

30 Preguntas de la Comunidad para Aprender del Coronavirus (COVID-19).

Esta información se ha elaborado para ayudar a la comunidad a entender mejor la enfermedad por Coronavirus, no representa un criterio clínico final, debe ser usado para tener una noción de actuación, y no reemplaza al criterio de su médico ya directamente en atención. Si tiene preguntas más específicas, o cree que esta enfermo consulte con su médico.

1. ¿Qué son los virus asociados con las infecciones respiratorias?

Estos virus invaden y proliferan en las células de las vías respiratorias, tienen afinidad por el tracto respiratorio bajo, especialmente los pulmones causando sintomatología como: tos seca, dolor corporal, dificultad para introducir el aire y fiebre alta.

2. ¿De dónde viene este Coronavirus?

El brote de la nueva neumonía por coronavirus originada en Wuhan tiene muchas similitudes con el brote de SARS en Guangdong en 2003: ambos comenzaron en el invierno; los casos iniciales se remontan a contactos con animales frescos y vivos en un mercado; ambos fueron causados por un coronavirus previamente desconocido.

Debido a la similitud del 85% entre el nuevo coronavirus y un coronavirus encontrado en los murciélagos, se cree los murciélagos son los huéspedes naturales del nuevo coronavirus.

3. ¿Es decir hay varios tipos de coronavirus?

Sí, hay varios tipos de coronavirus, los síntomas son parecidos y afectan al aparato respiratorio, uno de estos ya causó una epidemia en China, y otros países, en el año 2003 que no llegó a convertirse en Pandemia.

Los coronavirus que actualmente se sabe que causan neumonía en humanos incluyen HKU1, SARS-CoV, MERS-CoV y 2019-nCoV, este último el actual.

4. ¿Qué tan contagioso y virulento es el coronavirus?

Los coronavirus comunes infectan principalmente a adultos o niños mayores, causando el resfriado común. Estos virus se transmiten principalmente por gotitas y también se pueden propagar a través de la ruta fecal-oral.

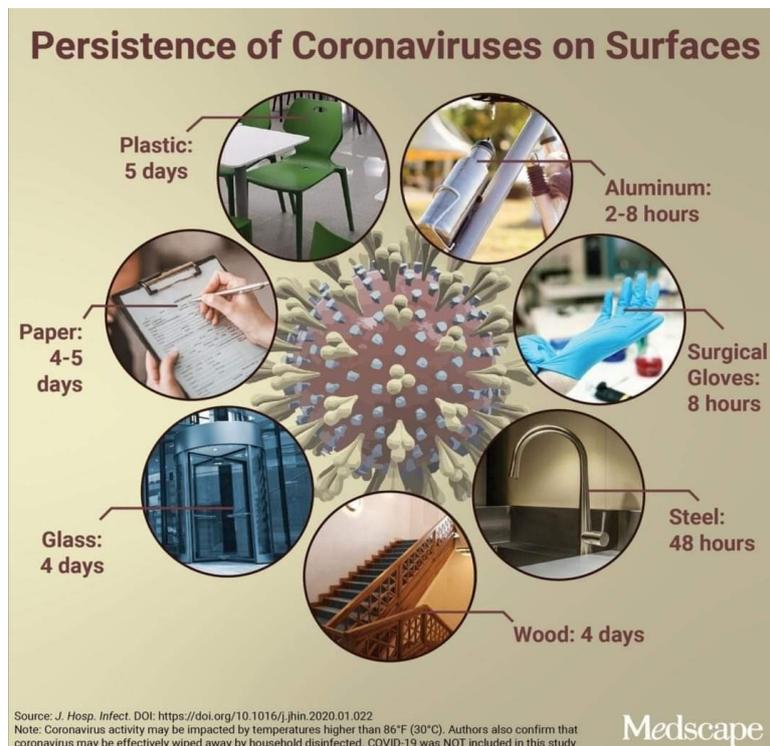
El nuevo coronavirus es altamente contagioso, puede contagiar entre 2 a 4 personas por cada persona con la infección.

En el 80% de los casos los síntomas serán leves, el otro 17% tendrá síntomas más severos, puede ser mortal en el 3%, que generalmente son jóvenes, adultos, pero en especial para adultos mayores.

5. ¿Qué tan resistentes son los coronavirus en diferentes ambientes?

Los virus generalmente pueden sobrevivir durante varias horas en superficies lisas. Si la temperatura y la humedad lo permiten, pueden sobrevivir durante varios días. El nuevo coronavirus muere con los rayos ultravioleta, calor sostenido a 56 °C durante 30 minutos, el éter,

alcohol al 75%, los desinfectantes que contienen cloro, el ácido peracético, el cloroformo y otros solventes lipídicos pueden inactivar eficazmente el virus. La clorhexidina (también conocida como gluconato de clorhexidina) también inactiva eficazmente el virus. El tiempo de supervivencia del nuevo coronavirus 2019-nCoV a diferentes temperaturas ambientales es el siguiente.



TIEMPO DE PERMANENCIA DEL CORONAVIRUS EN DIFERENTES SUPERFICIES

El coronavirus puede persistir en superficies inanimadas como metal, vidrio o plástico hasta 72 horas. Sobre cartón o papel hasta 24 horas. Se inactiva de manera eficiente mediante procedimientos de desinfección de superficie con etanol al 62-71%, peróxido de hidrógeno al 0.5% o Hipoclorito de sodio al 0.1% en 1 minuto. Sobrevive menos tiempo en temperaturas entre 30 y 40 grados centígrados.

6. ¿En cuánto tiempo puedo empezar a tener síntomas?

Esto no se ha determinado de manera específica aun; sin embargo, de lo que hasta el momento se sabe, el período de incubación del 2019-nCoV puede ser tan corto como de 1 día, pero generalmente se considera que no supera los 14 días. Tome en cuenta que en algunos casos reportados tuvieron un período de incubación de hasta 24 días.

7. ¿Contagio a los demás si no tengo síntomas?

Como el periodo de incubación aun no esta determinado de manera especifica, aun no se sabe cuando es el periodo de mayor contagio, se estima que será cuando ya se tienen síntomas. Sin embargo mientras soy portador sin síntomas podría estar transportando el virus a los lugares en los que me movilizo, y dejando el virus en superficies como mesas, pasamanos de buses, edificios, vidrios, haciendo que aumente la posibilidad de enfermedad a otras personas, por lo que de momento es mejor evitar el contacto social.

8. ¿Por qué se ha convertido en epidemia?

Se define *epidemia* como todo caso que sobrepase al numero esperado por una enfermedad antigua, o casos nuevos de una nueva enfermedad.

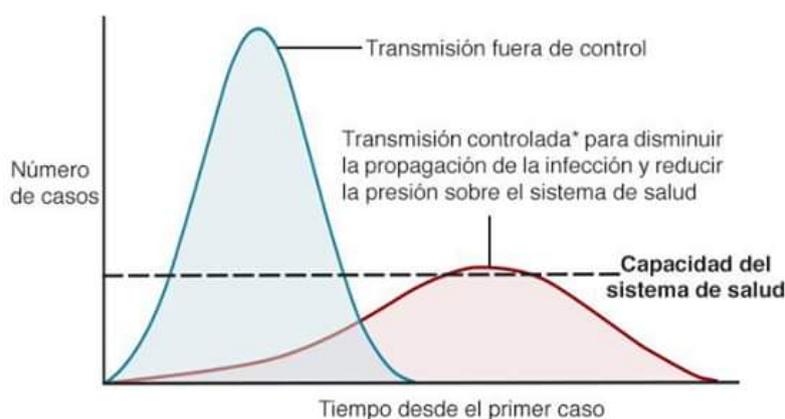
El 2019-nCoV, nombrado así por la OMS, o SARS-CoV-2 por la ICTV es un virus nuevo, al ser recién descubierto para los humanos, la población general carece de inmunidad contra esta nueva cepa y además, hay más de una ruta de transmisión para los humanos. Estos factores provocaron que el nuevo coronavirus sea considerado epidémico.

Además es una pandemia porque su contagio ha sido a varios países, y en algunos de estos se ha convertido en un desastre ya que los sistemas de salud no tienen el número de recursos suficientes para dar abasto a todos los enfermos por este nuevo virus.

9. ¿Por qué se necesita del aislamiento social si la mayoría de personas tendrán enfermedad leve?

La mejor respuesta tiene que ver con “Aplanar la curva epidémica” para evitar la sobrecarga del sistema de salud. Si todos nos enfermamos al mismo tiempo los hospitales, clínicas y consultas no podrían dar respuesta a todos los enfermos, pero en especial a aquellos que tengan enfermedad grave y que puedan requerir ingresar a terapia intensiva o con el apoyo de respiradores artificiales, los cuales no hay muchos, y para esta enfermedad son necesarios en casos de alta gravedad.

¿Cómo se aplanan la curva epidémica?



*con medidas como fomentar el lavado de manos adecuado, el trabajo a distancia, limitar reuniones grandes o restricciones de viaje

Fuente: Esther Kim, Carl T. Bergstrom, Universidad de Washington

BBC

10. ¿Cuáles son las rutas de transmisión de 2019-nCoV?

En la actualidad, se cree que la transmisión se da a través de las siguientes rutas:

1. **Transmisión de gotas respiratorias:** Este es el modo principal de transmisión de contacto directo. El virus se transmite a través de las gotitas generadas cuando los pacientes tosen, estornudan o hablan, y las personas susceptibles pueden infectarse después de la inhalación de las gotitas.
2. **Transmisión de contacto indirecto:** El virus puede transmitirse a través de contactos indirectos con una persona infectada. Las gotas que contienen el virus se depositan en la superficie de un objeto, que puede tocar con la mano. El virus de la mano contaminada puede pasar a la mucosa (o mucosas) de la cavidad oral, la nariz y los ojos de la persona y provocar una infección.
3. **Fecal- Oral:** El nuevo coronavirus vivo se ha detectado en heces de pacientes confirmados, lo que sugiere la posibilidad de transmisión fecal-oral.
4. **Transmisión de aerosol:** cuando las gotas se suspenden en el aire y pierden agua, los patógenos se quedan para formar el núcleo de las gotas (es decir, aerosoles). Los aerosoles pueden volar a una distancia, causando la transmisión a larga distancia. Este modo de transmisión se llama transmisión de aerosol. No hay evidencia de que el nuevo coronavirus pueda transmitirse a través del aerosol todavía.

5. **Transmisión de madre a hijo:** se confirmó que un hijo de la madre con COVID-19 tenía hisopos de garganta positivos después de 30 horas de nacimiento. Esto sugiere que el nuevo coronavirus puede causar infección neonatal a través de la transmisión de madre a hijo, pero se necesitan más investigaciones científicas y pruebas para confirmar esta ruta.

11. ¿Qué es la transmisión de gotas?

Una gota de transmisión (Flugge) generalmente se refiere a una partícula que contiene agua con un diámetro mayor de 5 micras. Son gotas muy pequeñas. Las gotas pueden entrar en la vía aérea desde una cierta distancia (generalmente 1 m). Los micro organismos transmitidos por estas gotitas pueden ser: virus de la gripe, coronavirus SARS, adenovirus, rinovirus, micoplasma, estreptococo grupal y meningococo (Neisseria), y recientemente descubierto 2019-nCoV.

Estas gotitas de transmisión se generan por 2 causas:

1. Toser, estornudar o hablar.
2. Durante los procedimientos invasivos del tracto respiratorio, como la aspiración o la broncoscopia, la intubación traqueal, los movimientos estimulantes de la tos, incluidos los cambios de posición en la cama o las palmaditas en la espalda, y la reanimación cardiopulmonar, etc.



12. ¿Qué es la transmisión por contacto?

La transmisión por contacto se refiere a tener contacto con el virus, sea de manera directa, indirecta o por un contacto cercano:

1. **Contacto directo:** Los patógenos se transmiten por contacto directo de la mucosa o la piel por un huésped infectado.
 1. La sangre o los líquidos con sangre ingresan al cuerpo a través de membranas mucosas o pieles no intactas (principalmente virus).
 2. Transmisión causada por el contacto con secreciones que contienen ciertos patógenos, comúnmente por infecciones por bacterias, virus, parásitos, etc.
2. **Contacto indirecto:** Los patógenos se transmiten a través de objetos o personas contaminadas si síntomas.



3. **Contacto cercano:** Los contactos cercanos se refieren a personas que tienen contacto con un paciente confirmado o sospechoso de infección de 2019-nCoV), incluidas las siguientes situaciones.
1. Aquellos que viven, estudian, trabajan o tienen otras formas de contacto cercano con un paciente.
 2. Personal médico, miembros de la familia u otras personas que hayan tenido un contacto cercano con un paciente sin tomar medidas de protección efectivas durante el diagnóstico, tratamiento, enfermería y visitas.
 3. Otros pacientes y sus acompañantes que comparten la misma sala con un paciente infectado.
 4. Aquellos que compartieron el mismo transporte o elevador con el paciente.
 5. Aquellos que son considerados como tales a través de investigaciones epidemiológicas.

13. ¿Por qué los contactos cercanos deben someterse a observación médica aislada durante 14 días?

Actualmente se conoce que el período de incubación para el 2019-nCoV es aproximadamente de 14 días. Es necesario un monitoreo estricto de los contactos cercanos y otras medidas preventivas. Esta no es solo una práctica socialmente responsable para la salud y seguridad públicas, sino que también es consistente con la convención internacional. Por esto los contactos cercanos deben colocarse bajo observación médica durante 14 días en el hogar hasta observar que no tengan síntomas.

14. ¿Cómo se clasifican las personas con infección por Coronavirus?

Para poder dar una clasificación más completa tomaremos en cuenta todas las posibilidades así:

1. **Caso confirmado:** Es una persona que teniendo alguno de los síntomas de la enfermedad, sus exámenes confirman que es por 2019-nCoV.
2. **Caso sospechoso:** En esta categoría pueden haber dos opciones:
 1. **Por contacto:** Es una persona que no esta enferma pero ha tenido contacto con una persona enferma (Por ejemplo los médicos, enfermeras o paramédicos que estaban atendiendo estos pacientes), o ha estado en un lugar en donde la enfermedad ha estado presente (Por ejemplo, un viajero que viene de China, España o Italia).
 2. **Por síntomas:** Es una persona que tiene síntomas de enfermedad respiratoria, pero aun no se confirma si es por 2019-nCoV, esta en espera de resultados, pero podría ser algún otro virus que da una enfermedad similar.
3. **Caso descartado:** Es una persona que se encontraba dentro de la categoría de caso sospechoso, pero sus exámenes se encontraron negativos al 2019-nCoV.
4. **Caso potencial:** Es una persona común que simplemente por vivir en la misma región o país en donde el virus ya se encuentra presente; podría, eventualmente, tener la enfermedad si esta se esparce en todo el lugar.

15. ¿Todas las personas deben aislarse de la misma manera?

De manera sencilla podemos decir que hay 3 tipos de aislamiento, o cuarentena, que significa lo mismo:

1. **Aislamiento Social:** Es cuando todo el grupo social, por ejemplo. Un barrio o un país necesita aislarse en casa con medidas generales para disminuir el contagio de una enfermedad. Esta medida ayuda a no saturar los hospitales, clínicas y consultas, en especial de enfermos muy graves.
2. **Aislamiento Preventivo:** Son personas consideradas casos sospechosos, que sin tener la enfermedad, han estado en contacto con personas que ya tienen la enfermedad confirmada, o en lugares en donde potencialmente pueden haber sido contagiados. En este grupo se encuentran, por ejemplo: Médicos, enfermeras paramédicos, personas que viajaban y estaban en países de alto contagio. Estas personas podrían desarrollar síntomas en los

siguientes 14 días, y ese es el tiempo que se aísla en cuarentena. Si inician con síntomas deben acudir inmediatamente a su médico.

3. **Aislamiento Confirmado:** Son personas consideradas casos confirmados, que ya tienen la enfermedad y que necesitan aislarse para no continuar el contagio de la enfermedad a más personas, este aislamiento puede tener en varios lugares dependiendo de los síntomas, así:
 1. **Aislamiento en Casa:** Si los síntomas son leves, las personas pueden estar aisladas en casa, de preferencia en una habitación específica que no contamine al resto del grupo familiar, así mismo las personas cercanas al enfermo ya confirmado deberán entrar en Aislamiento preventivo y pasan a llamarse sospechosos de infección, quienes deben estar en casa por 14 días a la espera de presentar síntomas.
 2. **Aislamiento en Hospital:** Cuando los síntomas son moderados y se presenta dificultad para respirar necesitan ser aislados pero en áreas de un hospital, este es un porcentaje bajo de personas, pero que podrían entrar a un cuadro de mayor gravedad por lo que se les vigila en un área hospitalaria.
 3. **Aislamiento en Terapia Intensiva:** Las personas que están muy graves y que tienen síntomas severos, y que además pueden llegar a necesitar un respirador artificial se les aísla en lugares específicos de una terapia intensiva.

2. CASOS QUE REQUIEREN CUARENTENA DOMICILIARIA

1. Casos sospechosos con síntomas leves.

Aquellos que tienen síntomas leves y han sido diagnosticados como casos sospechosos de COVID-19, y el médico les ha aconsejado que se aislen en casa.

2. Haber tenido contacto con personas infectadas.

Si ha tenido contacto cercano con un caso confirmado o probable de COVID-19 como se detalla a continuación, debería permanecer aislado en el domicilio. Mientras tanto, avise a las autoridades sanitarias que se encuentren en su barrio o distrito lo antes posible y actúe según lo que indiquen para evitar más contagios.



A Haber estado con pacientes infectados en la misma vivienda, aula o lugar de trabajo, o haber tenido otros contactos directos con ellos.



B Haber atendido, cuidado o visitado a pacientes infectados y no haber adoptado protección efectiva.



C Haber sido hospitalizado en la misma sala con pacientes infectados.



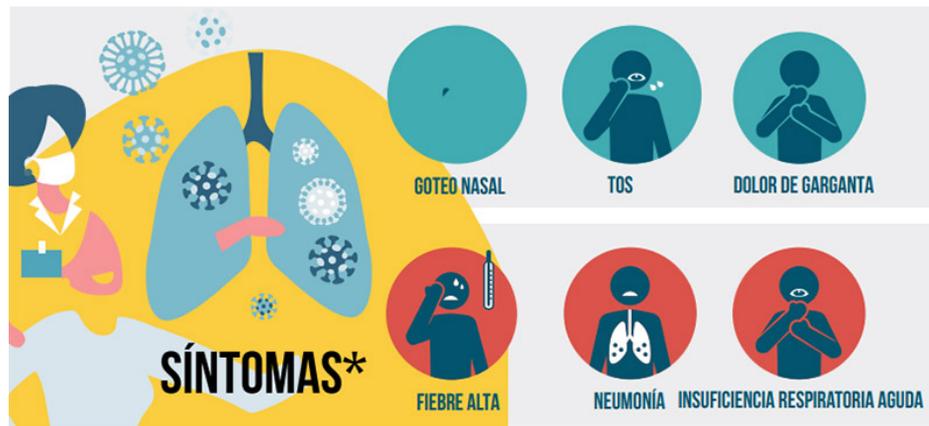
D Haber estado en el mismo medio de transporte con pacientes infectados y haber tenido un contacto cercano.

Sobre este último caso, debe estar atento a las noticias oficiales sobre lugares o rutas que han tomado los pacientes diagnosticados. Si sabe que ha estado en el mismo avión o medio de transporte con un caso confirmado, debería aislarse en su domicilio y avisar al Ministerio de Salud Pública.

16. ¿Cuáles son las manifestaciones clínicas de COVID-19?

Algunos pacientes comienzan con síntomas leves sin fiebre. La mayoría de los pacientes tienen un buen pronóstico, mientras que unos pocos se vuelven críticos y a veces fatalmente enfermos. Los síntomas del COVID-19 se manifiesta principalmente así:

- **Leves:** Fiebre, pero algunos pacientes en etapa inicial pueden no tener fiebre; síntomas respiratorios, como tos seca, cansancio, goteo nasal, dolor del cuerpo, etc.
- **Moderados:** Todo lo anterior añadiendo fiebre con escalofríos, desarrollo de dificultad para respirar de manera gradual por neumonía de la comunidad de origen viral. En esta etapa puede haber flema amarillenta espesa.
- **Severos:** Lo anteriormente expuesto en la categoría leve y moderado, tomando en cuenta que la enfermedad puede progresar rápidamente, causando síndrome de dificultad respiratoria aguda, shock séptico, acidosis metabólica irreversible y trastornos de la coagulación en cuestión de pocos días.



15. ¿Los niños están en mucho peligro con esta nueva enfermedad?

Los niños menores de 10 años pueden tener algo muy parecido a un pequeño resfrío, sin embargo pueden contagiar la enfermedad a sus contactos cercanos mayores quienes son quienes pueden padecer la enfermedad moderada o severa. En realidad los niños están en menor peligro que los adultos, sin embargo hay que cuidarlos ya que al no tener muchos síntomas ellos pueden diseminar el virus a los adultos, en especial a los adultos mayores de 60 años quienes son más susceptibles. Los niños con otras enfermedades, por ejemplo asma, diabetes, fibrosis quística, entre otras; deben tener mucho cuidado para evitar complicaciones.

16. ¿Porqué las personas de la tercera edad son más susceptibles al Covid-19?

Aun no se conoce el motivo de esta susceptibilidad, lo único que se conoce es que la enfermedad puede ser mas grave a partir de los 60 años, y que la tasa de mortalidad aumenta en personas de mas de 70 años, con otras enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, pero mucho más en personas con obesidad sin necesidad de que esta sea una obesidad exagerada.

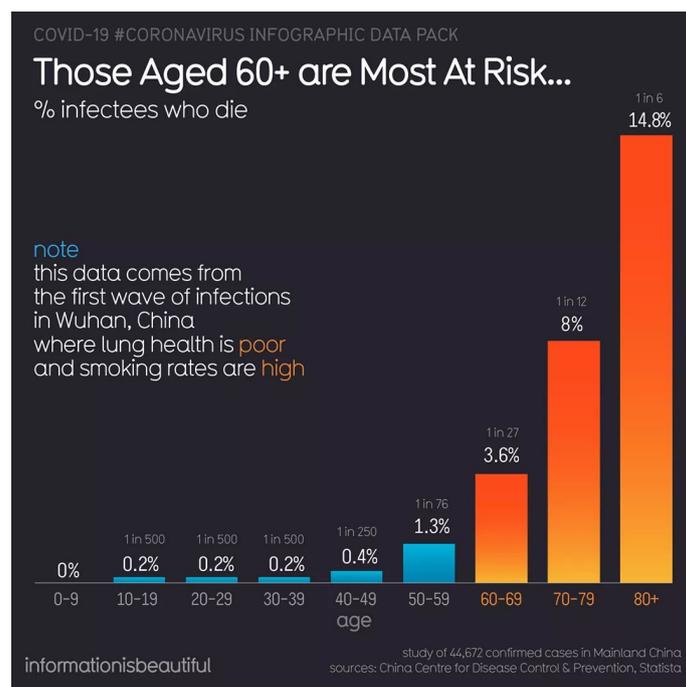


GRÁFICO DE MORTALIDAD DE LAS PERSONAS EN WUHAN, CHINA.

17. ¿Esto quiere decir que muchas de las medidas son para cuidar a las personas de la tercera edad?

En realidad es para protegernos todos; sin embargo, las personas que necesitan tener un aislamiento más estricto son las personas de más de 60 años, es mejor en este momento que los niños no visiten a sus abuelitos, aun si los niños son totalmente asintomáticos, ya que por otro lado los niños pueden incluso tener la enfermedad sin síntomas, es necesario mantener el soporte a las personas de la tercera edad, pero evitando mantener el contacto.

18. ¿Porqué debo quedarme en casa?

Por solidaridad, es posible que a varios de nosotros no nos dé la enfermedad, o darnos síntomas leves de la enfermedad; sin embargo, al movilizarnos en nuestras ciudades podríamos estar actuando como una especie de transporte para el virus y dejarlo en otros lugares que afecten a la población más susceptible, pudiendo de esta manera incluso causar la muerte de alguien que no conocemos, o de uno de nuestros seres queridos.

19. ¿Qué medidas de prevención debo tomar para evitar la infección?

Existen recomendaciones generales que son importantes **para toda la población** que incluyen:

Llevar a cabo higiene de las manos con frecuencia, usando agua y jabón o un desinfectante para manos a base de alcohol con concentración entre 60% y 80%. Procurar realizar lavado de manos siempre que las manos se vean sucias, antes de comer y después de utilizar el sanitario. Limpiar y desinfectar con alcohol, toallitas desinfectantes o solución clorada cotidianamente superficies de contacto frecuente al menos una vez por día, por ejemplo mesas, escritorios. Resulta relevante señalar que en personas asintomáticas no se requiere una mascarilla médica, ya que no hay evidencia disponible sobre su utilidad para proteger a las personas no enfermas, pero si la persona ya es sospechosa o confirmada de Covid-19 debe utilizar la mascarilla y permanecer en una sola habitación sin compartir espacios con el resto de la familia.



20. ¿Qué mascarilla debo usar?

Debe usar la mascarilla general como prevención si debe salir de su casa y no va a estar en contacto con gente enferma.

Si va a estar en contacto con una persona de la tercera edad, la mascarilla general es suficiente, y además guantes de látex. Las personas de la tercera edad es mejor si NO están en contacto con gente con la enfermedad.

Esta es la mascarilla general:



La mascarilla N-95 debe usarse al estar en contacto con personas enfermas. Si tiene una persona enferma (Caso confirmado) en casa, es mejor si la persona se encuentra cumpliendo la cuarentena en una habitación, siempre la misma; y al entrar a la misma la persona que ingresa utiliza la mascarilla N-95 para evitar el contagio así como guantes.

Esta es la mascarilla N-95:



21. Entonces, ¿Cuándo debo usar la mascarilla?

En realidad no necesita usar siempre una mascarilla, si se encuentra en aislamiento domiciliario por prevención social, y no tienen casos sospechosos o confirmados en casa, pues no es necesario utilizar una mascarilla.

Si debe salir de su casa es necesario el uso de una mascarilla general, pero asegúrese de que no quede ningún espacio entre su nariz, su boca y la mascarilla, el uso de guantes de látex descartables puede ser útil también. Al volver a casa es necesario mantener un adecuado aseo.

Si debe estar en contacto con enfermos usar la mascarilla N-95 es indispensable, más algunas otras medidas de prevención que su médico le sabrá explicar, como el lavado de manos, y el uso de alcohol gel entre 60 y 80% de concentración de manera permanente disminuiría el riesgo.

Las recomendaciones de su médico son muy importantes a la hora de seleccionar cuando y cómo debo usar la mascarilla.

MEDIDAS PREVENTIVAS



Se recomienda usar mascarilla antes de entrar al ascensor.



Evitar tocarse la cara con las manos.



Lavarse bien las manos al llegar a casa.



También se recomienda usar guantes para tocar el botón del ascensor, si no dispone de guantes, se puede usar pañuelos o servilletas para cubrir los dedos evitando el contacto directo con el botón.



Cabe destacar: no toque la superficie contaminada de las mascarillas, las servilletas y los papeles utilizados, lávese las manos con jabón y agua corriente por lo menos 20 segundos.

22. ¿Qué debo hacer si posiblemente estoy infectado con COVID-19?

Si usted cree que ya tiene síntomas puede hacer lo siguiente:

1. Llene esta encuesta online, le harán preguntas de algunos síntomas, y calculará al final probabilidad de que usted ya se encuentra enfermo:
<https://us04web.zoom.us/j/988608130?pwd=bENDQ2YvV0VtN1dPL1VMNGppMkNvdz09>
2. Llame al número de teléfono asignado por su autoridad de salud. (En Ecuador es el 171).
3. Si tiene tos seca con fiebre alta y dificultad para respirar diríjase inmediatamente a los hospitales más cercanos designados por el Ministerio de Salud para su evaluación, diagnóstico y tratamiento. Si le comunican que enviarán una ambulancia para el transporte, espere hasta que sea trasladado de acuerdo a lo que le hayan indicado.

Cuando busque atención médica es muy importante tener en cuenta qué se deben usar mascarilla general durante toda la visita para protegerse y proteger a los demás.

23. ¿Cómo se confirma la infección por COVID-19?

Hay varias formas de confirmación, dependerá del lugar en el que sea atendido el tipo de prueba que realizarán, algunas son rápidas, pueden tomar unas pocas horas, y en otros caso, cómo la prueba de confirmación genética puede tomar algunos días. Su médico la seleccionará de acuerdo a varias circunstancias, como por ejemplo el estado del paciente.

24. ¿Ese es el único examen que necesita hacerse una persona con infección por COVID-19?

No, ese solo es el de confirmación del tipo de virus que esta causando el problema respiratorio, si embargo, y dependiendo de la gravedad hay varios exámenes que podrían ser necesario, por ejemplo, exámenes de sangre, radiografía de tórax, cultivo microbiológico de la flema, etc. Su médico sabrá orientarlo de la mejor manera, y dependerán de la condición de la persona, a más gravedad, más exámenes serán necesarios.

25. ¿Cómo elegir una institución médica para el tratamiento?

El aislamiento y el tratamiento deben realizarse en un hospital con las condiciones adecuadas para el aislamiento y la protección. Los casos críticos deben ser admitidos en una UCI lo antes posible. Las autoridades de salud ya tienen asignado lugares para tratar los diferentes casos

26. ¿Qué debe hacerse si un paciente requiere transporte?

Los pacientes deben ser transportados en vehículos designados por la autoridad sanitaria que se desinfectan regularmente y que cuentan con personal bien protegido. Si usted necesita transportar en su vehículo un familiar no se olvide de desinfectarlo por prevención de las demás personas del grupo familiar.

27. ¿Hay medicamentos o vacunas contra COVID-19?

En la actualidad, no existen medicamentos específicos, ni vacunas contra el COVID-19. Los pacientes generalmente reciben atención de apoyo para aliviar los síntomas. Es por eso que la prevención es el medicamento más importante.

28. ¿Puedo usar antibióticos para prevenir o para tratar la infección por COVID-19?

No, los antibióticos deben ser indicados exclusivamente por su médico, el uso indiscriminado podría ponerle a usted y a su familiar en mayor riesgo de mortalidad. Evite el tratamiento con antibióticos de manera irresponsable o inapropiado, especialmente en combinación con antimicrobianos de amplio espectro.

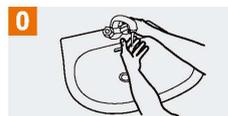
29. ¿Cómo lavarse las manos correctamente?

Hágalo así:

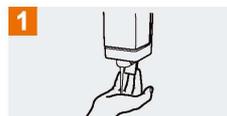
¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

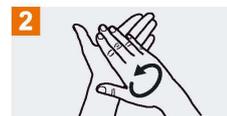
0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



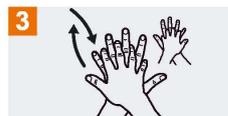
Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



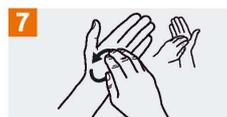
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



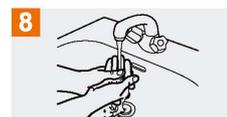
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



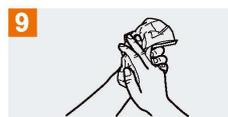
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



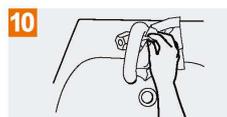
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.

 Organización Mundial de la Salud	Seguridad del Paciente UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA	SAVE LIVES Clean Your Hands
La Organización Mundial de la Salud ha basado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Complete la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a las Facultades Universitarias de Ciencias (FUC) en particular a sus miembros del Programa de Control de Infecciones, la participación tanto en la redacción de este material.		

30. ¿Cuáles son los momentos clave para la higiene de manos en la vida diaria?

- Cuando se cubre la tos o el estornudo con la mano.
- Después de cuidar a un paciente.
- Antes, durante y después de preparar la comida.
- Antes de comer.
- Después de ir al baño.
- Después de tocar animales.
- Después de tocar los botones del elevador y las manijas o perillas de las puertas.
- Después de llegar a casa desde afuera.

También puede limpiarse las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol. Los coronavirus no son resistentes al ácido o al álcali, pero son sensibles a los solventes y desinfectantes orgánicos. El alcohol al 75% puede inactivar el virus, por lo que los productos de desinfección que contienen alcohol de una concentración absoluta (100%) se pueden usar como alternativa al lavado de manos con jabón y agua corriente.

Bibliografía:

1. Wang Zhou et al. CONSEJOS BASADOS EN LA CIENCIA DEL MANUAL DE PREVENCIÓN DE CORONAVIRUS QUE PODRÍAN SALVAR SU VIDA 101. Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de Wuhan. 2020
2. Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad. PROCESO DE PREVENCIÓN DE INFECCIONES PARA LAS PERSONAS CON COVID-19 (ENFERMEDAD POR SARS-COV-2). CONTACTOS Y PERSONAL DE SALUD. Gobierno de México 2020.
3. Gobierno de la República del Ecuador. GUÍA DE CUARENTENA EN DOMICILIO. 2020
4. Dra. Amanda Echeverría Guevara. COVID 19 UNA NUEVA PANDEMIA. Serca. 2020
5. Organización Mundial De La Salud. Lavado De Manos. 2020
6. Gráficos Tomados De Las Fuentes De Referencia Especificado.

Material Elaborado como un aporte para la Comunidad por:

Dr. Marco Pesántez
Director, Sociedad Ecuatoriana de Reanimación Cardiopulmonar
Médico, Centro de Medicina Familiar de La Y
Docente Facultad de Medicina, Universidad Internacional del Ecuador.

Dra. Ma. Augusta Suarez
Médico, Salud Ocupacional

Dr. Patricio Quiroga
Médico, Tratante Pediatría Hospital Metropolitano

Dr. Gabriel Larrea
Médico, Tratante Pediatría Hospital de Los Valles

Dr. Paúl Carrasco
Director Médico, Sociedad Ecuatoriana de Reanimación Cardiopulmonar
Médico Emergenciólogo, Hospital Axxis
Docente Facultad de Medicina Pontificia Universidad del Ecuador

Dra. Susana Alvear
Médico, Centro de Medicina Familiar de La Y
Docente Facultad de Medicina Pontificia Universidad del Ecuador

Dr. PhD. Galo Sánchez
Médico, Centro de Medicina Familia La Y
Docente Facultad de Medicina Pontificia Universidad del Ecuador

	<p>Julio Tobar y Camino a Puembo, Sector El Chiche</p> <p>www.alianzapuembo.org</p> <p>02-239-3195</p>
	<p>Av. 6 de Diciembre N34-154 y Checoslovaquia</p> <p>www.serca.org.ec</p> <p>1700-737222 / 02-394-5890 / 0983361777</p>
<p>Centro de Medicina Familiar</p> 	<p>San Francisco N3919 y Av. América</p> <p>096 966 6623</p>

Información Valida hasta el desarrollo de las nuevas evidencias de esta nueva enfermedad.