

#DetengaLaPropagación: Guía para el paciente sobre el Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Los médicos de emergencias de todo el país están en la primera línea del tratamiento y prevención del nuevo coronavirus (COVID-19). Debe tomar las precauciones apropiadas y considerar pasos sencillos para minimizar su riesgo de contraer o propagar el virus.

El Colegio Americano de Médicos de Emergencia (ACEP) ha preparado materiales informativos para pacientes, responsables políticos y profesionales, cada uno sujeto a cambios a medida que la situación evolucione.

Para obtener información clínica y de promoción, visite www.acep.org/COVID19

Para obtener información sobre el paciente, visite www.emergencyphysicians.org/COVID19

Preguntas Frecuentes

Que debería hacer si usted cree que está enfermo con COVID-19?

1. Considere sus síntomas.

Llame a su médico si ha estado en contacto con alguien que ya tiene COVID-19 o ha viajado a una región afectada y dentro de los 14 días después del viaje desarrolla los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) están permitiendo que cualquier persona se haga la prueba de COVID-19 con una prescripción de su médico. Sin embargo, esto toma tiempo y forzará al sistema de atención médica a tener que aumentar sus capacidades y ubicaciones para hacer pruebas, sin justificación. Las pruebas deben reservarse para aquellos que cumplan con los criterios de riesgo de COVID-19.

Los departamentos de emergencia no tienen una cura para el COVID-19. Si usted está experimentando fiebre y tos que responden al tratamiento con acetaminofén (Tylenol) o ibuprofen y usted es joven y con buena salud, siga el mismo tratamiento que haría con un resfriado fuerte o gripe. Si usted tiene dificultad para respirar que no tenía antes llame a su médico,

Las pruebas deben reservarse para aquellos que cumplan con los criterios de riesgo de COVID-19.

2. Si sus síntomas son leves, comuníquese con su **médico de familia** para analizar sus mejores opciones de atención. Si bien no necesita llamar con anticipación al departamento de emergencias, es importante **saber cuándo ir**.

3. Llame al 911 o visite su departamento de emergencias más cercano si:

- Está experimentando una emergencia médica,
- Está lo suficientemente enfermo como para necesitar ir al hospital, especialmente si recientemente comenzó a experimentar dificultad para respirar, o
- Está enfermo y es una persona de alto riesgo, como un paciente mayor o una persona con un sistema inmunitario ya debilitado.

Cómo se trata el COVID-19?

El COVID-19 se puede tratar como muchas infecciones virales; acetaminofen o ibuprofen para el alivio del dolor y de la fiebre, comida y fluidos, buena higiene, descanso y mantener una distancia adecuada de otros. Las vacunas se encuentran en varias etapas tempranas de desarrollo, y puede tomar tiempo lograr un acceso generalizado.

Qué tan peligroso es COVID-19? Quién está en riesgo?

Los que están en riesgo incluyen personas que han estado en contacto con una persona que ya tiene el COVID-19, o con alguien que recientemente viajó a China u a otras regiones afectadas.

La mayoría de las personas infectadas con el virus experimentó síntomas leves y luego se recuperaron.

Mientras que el COVID-19 es más frecuente que otros virus de la amplia familia del coronavirus, es mucho menos mortal. La mayoría de los casos hasta ahora son leves. Sin embargo, los investigadores todavía están tratando de determinar qué tan fatal es el virus a medida que se evolucione el brote. Las personas de alto riesgo incluyen personas mayores, especialmente aquellas que tienen condiciones médicas crónicas o preexistentes, o con un sistema inmune ya debilitado.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) están actualizando regularmente la información en:

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

Como se propaga?

Al igual que en otros virus respiratorios, los científicos creen que el COVID-19 se propaga de persona a persona a través de pequeñas gotas de saliva cuando se tose o estornuda. Puede contraer el virus al tocar una superficie contaminada y luego tocar su nariz u ojos. Aunque el virus puede vivir hasta nueve horas es probable que solo sea contagioso durante una o dos horas. Es muy importante evitar tocarse la cara, y asegurarse de toser o estornudar en su brazo o en un pañuelo de papel. Según un análisis publicado en *JACEP Open*, usted no está en riesgo simplemente caminando cerca de una persona con un caso confirmado de COVID-19, sin embargo, para su seguridad es mejor mantenerse a una distancia de tres a seis pies de cualquier persona que esté

enferma. Actualmente se desconoce si las personas que están en una fase temprana del virus pero que aún no muestran síntomas puede transferir el virus a otra persona.

Cómo puedo protegerme y proteger a mi familia del contagio y evitar la propagación del virus?

Practique una buena higiene. Lávese las manos antes de comer y con frecuencia durante el día. Lavar con agua y jabón durante 20 segundos o el tiempo que toma recitar dos versos de "Feliz cumpleaños." Estornude en el brazo o en un pañuelo de papel.

Prepare su casa. La mayoría de los productos de limpieza domésticos pueden matar el coronavirus. Limpie las superficies (manijas de las puertas, mesas, barandillas) que se tocan regularmente, al menos una vez al día, especialmente si hay personas enfermas en su casa o en su comunidad. Limpie teléfonos, dispositivos electrónicos, controles remotos de TV, juguetes u otros objetos compartidos con una toallita o spray con desinfectante.

Limite su tiempo en espacios públicos abarrotados para limitar su riesgo de exposición. Quédese en casa si tiene tos o no se siente bien, evalúe si desea cancelar eventos o asistir a reuniones y esté preparado para que las escuelas cierren o a situaciones en que tenga que trabajar desde su casa si la empresa para la que trabaja lo permite. Cuando los expertos de salud hablan de "evitar el contacto cercano", ello significa generalmente que deben mantenerse de tres a seis pies de distancia de cualquier persona que esté enferma.

Ponga prioridad a su salud. Duerma bien, descanse, coma sano y haga ejercicio. Asegúrese de tomar regularmente sus medicamentos, si los necesita. Factores como el estrés o la mala nutrición debilitan la respuesta inmune del cuerpo. No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe, si no lo ha hecho aún. Enfoque su energía para estar tranquilo, tomar las precauciones adecuadas y mantenerse informado.

Asegúrese de tener los alimentos y medicamentos esenciales. Compre con ideas claras lo que piensa puede necesitar para un periodo de 7 a 14 días para qué si no se siente bien, debido a un coronavirus u a otra enfermedad, pueda quedarse en casa hasta que se recupere. Asegúrese que tienen suficientes medicamentos y que sus prescripciones están al día.



Cree [un plan familiar de preparación para desastres](#) and a **supply kit** y mantenga un suministro adecuado de agua o bebidas hidratantes, comida no perecedera y medicamentos para bajar la fiebre como el acetaminophen (Tylenol) o el ibuprofen (Motrin). El plan de preparación debe incluir un proceso para asegurar que cada miembro de la familia reciba la atención adecuada, incluidos los horarios para tomar los medicamentos. Piense detenidamente en posibles escenarios para cuidar familiares de mayor edad o planes alternativos para cuidar a los niños.

Necesita usar una máscara?

Las máscaras faciales están diseñadas para prevenir la dispersión de gotitas provenientes de tos o estornudos. Existen dos tipos: las máscaras faciales (flojas) y los respiradores N95. Las personas sanas no tienen necesidad de usar máscaras faciales. Las máscaras faciales deben ser usadas solo por personas con infecciones respiratorias, personal sanitario, personas que están cuidando de alguien y personas que tienen una infección respiratoria. Sin embargo, si usted llega al Departamento de Urgencias con síntomas respiratorios, le van a pedir que use una máscara. Aunque esto sea un poco incómodo, es para proteger al personal sanitario.

Debería estar preocupado por juguetes contaminados u otros productos enviados desde Asia u otros países donde hay brotes?

Cuando un producto llega a los Estados Unidos, ya han pasado más de las 9 horas, que es el tiempo estimado que el virus puede permanecer en las superficies, aunque sólo es contagioso por una o dos horas. Usted puede desinfectar los juguetes, aparatos electrónicos, teléfonos y otros productos con paños o rociadores con desinfectante. Actualmente no hay evidencia de que el virus pueda ser transmitido a través de comida o productos importados.

Qué pasa si mi amigo o vecino se enferma?

Este es un motivo de preocupación, pero no necesita alarmarse si su amigo, vecino o compañero de trabajo está enfermo. Mantenga la distancia apropiada, lávese las manos regularmente y desinfecte o evite tocar las superficies compartidas como por ejemplo las manijas de las puertas. Evite compartir comida y utensilios.

Los virus no flotan libremente, y no pueden pasar a través de superficies sólidas. Se transmiten por contacto cercano, o tocando una superficie contaminada y luego tocándose la cara.

Es el coronavirus lo mismo que el COVID-19?

El coronavirus es en realidad una familia numerosa de virus que infecta a las personas y normalmente solo causa enfermedades respiratorias leves, como el resfriado común. Sin embargo, algunas cepas del virus pueden causar enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el Síndrome Respiratorio Agudo (SARS). El virus se presenta a menudo con síntomas parecidos a la neumonía: problemas respiratorios leves a severos con fiebre, tos y dificultad para respirar.

El COVID-19 es una nueva enfermedad, causada por un nuevo coronavirus que no se había observado anteriormente en humanos.

Dónde empezó?

Este brote se originó en Wuhan, China y ha sido conectado a un gran mercado de pescado y animales que fue cerrado en Enero por razones sanitarias. Típicamente, este virus se ha propagado de animales a humanos, según la Organización Mundial de la Salud, pero los científicos sospechan que los humanos también pueden transmitir la enfermedad a otros humanos.

Cual es el papel que juegan los médicos de emergencias?

Los médicos de emergencias tienen protocolos establecidos para proteger al público y están trabajando con los hospitales y otros profesionales sanitarios para parar la propagación de este virus y informar los casos relevantes a los departamentos sanitarios locales, estatales y nacionales.

Los departamentos de emergencias enfocan las epidemias de salud pública potenciales de la siguiente manera:

- Identificar los síntomas
- Aislar el paciente de acuerdo al protocolo establecido e
- Informar a las autoridades

Los médicos de urgencias pueden trabajar con el CDC y otros para compartir la información, alertas y recomendaciones durante cualquier brote de enfermedad grave.



COVID-19

**#DetengaLaPropagación:
Guía para el paciente sobre el Nuevo Coronavirus (COVID-19)**

Dónde puedo aprender más sobre como se están preparando los departamentos de urgencias?

A medida que crece en Estados Unidos la anticipación por una mayor transmisión del COVID-19 en la comunidad, los médicos de emergencias están en el frente para cuidar a los afectados. Como la sociedad médica nacional representando a la medicina de emergencia, el Colegio Americano de Médicos de Emergencias (ACEP) es el organismo principal para establecer guías clínicas y de urgencia para el paciente.

ACEP está produciendo una serie de recursos, incluyendo el Plan Estratégico Nacional para la Administración por parte de los Departamentos de Emergencias de brotes del COVID-19 para mantener a nuestros trabajadores sanitarios y a los pacientes a salvo. Puede acceder a www.acep.org/COVID19 para leer la política de recomendaciones y lo último en guías clínicas para los equipos de urgencias, y a www.emergencyphysicians.org/COVID19 para obtener lo último en información para el paciente.