

CORONAVIRUS COVID-19

Universidad Panamericana- EMUP

1. Los coronavirus son virus que siempre han existido en distintas especies, tienen la capacidad de mutar y contagiarse de una especie a otra. Al ser un NUEVO coronavirus el que causa la enfermedad COVID-19 aún estamos aprendiendo de su comportamiento epidemiológico y todas las recomendaciones se basan en la experiencia acumulada en estos últimos meses, así como en modelos de otras epidemias. La información está en constante evolución y actualización, por lo que se recomienda consultar fuentes oficiales de información (ligas al final de este documento).
2. Se contagia por aerosoles. Las personas enfermas al toser o estornudar liberan pequeñas partículas contaminadas que pueden caer sobre superficies, de esto se derivan las principales estrategias de prevención.
3. Tiempo entre el contagio y la aparición de los síntomas: 2 a 12 días, en promedio 6.
4. Posibilidad de contagio. Estar cerca de alguien infectado a menos de 1.5 m y sus aerosoles pueden caer en la cara, o en objetos que tocas y posteriormente llevar tu mano a la cara y contagiarte. Hasta el momento no hay evidencia de que sea transmitido por piel o mucosas, tampoco hay evidencia que se transmita de manera vertical (mujer embarazada a su hijo) ni que sea transmitido a través de mascotas.
5. Prevención.
 - a. Evitar estar cerca de personas enfermas, en caso de estar enfermos aislamiento por 14 días. Evitar contacto de niños pequeños o jóvenes con adultos mayores.
 - b. Lavarse las manos constantemente (10 a 20 veces al día) con técnica adecuada
 - c. Evitar tocarse la cara, nariz, ojos o boca
 - d. En caso de no tener acceso a lavarse las manos con agua y jabón, utilizar alcohol en gel (concentración 70%) si estuviste en un lugar público.
 - e. Limpiar superficies de contacto como mesas, sillas, perillas etc con etanol 62-71%, peróxido de hidrógeno 0.5% o hipoclorito de sodio por 1 minuto
 - f. Evitar acudir a eventos concurridos y en espacios cerrados.
6. Síntomas: tos seca y fiebre es lo más frecuente. Dolor cabeza, de garganta, conjuntivitis, cuadro gripal, estornudos, y síntomas gastrointestinales como vómito o diarrea (estos últimos se presentan de manera menos frecuente).

7. Fases de la Epidemia:

- a. Fase 1. Todos los casos que se reportan son de importación, es gente infectada en otro país y diagnosticada en México. En esta fase es importante el seguimiento estrecho de los casos y los contactos.
- b. Fase 2. Los casos se contagiaron y diagnosticaron en México (transmisión local)

Importante destacar que el 80% de los infectados presentará un cuadro leve, para el cual deberá permanecer aislado a pesar de que mejoren los síntomas, 15% presentarán enfermedad moderada a grave y 5% requerirá hospitalización. Los grupos más vulnerables son los adultos mayores, pacientes inmunosuprimidos o con enfermedades crónicas: enfermedad cardiovascular, diabetes, hipertensión, etc. La mortalidad incrementa con estas últimas condiciones y es indispensable el evitar el contagio masivo para 'aplanar la curva' y evitar sobrepasar los sistemas de salud encargados de la protección de estos grupos vulnerables.

8. ¿Qué hacer si tengo síntomas? si tienes síntomas, o crees tenerlos consulta a tu médico de cabecera, **NO ACUDAS A LOS HOSPITALES NI A URGENCIAS A MENOS QUE ALGÚN MÉDICO TE ESTÉ ESPERANDO**, si no cuentas con uno, puedes llamar al teléfono de la Secretaría de Salud 800 0044 800 o a través del SMS enviando el mensaje de texto "COVID 19" al número 51515.

9. algunos hospitales privados

- a. ABC hospital
 - i. <https://centromedicoabc.com/coronavirus/>
 - ii. 55 5230 8000
- b. Hospital Español
 - i. 5255 9600 ext 9645 y 9655
- c. Médica Sur
 - i. https://www.medicasur.com.mx/es_mx/ms/coronavirus_2019-nCoV
 - ii. Vigilancia epidemiológica 55 5424 7200 extensión 4026
- d. Hospital San Angel Inn
 - i. <https://www.hospitalsanangelinn.mx/post/coronavirus>
- e. Hospital Angeles
 - i. <https://hospitalesangeles.com/covid-19/>
 - ii. Contacto
 1. https://hospitalesangeles.com/contacto.php?id_hosp=22
- f. Biomédica de referencia (Montes Urales)
 - i. (55)5540 9180
- g. Olarte y Akle Análisis clínicos
 - i. (55) 55840733

Fuentes oficiales de información:

<https://www.gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus>

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

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

<https://www.nejm.org/coronavirus>

<https://openwho.org/courses/introduccion-al-ncov>