SDAI | Sociedad Dominicana de Alergia, Asma e Inmunología

Marzo 2020

Recomendaciones de Protección contra el Coronavirus (COVID-19)

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS).

El COVID-19 es un nuevo virus que no había sido detectado en humanos hasta la fecha. Causa una enfermedad respiratoria como la gripe (influenza) con diversos síntomas que, en casos graves, puede producir neumonía e insuficiencia respiratoria aguda.

Los síntomas más comunes del COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores articulares, malestar general, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual.

Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar.

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos, diabetes, inmunocomprometidos e inmunodeficientes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. La OMS incluye al Asma, por ser una afección médica crónica, dentro del grupo de pacientes con mayor riesgo a presentar complicaciones graves.

Medidas de protección básicas:

- Lave las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón (no menos de 30 segundos).

- Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

- Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre; el virus se proyecta en pequeñas gotitas y si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

- Evite tocarse cara, ojos, nariz y boca; las manos tocan muchas superficies y pueden estar contaminadas con el virus.

- Desinfecte constantemente las superficies que se comparten comúnmente en el trabajo, hogar, escuelas, etc.

- Lleve mascarilla si tiene tos o estornudos.
- Evite los saludos de contacto físico, (NO dar la mano ni besos) y las aglomeraciones.
- Inicie el distanciamiento social.
- Evite todo tipo de viaje que no sea imprescindible.
- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque rápidamente asesoramiento médico.
- Al trasladarse hacia o desde un centro de salud, es mandatorio que utilice mascarilla.
- Indique a su prestador de atención de salud si ha viajado a una zona de riesgo, o si ha tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado y tenga síntomas respiratorios.
- Si es enviado a cuarentena, RESPÉTELA. NO salga de casa si está enfermo.

Recomendaciones para pacientes asmáticos:

- No suspenda su medicación de control de asma que actualmente lleva, aún sean esteroides inhalados. Es muy importante que los pacientes con asma realicen correctamente su tratamiento de base para conseguir un buen control del asma. El cumplimiento del tratamiento pautado es fundamental para disminuir el riesgo de complicaciones en general.
- Tenga a mano su medicación de rescate.
- En caso de asistir a Urgencias y/ o cualquier otro centro sanitario por síntomas de asma (tos, silbidos en el pecho, sensación de dificultad para respirar) lleve consigo su propio inhalador, cámara espaciadora y mascarilla para el uso de inhaladores de manera individualizada en caso de precisarlo. Ante cualquier duda, contactar con su médico alergólogo.
- Si utiliza nebulizadores, cambie la mascarilla y mantenga el filtro del mismo limpio.
- Si utiliza cámara espaciadora, higienícela con alcohol o agua y jabón. Recuerde que esto es estrictamente de uso personal.
- Aún si resulta contagiado con COVID-19, NO suspenda su medicación.
- Asegúrase de haber recibido las vacunas antineumocócica, antiinfluenza y contra Haemophilus influenzae tipo B.

Manténgase informado y siga las recomendaciones de los profesionales sanitarios quienes son los interlocutores más indicados para dar consejos sobre las medidas que la población de su zona debe adoptar para protegerse.

Siga las noticias actualizadas de la Organización Mundial de la Salud y las Autoridades de Salud del país.

Fuente:
https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

SDAI | Sociedad Dominicana de Alergia, Asma e Inmunología