

Boletín de APS: Salud en Mi barrio



Abril 2020

¡Bienvenidos! Al Boletín de información para la Atención Primaria de Salud, realizado por el equipo de la Biblioteca del Policlínico Universitario Vedado, con la finalidad de informarles de la mejor manera posible y mantenerlos actualizados de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa.

Autor: Diana Pulido Vilaseca

Colaboradores: Maite Pérez, Oscar Fernández, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.

Asesoría: Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Ángel Escobedo.

Temática: Información sobre COVID-19

La botica de la abuela

Curiosidades

Novedades...



Género Coronavirus



Los coronavirus son virus ARN implicados en una gran variedad de enfermedades que afectan a los seres humanos y animales. En los humanos pueden causar el catarro común y la gastroenteritis en lactantes. Son muy difíciles de cultivar en laboratorio por lo que son pocos los que se han logrado caracterizar y estudiar con profundidad. El coronavirus fue aislado por primera vez en pollos en 1937, por Beaudette y Hudson.

Después del descubrimiento del rinovirus en la década de 1950, más del 50% de los resfriados todavía no podía ser atribuida a agentes conocidos. En 1965, Tyrrell y Bynoe emplearon cultivos de tejido ciliado embrionario de tráquea humana para reproducir el primer coronavirus in vitro. Hoy se conocen aproximadamente 13 especies de esta familia, algunos de los cuales infectan a los seres humanos. También existen coronavirus de bovinos, cerdos, roedores, gatos, perros y pájaros.

Los coronavirus son esféricos con un tamaño aproximado entre 80 y 220 nm de diámetro. Tienen una nucleocápsida helicoidal de 9 a 11 nm de diámetro y genoma de ARN de cadena única lineal y de sentido positivo. Estos virus poseen el genoma de mayor tamaño y son altamente infecciosos cuando se introducen dentro de células eucariotas. Se replican en el citoplasma, maduran en el retículo endoplasmático y el aparato de Golgi, y salen por gemación.

Poseen glicoproteínas distribuidas en la superficie de la capa externa de la envoltura, dándole aspecto de corona (de ahí el nombre). Algunos tienen una tercera prolongación (hemaglutinina-esterasa) que asemejan espigas grandes, en forma de raqueta o pétalo.

Los coronavirus se clasifican según la morfología, estrategia de replicación del ARN, organización del genoma y homología de la secuencia de los nucleótidos.

Familia Coronaviridae

Género Torovirus

Género Arterivirus

Género Coronavirus con 3 grupos serológicos:

1. cepa 229E (afecta humanos, animales domésticos y roedores)
2. cepa OC43 (afecta humanos, animales domésticos y roedores)
3. otra (provoca bronquitis infecciosa aviar)

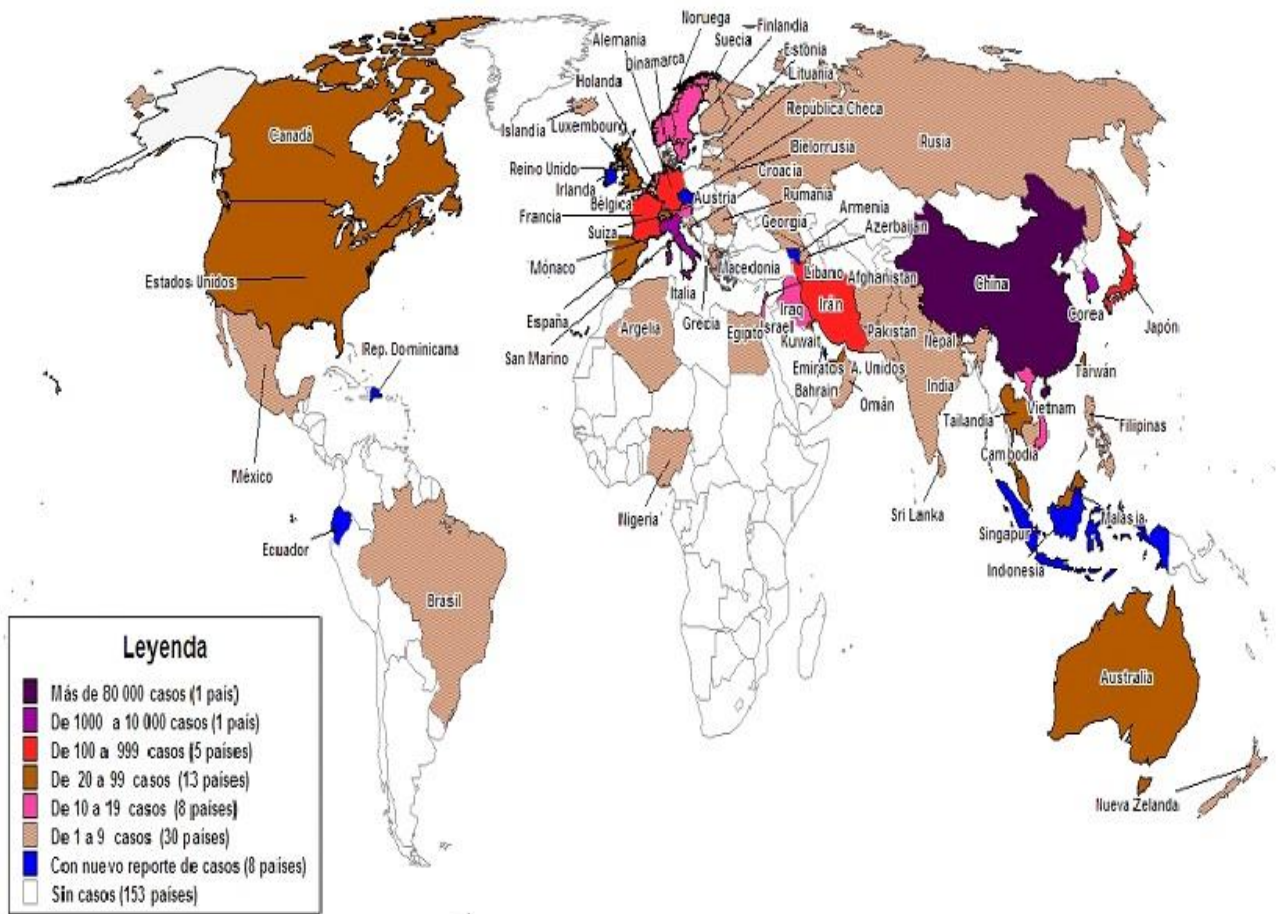
Fuentes:

- [Síndrome Respiratorio Agudo Severo: la primera epidemia del siglo XXI. Carlos J. Castro-Sansores, Renán A. Góngora-Biachi. Rev Biomed 2003; 14:89-100](#)
- [Microbiología y parasitología médicas. Tomo II. Capítulo 74. Coronavirus. Llop A, Valdés-Dápena MM, Zuazo JL. La Habana. Editorial Ciencias Médicas; 2001. p. 321-325](#)
- [Everything you ever wanted to know about the Family Coronaviridae – and more. Radhika Dasmahapatra. Stanford University. California, Estados Unidos](#)
- [About the Coronaviridae family. ViPR](#)
- [Molecular Evolution of Human Coronavirus Genomes. Diego Forni, Rachele Cagliani, Mario Clerici, Manuela Sironi. Trends in Microbiology, Volume 25, Issue 1, 35 – 48. DOI:https://doi.org/10.1016/j.tim.2016.09.001](#)

Datos oficiales de la Organización Mundial de la Salud desde el 31 de diciembre de 2019

113 702 (4 125 nuevos)	4 012	110
Casos confirmados por laboratorio	Muertes asociadas a la enfermedad	Territorios afectados

Situación Internacional 3-3-2020



Fuente: Dirección de Vigilancia en Salud MINSAP.

Desde los primeros reportes de la enfermedad, se decidió concebir una estrategia de trabajo intersectorial, conducida por el Minsap y el Sistema de la Defensa Civil que permita contener al mínimo el riesgo de introducción y diseminación del nuevo coronavirus (COVID-19) en el territorio nacional, así como minimizar los efectos negativos de una epidemia en la salud de la población cubana y su impacto en la esfera económica-social del país. Esta estrategia contempla:

- *Fortalecimiento de la vigilancia epidemiológica*
- *Organización de la atención médica en todas las unidades asistenciales donde se pueda presentar algún caso con sospecha del virus*
- *Capacitación a todo el personal de salud pública para el diagnóstico y la atención*

- *Se han orientado indicaciones para la protección del personal cubano que cumple misiones internacionalistas en otros países*

Medidas de protección orientadas a la población:

- *Las personas que hayan viajado a países que reportan casos del nuevo coronavirus y al regresar presenten síntomas de enfermedades respiratorias, deben dirigirse inmediatamente al médico e informar su historial de viaje.*
- *Protección personal: cubrirse la boca al toser con la parte interna del codo; no es correcto hacerlo con la mano, porque se pueden contaminar otras superficies después.*
- *Mantener un correcto lavado de las manos durante no menos de 20 segundos.*

Orientación del Minsap (Cuba) a los servicios de salud

Ante sospecha de un paciente con COVID-19:

- *Realizar encuesta epidemiológica*
- *Identificar contactos*
- *Realizar control de foco*

Programas nacionales

Programa integral de prevención y control de las infecciones respiratorias agudas, IRA (2013) – Vigente. Disponible en: <http://files.sld.cu/higienepidemiologia/files/2015/08/prog-ira-2015-a1.pdf>

Programa nacional de control sanitario internacional (1998) – Vigente. Disponible en: <http://files.sld.cu/sida/files/2012/01/programa-control-sanitario-internacional.pdf>

Programa de prevención y control de la infección intrahospitalaria (1996). Actualización – Vigente. Disponible en: <http://files.sld.cu/sida/files/2012/01/prog-infeccion-intrahospit.pdf>

*Nuevas Regulaciones del Ministerio de Salud Pública de Cuba para el Control Sanitario Internacional (2016)
Disponible en: <http://files.sld.cu/higienepidemiologia/files/2016/03/regulaciones-para-el-control-sanitario-internacional-reducido.pdf>*

Fuente:

Cuba fortalece el sistema de vigilancia para contener la introducción del nuevo coronavirus – 29 enero 2020. Disponible en: <https://salud.msp.gob.cu/?p=3521>

Portal Minsap. Disponible en: <https://salud.msp.gob.cu/>

Información para el público

La OMS ha emitido recomendaciones estándar para el público en general, dirigidas a reducir la exposición y la transmisión de la enfermedad causada por el nuevo coronavirus identificado en China, COVID-19. Incluye enlaces a otras fuentes de información para el público general.

Estas recomendaciones incluyen la higiene de las manos y las vías respiratorias, así como prácticas alimentarias seguras, y son las siguientes:

Lávese las manos frecuentemente

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Por qué? Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si este está en sus manos.

Adopte medidas de higiene respiratoria

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.

¿Por qué? Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

Mantenga el distanciamiento social

Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

¿Por qué? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el SARS-CoV-2, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a sí mismo.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo

Indique a su prestador de atención de salud si ha viajado a una zona de China en la que se haya notificado la presencia del SARS-CoV-2, o si ha tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado desde China y tenga síntomas respiratorios.

¿Por qué? Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el SARS-CoV-2 podría ser una de ellas.

Si tiene usted síntomas respiratorios leves y ningún antecedente de viaje a/en China

Si tiene síntomas respiratorios leves y no tiene antecedentes de viajes a China o dentro de dicho país, practique cuidadosamente una higiene respiratoria y de manos básica y quédese en casa hasta que se recupere, si es posible.

Adopte medidas generales de higiene cuando visite mercados de animales vivos, mercados de productos frescos o mercados de productos animales

Lávese periódicamente las manos con jabón y agua potable después de tocar animales y productos animales; evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos, y evite el contacto con animales enfermos o productos animales en mal estado. Evite estrictamente todo contacto con otros animales en el mercado (por ejemplo, gatos y perros callejeros, roedores, aves, murciélagos). Evite el contacto con desechos o fluidos de animales posiblemente contaminados que se encuentren en el suelo o en estructuras de tiendas y mercados.

Evite el consumo de productos animales crudos o pocos cocinados

Manipule la carne cruda, la leche y los órganos de animales con cuidado, a fin de evitar la contaminación cruzada con alimentos crudos, con arreglo a las buenas prácticas sobre inocuidad de los alimentos.

Texto original

» Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). OMS-actualización en línea Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Más información

Periódico Granma. ¿Cómo pueden las personas protegerse del coronavirus? – 26 de enero de 2020. Disponible en: <http://www.granma.cu/mundo/2020-01-26/como-pueden-las-personas-protegerse-del-coronavirus-26-01-2020-11-01-46>

Family Doctor. COVID-19 (Coronavirus) Disponible en: <https://es.familydoctor.org/condicion/coronavirus/?adfree=true>

MedlinePlus. Infecciones por coronavirus. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15696:coronaviru-s-disease-covid-19&Itemid=4206&lang=es

OMS. Preguntas frecuentes sobre los nuevos coronavirus. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

OMS. Cuándo y cómo usar mascarilla. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

OMS. Consejos para la población acerca de rumores y mitos. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Mascarillas faciales durante brotes: quién, cuándo, dónde y cómo usarlas. OPS – 28 de febrero de 2020. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15744:face-masks-during-outbreaks-who-when-where-and-how-to-use-them&Itemid=1926&lang=es

Recursos educativos

- OMS. Infografías (al final de la página, en inglés) Disponible en: <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public#protect-yourself-and-others-from-getting-sick>
- OPS. Infografía COVID-19 Enfermedad por el coronavirus 2019. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/infografia-covid-19-enfermedad-por-coronavirus-2019>
- OPS. Infografía COVID-19 (descargar, 7.8 Mb) Disponible en:
- OPS. Tarjetas de redes sociales sobre el nuevo coronavirus. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15718:social-media-postcards-on-novel-coronavirus&Itemid=4206&lang=es
- CDC. Nuevo coronavirus (2019-nCoV) y usted. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet-sp.pdf>
- CDC. Qué hacer si contrae la enfermedad del nuevo coronavirus (2019-nCoV) Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet-sp.pdf>
- CDC. Detenga la propagación de los microbios. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/stop-the-spread-of-germs-sp.pdf>
- CDC. Síntomas de la enfermedad del coronavirus 2019. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID19-symptoms-sp.pdf>
- CDC Europa. Infografía: Nuevo coronavirus (png, 113.39 KB) Disponible en: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/images/%23nCov2019-infographic.png>

Recursos para trabajadores de educación y promoción de salud

Elsevier. Patient Education document “Novel Coronavirus Infection” Disponible en: https://www.elsevier.com/__data/assets/pdf_file/0011/974621/Novel-Coronavirus-Infection.pdf

Información a los viajeros

- Información general

Por ahora, la OMS no recomienda aplicar restricciones de viaje o comercio a países que experimentan brotes de COVID-19.

En general, la evidencia muestra que restringir el movimiento de personas y bienes durante emergencias de salud pública es ineficaz en la mayoría de las situaciones y puede desviar recursos de otras intervenciones. Además, las restricciones pueden interrumpir la ayuda y el soporte técnico necesarios, pueden afectar las empresas y pueden tener efectos sociales y económicos negativos en los países afectados. (OMS. Febrero 29, 2020)

Sin embargo, en ciertas circunstancias, las medidas que restringen el movimiento de personas pueden resultar temporalmente útiles, como en entornos con pocas conexiones internacionales y capacidades de respuesta limitadas.

Es prudente reducir el riesgo general de infecciones respiratorias agudas al viajar dentro o desde las áreas afectadas tomando las siguientes medidas:

Evitar el contacto cercano con personas que sufren infecciones respiratorias agudas.

Lavarse frecuente las manos, especialmente después del contacto directo con personas enfermas o su entorno.

Evitar el contacto cercano con animales vivos o muertos, de granja o salvajes.

Los viajeros con síntomas de infección respiratoria aguda deben practicar la etiqueta de la tos: mantener la distancia, cubrirse al toser y estornudar sobre pañuelos desechables o ropa y lavarse las manos.

Los profesionales de la salud y las autoridades de salud pública deben proporcionar a los viajeros información para reducir el riesgo general de infecciones respiratorias agudas, a través de clínicas de salud de viajes, agencias de viajes, operadores de transporte y en los puntos de entrada al país.

Proceder a bordo

Si un viajero a bordo de una aeronave o barco tiene signos y síntomas indicativos de infecciones respiratorias agudas, el modelo de declaración de salud marítima (Anexo 8 del RSI) o la parte de salud de la declaración general de la aeronave (Anexo 9 del RSI), se utilizará para registrar la información de salud a bordo y enviarla a las autoridades sanitarias del POE cuando así se requiera.

Se puede utilizar un formulario de localización de pasajeros en caso de que un viajero enfermo se detecte a bordo de un avión. Este formulario es útil para recopilar información de contacto de los pasajeros y se puede utilizar para el seguimiento si es necesario. Los viajeros también deben ser alentados a autoinformarse si se sienten enfermos.

La tripulación de cabina debe seguir los procedimientos operativos recomendados por la Asociación Internacional de Transporte Aéreo (IATA) con respecto a la gestión de sospechas de enfermedades transmisibles a bordo de una aeronave.

No se recomiendan restricciones para el tráfico internacional.

Texto original

» *Coronavirus disease (COVID-19) travel advice. OMS – actualización en línea Disponible en: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/travel-advice>*

Más información

Coronavirus disease (COVID-19) technical guidance: Points of entry and mass gatherings. OMS – actualización en línea. Disponible en: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/points-of-entry-and-mass-gatherings>

WHO advice for international travel and trade in relation to the outbreak of pneumonia caused by a new coronavirus in China. OMS – actualización en línea. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/articles-detail/who-advice-for-international-travel-and-trade-in-relation-to-the-outbreak-of-pneumonia-caused-by-a-new-coronavirus-in-china/>

Key considerations for repatriation and quarantine of travellers in relation to the outbreak of novel coronavirus 2019-nCoV pdf, 161kb Disponible en: https://www.who.int/ith/Repatriation_Quarantine_nCoV-key-considerations_HQ-final11Feb.pdf?ua=1

OMS, 11 February 2020

Updated WHO advice for international traffic in relation to the outbreak of the novel coronavirus 2019-nCoV Disponible en: <https://www.who.int/news-room/articles-detail/updated-who-advice-for-international-traffic-in-relation-to-the-outbreak-of-the-novel-coronavirus-2019-ncov-24-jan/>

OMS, 24 January 2020

Novel Coronavirus in China. CDC – actualización en línea Disponible en: <https://www.who.int/news-room/articles-detail/updated-who-advice-for-international-traffic-in-relation-to-the-outbreak-of-the-novel-coronavirus-2019-ncov-24-jan/>

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). CDC – actualización en línea Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

Guidance for Airlines and Airline Crew. CDC – actualización en línea Disponible en: <https://www.cdc.gov/quarantine/air/managing-sick-travelers/ncov-airlines.html>

Guidance for Ships. CDC – actualización en línea Disponible en: <https://www.cdc.gov/quarantine/maritime/index.html>

Cruise Ship Travel in Asia. CDC – actualización en línea Disponible en: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/cruise-ship-asia>

Communication Resources for Travelers. CDC – actualización en línea Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/communication-resources.html>

Inquietudes más frecuentes del público sobre la infección provocada por el virus SARS-CoV-2, agente causante de COVID-19.

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los síntomas más comunes son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, 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 la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, problemas cardíacos, renales, VIH/sida o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. Alrededor del 2% de las personas que han contraído la enfermedad han fallecido. Importante: Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica. (Fuente: OMS)

¿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. La mayoría de 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 cinco días. Estas estimaciones se irán actualizando a medida que se tengan más datos. (Fuente: OMS)

¿Cómo se propaga la COVID-19?

Una persona puede contraer COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotitas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotitas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotitas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Importante: mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma. (Fuente: OMS)

¿Puede transmitirse a través del aire el virus causante de la COVID-19?

Los estudios realizados hasta la fecha apuntan a que el virus causante de la COVID-19 se transmite principalmente por contacto con las gotitas respiratorias, más que por el aire. (Fuente: OMS)

¿Es posible contagiarse de COVID-19 por contacto con una persona que no presente ningún síntoma?

El riesgo de contraer la COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es muy bajo. Sin embargo, muchas personas que contraen la COVID-19 solo presentan síntomas leves, particularmente, en las primeras etapas de la enfermedad. Por lo tanto, es posible contagiarse de alguien que, por ejemplo, solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo. (Fuente: OMS)

¿Es posible contagiarse de COVID-19 por contacto con las heces de una persona que padezca la enfermedad?

El riesgo de contraer la COVID-19 por contacto con las heces de una persona infectada parece ser bajo. Aunque las investigaciones iniciales apuntan a que el virus puede estar presente en algunos casos en las heces, la propagación por esta vía no es uno de los rasgos característicos del brote. Importante: no obstante, se trata de un riesgo y por lo tanto es una razón más para lavarse las manos con frecuencia, después de ir al baño y antes de comer. (Fuente: OMS)

¿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. Solo deben usarse para tratar una coinfección bacteriana siguiendo las indicaciones de un médico. (Fuente: OMS)

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

Todavía no. Hasta la fecha, no hay ninguna vacuna ni medicamento antiviral específico para prevenir o tratar la COVID-2019. 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. (Fuente: OMS)

¿Debo llevar mascarilla para protegerme?

Las personas que no manifiestan síntomas respiratorios tales como la tos no necesitan usar mascarilla médica. La OMS recomienda el uso de mascarillas en el caso de las personas que presentan síntomas de la COVID-19 y en el de quienes cuidan de personas que tienen síntomas como tos o fiebre. El uso de mascarillas es crucial para los trabajadores de la salud y las personas que cuidan de alguien (sea en casa o en un establecimiento sanitario). La OMS aconseja hacer un uso racional de las mascarillas médicas para evitar el derroche innecesario de recursos valiosos y el uso indebido de las mismas. Utilice mascarilla únicamente si presenta síntomas respiratorios (tos o estornudos), si es un caso sospechoso de infección por COVID-19 con síntomas leves o si está cuidando de alguien que sea un caso sospechoso de infección. (Fuente: OMS)

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

Los coronavirus son una extensa familia de virus que son comunes entre los murciélagos y otros animales y en raras ocasiones las personas se infectan por estos virus, que luego pueden propagarse a otras personas. Por ejemplo, el SRAS-CoV iba asociado a las civetas y el MERS-CoV se transmite a través de los dromedarios. Todavía no se ha confirmado el posible origen animal de la COVID-19. Como medida de protección, al visitar mercados de animales vivos o en otras situaciones parecidas, evite el contacto directo con los animales y las superficies que estén en contacto con ellos. (Fuente: OMS)

¿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. (Fuente: OMS)

¿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 cree que una superficie puede estar infectada, límpiela con un desinfectante común para matar el virus y protegerse de este modo a usted mismo y a los demás. Lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz. (Fuente: OMS)

¿Es seguro recibir un paquete de una zona en la que se hayan notificado casos de COVID-19?

Sí. La probabilidad de que una persona infectada contamine artículos comerciales es baja, y el riesgo de contraer el virus causante de la COVID-19 por contacto con un paquete que haya sido manipulado, transportado y expuesto a diferentes condiciones y temperaturas también es bajo. (Fuente: OMS)

Recursos de información para médicos y especialistas en el portal de INFOMED

Bases de datos

Artículos, revistas, monografías, protocolos, presentaciones de casos, revisiones sistemáticas

- *AMA. Pediatric Care Online*
- *bioRxiv (bio-archive). The preprint server for biology*
- *Ebsco*
- *Elsevier. Coronavirus Research Repository*
- *Lilacs*
- *NCBI. Nucleotid: Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 data hub*
- *PubMed Central*
- *SciELO Regional*
- *Scopus*
- *SpringerLink*
- *The New England Journal of Medicine. Journal Watch*
- *Virus Pathogen Resource: 2019-nCoV*
- *Wiley Online Library*

Blogs profesionales

- *BMC. Novel Coronavirus (2019-nCoV). Dr. Ghazi Kayali*

Boletines

- *Boletín Bibliomed – suplemento especial. Infecciones por Coronavirus. Diagnóstico y Tratamiento. Biblioteca Médica Nacional (enero 2020)*

Edición especial del boletín bibliográfico Bibliomed Suplemento con actualización sobre infecciones por coronavirus, su diagnóstico y tratamiento (pdf, 1 Mb)

- *Boletín Bibliomed. Control sanitario de viajeros en fronteras. Biblioteca Médica Nacional (2015)*

Este control se realiza antes de frontera, en frontera y después de frontera. Forma parte del reglamento de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

- *Al Día (CNICM)*
- *Boletín de la Organización Mundial de la Salud (OMS)*
- *Boletín epidemiológico del Instituto de Medicina Tropical (IPK)*
- *Morbidity and Mortality Weekly Report (CDC)*
- *Situación Epidemiológica Internacional, SEI (Minsap)*

Herramientas epidemiológicas

- *VigPas*

Lista de correo para dar seguimiento a los viajeros que arriban a nuestro país.

- *Epi Info*

Programa de software gratis del dominio público desarrollado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC). Permite crear una base de datos, introducir y analizar datos.

- *Epidat*

Programa desarrollado por la Dirección Xeral de Saúde Pública de la Consellería de Sanidade (Xunta de Galicia) con el apoyo de la Organización Panamericana de la Salud (OPS-OMS) y la Universidad CES de Colombia, dirigido a epidemiólogos y otros profesionales de la salud para el manejo de datos tabulados.

Información y evidencia para la práctica clínica

- *ClinicalKey*
- *DynaMed*
- *Cochrane*

Series temáticas

- *Biomed Central. Coronavirus research highlights*
- *BMJ Best Practice. Overview of novel coronavirus (2019-nCoV)*
- *BMJ Best Practice. Guidelines*
- *BVS Regional (Bireme). Vitrinas del conocimiento. Nuevo coronavirus (2019-nCoV)*
- *COVID-19: Cell Press*
- *Elsevier. Novel Coronavirus Information Center*
- *JAMA Network. Novel coronavirus, 2019-nCoV*
- *Springer Nature. Novel coronavirus, 2019-nCoV*
- *The Johns Hopkins University. Coronavirus*
- *The Lancet. 2019-nCoV Resource Centre*
- *The New England Journal of Medicine. Coronavirus*

Actualizaciones

1. *BMJ Publishing Group. Visión general del nuevo coronavirus 2019 (2019-nCoV)[Internet]. Londres, UK: BMJ Publishing Group; 2020 [citado 28 Ene 2020]. Disponible en: <https://bestpractice.bmj.com/topics/es-es/3000165/pdf/3000165.pdf>*
2. *Centers for Disease Control and Prevention [Internet]. Atlanta, GA: CDC; [citado 28 Ene 2020]. 2019 Novel Coronavirus, Wuhan, China; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>*
3. *DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 -. Record No. T1579903929505, Novel Coronavirus (2019-nCoV); [actualizado 27 Ene 2020, citado 28 Ene 2020]. Disponible en: <https://www.dynamed.com/topics/dmp~AN~T1579903929505>. Se requiere registro e inicio de sesión.*
4. *Infecciones por coronavirus[Internet]. La Habana: Infomed -Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas; c1999-2020 [citado 28 Ene 2020]. Disponible en: <https://temas.sld.cu/coronavirus/2019-ncov/>*
5. *Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; c2020 [citado 28 Ene 2020]. Coronavirus; [aprox. 8 pantallas]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus/coronavirus>*
6. *Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; c2020 [citado 28 Ene 2020]. Nuevo Coronavirus (2019-nCoV); [aprox. 6 pantallas]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>*
7. *World Health Organization [Internet]. Geneva: WHO; c2020 [citado 28 Ene 2020]. Novel Coronavirus (2019-nCoV) technical guidance; [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>*



La botica de la abuela

GRUPE

Caldo de borraja La borraja, esa planta con bello, es la reina de las verduras. Su nombre, de origen árabe, quiere decir “padre del sudor”, y es que entre sus virtudes se encuentra la de ser una gran sudorífica, diurética y expectorante. Su caldo es un remedio excepcional en estados gripales. Muy recomendable si se sienten escalofríos, se nota uno cansado, o percibe que se le viene encima un catarro o unas fiebres

Planta medicinal



Una de las mejores plantas medicinales para la próstata son las borrajas. Estos vegetales ayudan mucho para el dolor y la inflamación prostática. Puedes realizar una decocción de la misma con agua y 10 minutos de hervor. Luego la bebes a lo largo del día como a cualquier infusión.

Ingredientes: 1 l de agua, Aceite, Sal, Limón

Preparación: Lavar y cortar la borraja en trozos y ponerla a hervir en el agua a fuego lento durante 15 minutos con un poco de aceite y sal. Pasado ese tiempo, se la deja reposar otros 10 minutos y se cuela a una sopera, aderezándolo con aceite, sal y limón.

Uso: Tomar, a pequeños sorbos, 1 litro al día, dos o tres veces por semana. Con la pulpa de la borraja que ha quedado en el colador puede elaborarse una cataplasma para la gota.



TÚ vs. LA GRIPE

LOS SÍNTOMAS* DE LA GRIPE PUEDEN SER HORRIBLES. PERO NO, TU CUERPO NO TE ODIAS (TANTO): DETRÁS DE LAS MOLESTIAS ESTÁ UN SISTEMA INMUNOLÓGICO DANDO LA PELEA POR DEFENDERTE.



GANGLIOS INFLAMADOS

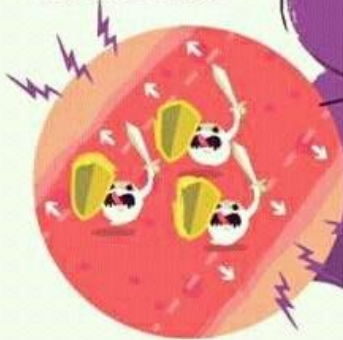
LOS GANGLIOS FUNCIONAN COMO CUARTELES DE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO, Y SU TRABAJO A MARCHAS FORZADAS PUEDE INFLAMARLOS.

MÁTENMEEEE



FIEBRE

TU CUERPO SE CALIENTA PARA HACERLE LA VIDA MISERABLE A LOS MICROBIOS QUE TE ESTÁN INVADIENDO.



CUERPO CORTADO

PARA MANDAR MÁS DEFENSAS AL ATAQUE, TU CUERPO LIBERA HISTAMINA QUE DILATA LOS VASOS SANGUÍNEOS. EFECTO SECUNDARIO: TE HACE ODIAR CADA MÚSCULO.



MUCOSIDAD

TODOS ESOS MOCOS QUE NO TE DEJAN SABOREAR NADA EN REALIDAD ESTÁN REMOVIENDO VIRUS Y BACTERIAS DE TUS CONDUCTOS NAALES.



Noticias de salud y bienestar

NUTRICION BALANCEADA

Sepa cómo alimentarse

El adecuado consumo de alimentos, en las proporciones recomendadas, ayudarán a mantener una dieta balanceada con los nutrientes necesarios que el cuerpo necesita para su correcto funcionamiento.

VERDURAS
Entre más cantidad de vegetales y más variedad mejor. La recomendación es comer 5 porciones entre frutas y verduras al día.

⚠ Las papas no cuentan como verduras.

FRUTAS
Consuma gran cantidad de frutas de todos los colores, mientras más colores consumas muchos más beneficios disfrutarás.

ACEITES SALUDABLES
Use aceites saludables (aceite de oliva), para cocinar en ensaladas y en la mesa.

⚠ Reduce el uso de mantequilla. Evita las grasas trans.

GRANOS ENTEROS
Consuma granos enteros (como lentejas, garbanzos y frejol).

⚠ Limita los granos refinados como el arroz y el pan blanco.

PROTEÍNA SALUDABLE
Elige pescados, pollo, legumbres, reduciendo la cantidad de carnes rojas.

⚠ Evite los embutidos, el tocino y otras carnes procesadas.

AGUA
Beba agua, té o café (de preferencia sin dulce), tome leche (1 o 2 vasos al día) y jugo natural (1 vaso al día).

⚠ Evite las bebidas con azúcar.

