomas de la COVID-19

Los síntomas de la COVID-19 son similares a los de la gripe y otras enfermedades respiratorias.

- Los síntomas comunes pueden ser leves: tos, fiebre, falta de aire, goteo nasal o dolor de garganta.
- Otros síntomas incluyen: fatiga, dolores, pérdida repentina del sentido del gusto o del olfato, náuseas y diarrea.
- Síntomas de enfermedad grave: dificultad para respirar o neumonía.

La mayoría de las personas —alrededor del 80%— se recuperan sin necesidad de tratamiento especial ni hospitalización. Sin embargo, el virus puede hacer que algunas personas se enfermen de gravedad y hay riesgo de muerte en los casos graves.

La enfermedad grave parece ser más común en personas mayores de 65 años o que tienen condiciones preexistentes, como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, cáncer o diabetes.

## Transmisión de la COVID-19

Una persona se contagia cuando el virus causante de la COVID-19 ingresa al cuerpo por la boca, la nariz o los ojos.

- El virus se transmite principalmente entre personas a través de gotitas respiratorias y el contacto con superficies, manos y objetos contaminados.
- El virus no se propaga por el aire a grandes distancias ni mucho tiempo; sin embargo, se está estudiando si los aerosoles (gotitas muy pequeñas) son una posible vía de transmisión.
- El virus sobrevive en distintas superficies durante una cantidad variable de tiempo.
  - En plástico, unas 72 horas.
  - En acero inoxidable, unas 48 horas.
  - En cartón, unas 24 horas.
- Hay **pruebas** de que el virus puede aparecer en las heces. No obstante, a la fecha no hay informes de transmisión fecal-oral del virus de la COVID-19.

## Prevenir la transmisión

Todos somos responsables de ayudar a prevenir la propagación de la COVID-19. Tome medidas para protegerse y proteger a los demás:

- Mantener distancia física.
- Mantener buenos hábitos de higiene:
  - Lavarse las manos.
  - Mantener buenos hábitos de higiene respiratoria.
  - Evitar tocarse el rostro sin haberse lavado las manos.
  - Usar una mascarilla en ámbitos públicos.
- Desinfectar las superficies de alto contacto.
- Monitorear si aparecen síntomas: tos, fiebre, falta de aire, goteo nasal o dolor de garganta.
- Autoaislarse si se tiene alguno de los síntomas y ello no está relacionado con una enfermedad o afección preexistente.
- Informar al proveedor de atención médica si se presentan síntomas.

## Mantener distancia física

La distancia física implica tomar medidas para limitar la cantidad de personas con las que uno entra en contacto. Puede ayudar a reducir el riesgo de enfermarse y el riesgo de transmitir la enfermedad. Hay cada vez más pruebas de que la transmisión puede ocurrir antes de que se presenten síntomas. Mantener distancia física puede ayudar a limitar esta forma de transmisión.

Mantener distancia física no es lo mismo que autoaislarse o estar en autocuarentena. Para mantener distancia física, no es necesario quedarse en casa, sino que lo que se debe evitar es el contacto cercano con las personas.

Todos deberían mantener distancia física para protegerse y limitar la propagación de la COVID-19.

Para protegerse y proteger a los demás:

- Mantenerse a como mínimo 2 metros o 6 pies (el largo de una bicicleta) de otras personas al ir a hacer las compras, visitar al médico y satisfacer otras necesidades básicas.
- Limitar la cantidad de veces que se sale a hacer mandados.

- Intentar hacer las compras en horarios de menos actividad.
- Comprar por Internet para que le envíen las provisiones u otros elementos, si fuera posible.
- Mantenerse a distancia de otras personas si se sale a caminar por el vecindario.
- Evitar la aglomeración de personas en el transporte público y otros lugares cerrados.
- Lavarse las manos o sanitizarlas después de haber tocado superficies comunitarias.

## Mantener buenos hábitos de higiene

### Lavado de manos

Lavarse las manos con frecuencia es fundamental en la lucha contra la COVID-19.

Lávese las manos con jabón frecuentemente, durante al menos 20 segundos.

- Mojarse las manos con agua tibia.
- Aplicar jabón.
- Lavarse las manos durante 20 segundos como mínimo (lavarse las palmas, el dorso de cada mano, entre los dedos, los pulgares y debajo de las uñas).
- Enjuagar bien.
- Secarse las manos con papel o una toalla de algodón. Se debe evitar compartir toallas.

Si no hay agua y jabón, se puede usar alcohol en gel para limpiar las manos.

Si no hay agua segura para lavarse las manos, se puede usar agua sin tratar. Hacer eso [puede ser eficaz](#) para reducir los patógenos durante el lavado de manos. Si no hay otras opciones, se puede guardar el agua que se usó para lavar o enjuagar la ropa y usarla para lavarse las manos con jabón. Consulte las [preguntas frecuentes de Global Handwashing](#).

### Fomentar el lavado de manos

Aliente a otras personas a que se laven las manos con frecuencia. Recomendamos repasar el contenido elaborado por Wash'Em. Esta iniciativa usa investigación formativa para diseñar rápidamente programas de cambio de hábitos de lavado de manos en emergencias basados en pruebas y adaptados al contexto. Fue desarrollado por la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres, Action contre la Faim y CAWST, y está financiado por USAID.

El equipo de Wash'Em está comprometido a ayudar a los actores de ámbitos locales a responder con rapidez y eficacia ante la pandemia de COVID-19. Para brindar apoyo al diseño de programas de cambio de hábitos de higiene durante la pandemia, Wash'Em elaboró recursos diseñados específicamente para el contexto de la COVID-19. Lea el resumen y mire los seminarios web para ver estrategias destinadas a alentar a las personas a lavarse las manos. Se está trabajando para traducir los recursos a otros idiomas.

### [Recursos Wash'Em](#)

Se incluye una guía sobre COVID-19 y grabaciones de seminarios web en inglés, francés, español y árabe.



### Higiene respiratoria

- Toser o estornudar en el pliegue del codo.
  - o
- Taparse la nariz y la boca con un pañuelo descartable y arrojarlo a la basura.
- Lavarse las manos después de toser o estornudar.
  - Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos.
    - o
  - Desinfectar las manos con alcohol en gel.

### Evitar tocarse el rostro sin haberse lavado las manos.

Una persona se contagia cuando el virus causante de la COVID-19 ingresa al cuerpo por la boca, la nariz o los ojos. Las manos suelen entrar en contacto con superficies que pueden estar contaminadas y pueden transferirnos el virus cuando nos tocamos el rostro.

Lávese las manos antes de tocarse el rostro, la boca, los ojos o la nariz.

### Usar una mascarilla en ámbitos públicos

Cuando estamos enfermos, usar una mascarilla (también llamada "barbijo", "tapaboca" o "cubreboza" en algunos países) evita que transmitamos la enfermedad a otras personas. Por ese motivo, las personas que tienen tos o síntomas respiratorios deberían usar una mascarilla y lavarse las manos al concurrir a una clínica, si se permiten las visitas.

No está demostrado que usar una mascarilla no médica, como una mascarilla casera hecha de tela, proteja a la persona que la usa. Sin embargo, usar una mascarilla no médica podría ser útil para proteger a quienes están alrededor, porque estas máscaras son otra forma en que podemos cubrir la boca y la nariz para evitar que las gotitas respiratorias contaminen las superficies o a otras personas. Además, usar una mascarilla podría evitar que uno se toque la nariz y la boca. Sin embargo, si la mascarilla no está bien ajustada o no es cómoda, podría hacer que uno se toque el rostro aún más.

Si se elige usar una mascarilla no médica u otra cosa que tape el rostro:

- Asegurarse de que la mascarilla esté bien ajustada y no quede abierta a los costados.
- Tener en cuenta que la parte externa de la mascarilla se puede contaminar. Evitar mover o ajustar la mascarilla. Suponer que la mascarilla se ha contaminado y tomar las medidas correspondientes.
- Si se usa una mascarilla, lo fundamental es lavarse las manos antes de colocársela, además de antes y después de quitársela.
- Las mascarillas de tela solo deberían usarse durante poco tiempo. Hay pruebas de que pueden capturar partículas del virus después de humedecerse, lo cual podría incrementar el riesgo para la persona que la usa.
- Si se usa una mascarilla no médica, llevar una bolsa con varias mascarillas limpias y otra bolsa plástica donde almacenar de forma segura las mascarillas usadas hasta poder lavarlas en casa.
- Es fundamental manipular con cuidado las mascarillas usadas para evitar transmitir la infección a otras personas.
- Lavar bien las mascarillas no médicas con agua y jabón y secarlas después de lavarlas.

## Desinfectar las superficies de alto contacto.

El coronavirus se transmite principalmente entre personas a través de gotitas respiratorias y el contacto con superficies, manos y objetos contaminados. El virus puede sobrevivir hasta tres días en algunas superficies sólidas.

Se deberían limpiar y desinfectar frecuentemente las superficies, las manijas, los picaportes, las barandillas y los dispositivos electrónicos (p. ej.: teléfonos celulares, teclados, pantallas táctiles) para limitar la propagación del virus.

Según el tipo de material, se pueden usar las [siguientes opciones](#) para limpiar superficies de alto contacto:

- Agua y jabón/detergente
- Solución de cloro al 0,1%
- Solución de peróxido al >3%
- Solución de alcohol al >70%
- Limpiadores y desinfectantes generales de uso doméstico

## Monitorear si aparecen síntomas

Los primeros síntomas de la COVID-19 son similares a los de la gripe y otras enfermedades respiratorias. Pueden ser leves y quizás no sean obvios inmediatamente. Controle su estado de salud y tómele la temperatura, si es posible. Si presenta síntomas, evite entrar en contacto con otras personas e informe a su proveedor de atención médica.

- Los síntomas comunes pueden ser: tos, fiebre, falta de aire, goteo nasal o dolor de garganta.
- Otros síntomas incluyen: fatiga, dolores, pérdida repentina del sentido del gusto o del olfato, náuseas y diarrea.
- Algunos síntomas de enfermedad grave: dificultad para respirar o neumonía.

## Autoaislarse o estar en autocuarentena

El aislamiento y la cuarentena son prácticas de salud pública usadas para proteger a la población evitando la exposición a personas que tengan o puedan tener una enfermedad contagiosa.

Puede ser confuso entender la diferencia, porque los términos "aislamiento" y "cuarentena" se suelen usar indistintamente. Estas son las [definiciones](#) dadas por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

El **aislamiento** separa a las personas que tienen una enfermedad contagiosa de las personas que no están enfermas.

La **cuarentena** es una medida que separa a las personas que hayan estado expuestas a una enfermedad contagiosa y restringe su circulación para ver si se enferman. Estas personas podrían haber estado expuestas a una enfermedad y no saberlo o podrían tener la enfermedad y no presentar síntomas.

El aislamiento y la cuarentena pueden ser voluntarios u obligatorios. El aislamiento o la cuarentena obligatorios tienen lugar cuando una autoridad sanitaria o un gobierno emiten una orden que exige que las personas se aislen o estén en cuarentena durante un período. El aislamiento o la cuarentena voluntarios tienen lugar cuando una persona no recibió la orden de estar en cuarentena pero, por precaución, elige quedarse en su casa.

**Siga las recomendaciones de las autoridades locales con respecto a la cuarentena y el aislamiento.** A continuación, se brindan algunas [pautas generales](#) para autoaislarse o estar en autocuarentena.

#### **En caso de autocuarentena:**

- Limitar el contacto con otras personas, incluidos los niños, en el lugar donde se lleva a cabo el aislamiento.
- Quedarse en otro ambiente o usar un baño distinto al que usan otras personas de la casa, si es posible.
- No recibir visitas.
- No irse del lugar donde se realiza el aislamiento a menos que sea para recibir atención médica.
- No usar transporte público (p. ej.: autobuses, taxis).
- No ir a la escuela, al trabajo ni otros lugares públicos.
- No salir al vecindario, lo cual incluye supermercados y farmacias.
- Si se precisan víveres, medicamentos u otros elementos esenciales, pedir a un familiar, amigo, vecino u otra persona que no esté en aislamiento que haga las compras por uno. Dejar una lista de compras en la puerta para reducir el contacto al mínimo.
- Si se debe entrar en contacto con otras personas, mantener distancia física dejando al menos 2 metros (6 pies) de separación entre uno y los demás.
- Vigilar si aparecen síntomas.

#### **En caso de aislamiento:**

- Evitar aislarse en un lugar donde haya personas vulnerables, lo cual incluye a personas con afecciones médicas, personas con sistema inmunitario comprometido y adultos mayores.
- Salir a la calle a caminar no está permitido. Algunas autoridades sanitarias recomiendan quedarse en el interior. Otras autoridades sanitarias recomiendan quedarse en un lugar privado, como el jardín o el balcón, si se sale a tomar aire fresco.
- Limitar el contacto con otras personas, incluidos los niños, en el lugar donde se lleva a cabo el aislamiento.
- Quedarse en otro ambiente o usar un baño distinto al que usan otras personas de la casa, si es posible.
- No compartir artículos domésticos, como platos, tazas, toallas y almohadas. Lavarlas bien con agua y jabón después de su uso.
- No recibir visitas.
- No irse del lugar donde se realiza el aislamiento a menos que sea para recibir atención médica.
- No usar transporte público (p. ej.: autobuses, taxis).
- No ir a la escuela, al trabajo ni otros lugares públicos.
- No salir al vecindario, lo cual incluye supermercados y farmacias.
- Si se precisan víveres, medicamentos u otros elementos esenciales, pedir a un familiar, amigo, vecino u otra persona que no esté en aislamiento que haga las compras por uno. Dejar una lista de compras en la puerta para reducir el contacto al mínimo.
- Si se debe entrar en contacto con otras personas, mantener distancia física dejando al menos 2 metros (6 pies) de separación entre uno y los demás.

## Recursos y referencias sobre COVID-19

### Organización Mundial de la Salud

#### Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)

En inglés:

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

En francés:

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

En español:

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

#### La OMS combate la información errónea sobre la COVID-19 con chatbots interactivos

<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/who-and-rakuten-viber-fight-covid-19-misinformation-with-interactive-chatbot>

<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/who-health-alert-brings-covid-19-facts-to-billions-via-whatsapp>

#### Orientaciones técnicas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)

En inglés:

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

En francés:

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

En español:

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

#### Páginas regionales de la OMS

- África  
<https://www.afro.who.int/health-topics/coronavirus-covid-19>
- América  
<https://www.paho.org/en/topics/coronavirus-infections/coronavirus-disease-covid-19>  
<https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
- Sudeste asiático  
<https://www.who.int/southeastasia/outbreaks-and-emergencies/novel-coronavirus-2019>
- Pacífico occidental  
<https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19>

## Alberta Health Services (Servicio de Salud de Alberta) - Canadá

En inglés:

<https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page16944.aspx>

En francés:

<https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page17039.aspx>

En español:

<https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page17040.aspx>

## Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades - Estados Unidos

Recursos sobre COVID-19

En inglés:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

En español:

<https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/index.html>



B12-6020 2 Street SE  
Calgary, Alberta T2H 2L8  
Canadá

+1 (403) 243-3285

support@kawst.org

Cód. de organización benéfica 863 751 616 RR0001  
Nro. APEGA P-8757