Información básica sobre la enfermedad

¿Qué es un coronavirus?

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 (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente, causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

¿Qué es el coronavirus 2019 o COVID-19?

La COVID-19 es la enfermedad causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad, eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los síntomas más comunes o agudos de la COVID-19 son: tos, dolor de garganta, dificultad para respirar y congestión nasal. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. En los casos más severos los síntomas se presentan con fiebre superior a 38°C, dificultad respiratoria y requiere hospitalización.

Algunas personas pueden infectarse y no desarrollar ningún síntoma. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad con reposo y usos de medicamentos sintomáticos para la fiebre, tos, etc.

Datos epidemiológicos indican que 1 de cada 6 personas que contrae la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y puede tener complicaciones respiratorias, sobre todo si se trata de personas adulto-mayores y personas con males preexistentes como enfermedades cardiacas, respiratorias, inmunológicas, cáncer, diabetes, entre otras. Cerca del 3% de casos con esta enfermedad fallecen.

¿Cómo diferenciar el coronavirus con una gripe?

Los síntomas pueden ser muy parecidos, por lo que se debe tener en especial consideración el historial de viajes o contactos con casos sospechosos o confirmados de COVID-19.

¿Cómo se propaga la COVID-19?

• De persona a persona mediante gotas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. Estas gotas pueden llegar a la boca o a la nariz de las personas que se encuentren cerca (dentro de unos 2 metros de distancia).

• Mediante el contacto con superficies u objetos contaminados con el virus y luego llevándose la mano a la boca, a la nariz o a los ojos.

¿Cuánto dura el periodo de incubación de la COVID-19?

El «período de incubación» es el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad. Las estimaciones respecto al periodo de incubación de la COVID-19 oscilan entre 1 y 14 días, y en general se sitúan en torno a 5 días. Estas estimaciones se irán actualizando a medida que se tengan más datos.

¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en una superficie?

No se sabe con certeza cuánto tiempo sobrevive el virus causante de la COVID-19 en una superficie, pero parece comportarse como otros coronavirus. Los estudios realizados, indican que los coronavirus pueden subsistir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días. El tiempo puede variar en función de las condiciones (por ejemplo el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente).

Si crees que una superficie puede estar infectada, límpiala con un desinfectante común para matar el virus y protegerte de este modo a ti y a los demás. Lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Evita tocarte los ojos, la boca o la nariz.

Prevención

¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad?

La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus. Sin embargo, se recomiendan medidas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias. Estas medidas incluyen:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y luego botarlo a la basura.
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quedarse en casa si estás enfermo.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente, usando un producto común de limpieza de uso doméstico en rociador o toallita.

¿Se recomienda el uso de mascarillas en la comunidad a fin de prevenir el COVID-19?

Si no presentas los síntomas respiratorios característicos de la COVID-19 (sobre todo, tos) o estás cuidando de una persona que pueda haber contraído esta enfermedad, no es necesario llevar puesta una mascarilla. Solo se debe usar si un profesional de la salud te lo recomienda.

¿Existe alguna vacuna, medicamento o tratamiento para contrarrestar el COVID-19?

Todavía no. Hasta la fecha, no hay ninguna vacuna ni medicamento antiviral específico para prevenir o tratar la COVID-19. Sin embargo, los afectados deben recibir atención de salud para aliviar los síntomas. Las personas que presentan casos graves de la enfermedad deben ser hospitalizadas. La mayoría de los pacientes se recuperan con la ayuda de medidas de apoyo.

¿Vacunarse contra la Influenza o el Neumococo ayuda?

No, la vacuna contra la influenza y la del neumococo no brindan protección contra el COVID-19 o sus complicaciones. Sin embargo, las vacunas para la influenza y el neumococo se deben seguir aplicando para reducir el riesgo de estas enfermedades sobre todo en los grupos más vulnerables (niños, adultos mayores y pacientes con enfermedades crónicas).

Si trabajas en una empresa con alta afluencia de turistas, ¿qué medidas debes tomar?

Dependiendo del área en que trabajes y el nivel de contacto al que estés expuesto, las medidas de control pueden incluir una combinación de controles administrativos y de ingeniería, prácticas de trabajo seguras y equipos de protección personal (EPP).

¿Cuáles son las medidas de prevención para pacientes que se encuentran en tratamiento oncológico (radioterapia o quimioterapia)?

Es recomendable que los pacientes en tratamiento oncológico usen mascarilla, si comparten el ambiente con una persona bajo sospecha o confirmada por COVID-19.

¿Existe alguna consideración especial para las gestantes?

La información sobre COVID-19 en el embarazo es muy limitada; a la fecha son pocos los casos reportados de gestantes, sin embargo, se deben tomar las mismas precauciones que para otros grupos vulnerables.

¿Hay algo que no deba hacer?

Las siguientes medidas NO SON eficaces contra la COVID-2019 y pueden resultar perjudiciales:

- Fumar.
- Tomar remedios herbarios tradicionales.
- Llevar varias mascarillas.
- Automedicarse con antibióticos u otros medicamentos.

En cualquier caso, si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar, trata de obtener atención médica lo antes posible para reducir el riesgo de desarrollar una infección más grave, y asegúrate de informar a tu dispensador de atención de salud acerca de tus viajes recientes.

Que hacer en caso de presentar los síntomas del COVID-19

¿Qué hacer si me siento mal? ¿A dónde llamo o adónde voy?

Si presentas 2 o más síntomas de la enfermedad y has viajado a países con contagio 14 días previos al inicio de los síntomas, o has estado en contacto con un caso sospechoso o confirmado de COVID-19, debes hacer lo siguiente:

a) Si los síntomas son leves (tos, dolor de garganta, dificultad para respirar y congestión nasal) puedes comunicarte a Médicos a Domicilio SANNA 415 1515 opc 1. para la evaluación. De ser necesario, el médico coordinará la toma de muestra en tu casa y su posterior envío al INS.
b) Solo si los síntomas son más graves (como dificultad para respirar o fiebre muy alta superior a 38°C) debes acudir a un centro de salud o clínica para el manejo del cuadro y que tomen las medidas de seguridad; ellos se pondrán en contacto con el INS para el diagnóstico.

• Si tienes alguna duda puedes comunicarte a Médicos a Domicilio SANNA 415 1515 opción 1, con Doctor Online a través del chat para orientación medica, de lunes a viernes de 9am a 9pm en el siguiente enlace: www.sanna.pe/servicios/doctor-online/
• También puedes llamar al 988353819 (Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades - CDC-Perú) o al 113 MINSA (línea gratuita).

¿Cuál es el lugar oficial para hacerse la prueba del Coronavirus?

El examen debe ser solicitado por tu médico siempre que cumplas con los criterios para caso sospechoso de acuerdo a las normativas del Ministerio de Salud; él se pondrá en contacto con el INS (Instituto Nacional de Salud) quien está a cargo de realizar el examen.

Coberturas

¿Cuáles son mis coberturas del seguro?

Si tienes síntomas respiratorios y el antecedente del viaje, puedes atenderte a través de los distintos servicios de tu plan/póliza de salud: atención ambulatoria, médico a domicilio, centros clínicos, entre otros.

Si requieres hospitalización, las coberturas son de acuerdo a tu plan/póliza de salud.

Debes considerar que la única institución que realiza los exámenes de diagnóstico del COVID-19, es el Instituto Nacional de Salud (INS); las instituciones de salud privadas deben comunicarse con el INS para informar de los casos y enviar las muestras.

Los medicamentos para los síntomas tienen cobertura por tu seguro, al igual que la hospitalización (ver condiciones de tu plan/póliza).

Preguntas frecuentes

¿Debo preocuparme por la COVID-19?

Si no te encuentras en una zona donde se esté propagando la COVID-19, no has viajado desde alguna de esas zonas ni has estado en contacto cercano con alguien bajo sospecha o confirmado, tus posibilidades de contraerla son actualmente bajas. No obstante, es comprensible que la situación te cause estrés y ansiedad. Es una buena idea que te informes sobre los hechos para que puedas determinar con precisión los riesgos que corres y adoptar precauciones razonables.

¿Estoy en riesgo de contraer el COVID-19 en Perú?

Actualmente no existe riesgo de contagio en el Perú, sin embargo es una situación que está cambiando rápidamente y la evaluación de riesgos podría cambiar a diario. Por eso, la prevención es muy importante.

¿Estoy en riesgo de contraer el COVID-19 a través de paquetes o productos que se envíen de China?

No. Es poco probable que haya una propagación a través de los productos o envases que son transportados por periodos que duran varios días o semanas a temperatura ambiente. Actualmente no hay evidencia que respalde la transmisión del COVID-19 asociada a productos importados.

¿Son eficaces los antibióticos para prevenir o tratar la COVID-19?

No. Los antibióticos no son eficaces contra los virus, solo contra las infecciones bacterianas. La COVID-19 está causada por un virus, de modo que los antibióticos no sirven frente a ella. No se deben usar antibióticos como medio de prevención o tratamiento de la COVID-19.

¿Pueden los humanos contraer el virus de la COVID-19 por contacto con un animal?

Si bien el virus parece haber surgido de una fuente animal, ahora se está transmitiendo de persona a persona. No hay motivos para pensar que algún animal o mascota en el Perú podría ser una fuente de infección por este nuevo coronavirus.

¿Puedo contraer el virus de la COVID-19 por contacto con mi mascota?

No. No hay datos que indiquen que animales de compañía o mascotas como gatos y perros, hayan sido infectados o puedan propagar el virus causante de la COVID-19.

Si estoy enfermo, ¿debería evitar el contacto con mascotas u otros animales?

Mientras estés enfermo, no manipules o toques mascotas ni otros animales. Aunque no ha habido informes de que se hayan enfermado a causa del COVID-19, varios tipos de coronavirus pueden causar enfermedades en animales y propagarlas entre animales y personas. Hasta que sepamos más, evita el contacto con animales y usa una mascarilla si debes estar cerca de ellos o cuidar a una mascota.

Si vas a la piscina, ¿Puedes contagiarte por el contacto con el agua?

No existe evidencia de contagio a través del agua de las piscinas, pero sí a través de la interacción de las personas en lugares públicos (en torno a ellas). Por lo general, se recomienda evitar acudir a lugares de alta afluencia de personas.

Si viajas a un país con casos de infectados, ¿dónde debes hacerta la prueba de descarte cuando llegues al Perú?

La prueba solo es necesaria si además del viaje, presentas síntomas asociados al COVID-19 (caso sospechoso).

¿Si tengo un viaje programado, ¿qué medidas de prevención deben ser tomadas durante el vuelo?

Los Centros de Control de Enfermedades (CDC) recomiendan evitar los viajes a China, Corea del Sur, Japón, Italia e Irán. Para el resto de países se deben tomar las precauciones generales para evitar cualquier contagio (lavado de manos/uso de alcohol en gel, evitar lugares con alta afluencia de personas).

Evitar los contactos con otras personas y visitar el centro médico si presentas algún síntoma, ayudará a protegerte a ti y a otras personas de posibles infecciones por el virus de la COVID-19 u otros.