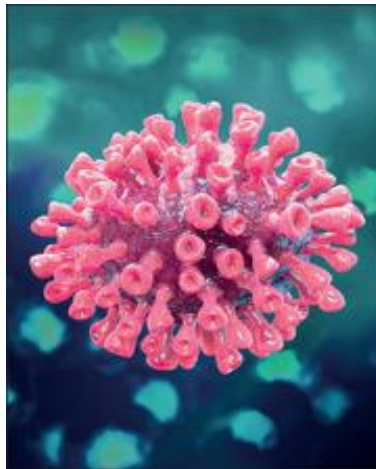


Sociedad Venezolana de Salud Pública (SVSP)



Red Defendamos la Epidemiología Nacional ((RDEN)

Información para todo público



Segunda alerta sobre el nuevo coronavirus (COVID-19)

16 de febrero de 2020

Prevención y recomendaciones del nuevo coronavirus: (COVID-19) en diferentes grupos poblacionales

Primera parte

Autor: Ana Carvajal.

Índice

- I. Introducción
- II. Prevención del COVID-19 y de otras enfermedades infecciosas.
- III. Prevención del COVID-19 en las embarazadas
- IV. Prevención del COVID-19 en personas con enfermedades coexistentes (o comorbilidad) y tercera edad.
- V. Prevención del COVID-19 en grupos vulnerables: discapacitados, con deficiencias auditivas y visuales.
- VI. Referencias
- VII. Anexos

I. Introducción

En momentos de epidemias y/o pandemias, producidas por un nuevo agente infeccioso y antes de disponer de una vacuna efectiva para evitar la enfermedad; la información es fundamental para evitar su propagación, por ello, todas las personas deben estar informadas acerca del nuevo coronavirus (COVID-19), el cual causa infección respiratoria en humanos y se puede transmitir de persona a persona. El virus se identificó por primera vez durante la investigación de un brote en Wuhan, China, a finales de diciembre de 2019, donde se han presentado la mayoría de los casos. Para el día 16 de febrero de 2020, los casos ascienden a 68.500, se han presentado casos en 27 países, la mayoría importados de personas que han viajado a China.

Cuando aparece un nuevo agente infeccioso, todas las personas son susceptibles a infectarse, sin embargo, algunos grupos poblacionales son más vulnerables a la enfermedad: ya sea porque la información no les llega en forma oportuna, tienen un sistema inmunológico debilitado, enfermedad coexistente (diabetes, hipertensión arterial, neoplasia, sida, etc.) o pertenecen a grupos especiales como embarazadas, niños y tercera edad, entre otros.

En América Latina se han investigado casos sospechosos, los cuales han resultado negativos. un Argentino en el crucero japonés "Diamond Princess" se convierte en el primer latinoamericano infectado por el COVID-19.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), señaló que la evolución del COVID-19 es totalmente impredecible e instó a todos los países a estar preparados para enfrentar la enfermedad.

A continuación, se presentan las medidas de prevención sobre virus respiratorios incluyendo el COVID-19 a nivel individual y en algunos grupos vulnerables. Las medidas de prevención en otros grupos serán presentadas en un segundo documento.

II. Prevención del COVID-19 y de otras enfermedades infecciosas.

Las siguientes recomendaciones son de utilidad para evitar la transmisión, no solo del COVID-19, sino también de otras enfermedades infecciosas como la influenza, las diarreas, gastroenteritis, amibiasis, cólera, entre otras. A continuación, te presentamos el lavado de manos y otras medidas que deben ser cumplidas por las personas para evitar las enfermedades mencionadas anteriormente. La disponibilidad del agua de forma continua y regular a nivel de los hogares y la higiene de manos en las instituciones sanitarias es un requisito primordial para evitar enfermedades infecciosas. En Venezuela hay una escasez de agua a nivel nacional; en los hospitales públicos, el agua llega de manera intermitente en el 70% de los hospitales, impidiendo que la medida más importante para evitar infecciones nosocomiales como es el lavado de manos, no se pueda realizar de manera continua y regular.

a. Lavado de manos

Es una de las medidas más importantes para evitar las enfermedades mencionadas anteriormente, todas las personas deben estar familiarizadas con el correcto lavado de las manos (Figura n1) y disponer del preciado líquido para su cumplimiento. Esta recomendación cuando es llevada a cabo individualmente y se realice de manera adecuada causa un impacto positivo en la prevención de las enfermedades a nivel comunitario. La menor cantidad o servicio de agua se relaciona con un riesgo elevado para la salud (anexo n 3)

Las manos deben ser lavadas en las siguientes situaciones:

- ✓ Antes y después de preparar los alimentos
- ✓ Antes y después de comer.
- ✓ Después de usar el baño.

- ✓ Después de limpiar a un bebé, cuidar un familiar, o un enfermo.
- ✓ Después de viajar en transporte público.
- ✓ Cuando estén visiblemente sucias.
- ✓ Después de tocar las mascotas.
- ✓ Después de botar la basura y los excrementos de las mascotas.
- ✓ Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.

El tiempo de lavado de manos es aproximadamente de 15 a 20 segundos, las personas deben asegurarse que toda la superficie de las manos sea cubierta con agua y jabón (Figura n 1). Para el lavado se puede utilizar jabón o en su defecto una solución de gel a base de alcohol.

Figura n 1. Pasos del lavado de manos. OMS

PASOS DEL LAVADO DE MANOS



Mójese las manos con agua



Deposite jabón en sus manos



Frótese las palmas de las manos entre sí



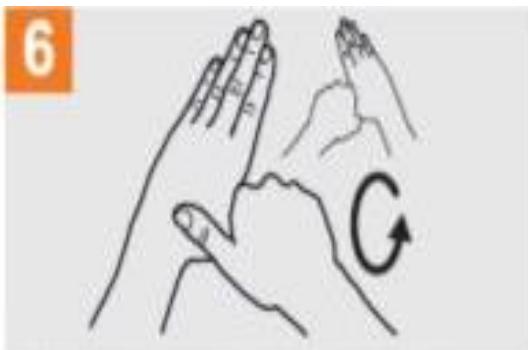
Frótese la palma de la mano derecha con el dorso de la mano izquierda y viceversa



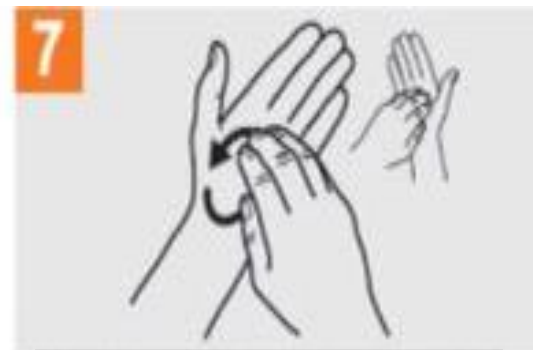
Frótese las manos entre sí con los dedos entrelazados



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



Frote su dedo pulgar con la mano contra lateral y viceversa



Frote los pulpejos de sus dedos con la palma de su mano contra lateral v viceversa



Enjuague sus manos



Seque sus manos con una toalla de papel o con un paño limpio



Cierre el grifo de agua con la toalla de papel



Sus manos están limpias

Fuente: OMS.

b. No llevarse las manos a la boca, ojos o nariz

Las manos son un vehículo importante de transmisión de enfermedades, las superficies como pasamanos, pomos de puertas, agarraderos, etc. pueden estar contaminados con el virus de la influenza o del nuevo coronavirus(COVID-19), estos microorganismos pueden sobrevivir varias horas en dichas superficies después de ser expulsadas por el estornudo o la tos de los individuos infectados. Cuando Las personas tocan dichas superficies con las manos y luego se tocan la mucosa de la boca, ojos o nariz pueden adquirir la infección por esta vía.

c. Estornudo de etiqueta

Consiste en toser o estornudar en el ángulo interno del codo, con esto se busca evitar la contaminación las manos si se estornuda o tose sobre

ellas. Adicionalmente, al limpiarse o sonar la nariz debe utilizarse un pañuelo o toalla de papel descartable (la cual debe ser depositada en una bolsa plástica) e inmediatamente lavarse las manos.

"Lo recomendable es estornudar en el ángulo interno del codo, así evitamos contaminar las manos".



Foto del CDC

d. Evitar saludos con las manos o con besos

En casos de brotes o epidemias de influenza, coronavirus u otra enfermedad de transmisión respiratoria, se debe evitar contacto estrecho con las personas, por lo tanto, hay que evitar: abrazos, saludar estrechando las manos y besos en la mejilla.

e. No estar cerca de personas con tos o con enfermedad respiratoria.

Los virus respiratorios (influenza, coronavirus, etc.) se transmiten principalmente por vía aérea; el COVID-19, a una distancia de, al menos, uno a dos metros. Estos virus, son expulsados por las personas infectadas por la saliva, tos y el estornudo. Por lo cual no es recomendable estar cerca de personas tosedoras.

f. Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso frecuente

Es recomendable limpiar los pasamanos, pomos de las puertas y juguetes de los niños. Así como, mantener las viviendas ventiladas y permitir la entrada del sol en las mismas.

g. Alimentos

- No compartir alimentos, cubiertos, vasos con otras personas.
- Cocinar bien los alimentos

- No comer animales exóticos

III. Prevención del COVID-19 en las embarazadas



Las embarazadas suelen tener infecciones respiratorias más severas que las mujeres no embarazadas, los cambios fisiológicos del embarazo (físicos, hormonales e inmunológicos) las hace más vulnerables, esto ha sido evidenciado en epidemias y pandemias de influenza y de otras enfermedades respiratorias. En esta epidemia del nuevo coronavirus (COVID-19), hay muy poca información sobre esta enfermedad en las embarazadas, hasta la fecha contamos con una sola publicación del 12 de febrero (Revista Lancet, 12 de febrero 2020), el artículo informó sobre 9 gestantes infectadas con COVID-19, todas sobrevivieron, no se demostró transmisión vertical (de la madre al bebé). No obstante, todavía hay mucho por conocer de este virus, desconocemos si la misma será severa o grave en las embarazadas y si estará asociada con transmisión vertical del virus.

Las siguientes recomendaciones son de utilidad para prevenir infecciones respiratorias como el resfriado común, influenza y el COVID-19, entre otros, en las gestantes.

- 1- Cumplir en forma estricta el lavado de manos y otras recomendaciones mencionadas en este documento.
- 2- Asistir tempranamente al control pre natal y cumplir el esquema de citas programadas y las vacunas sugeridas por su médico tratante durante el embarazo.
- 3- Mantenerse alejadas de personas con tos o infección respiratoria.

- 4- Estar pendiente de las recomendaciones de las autoridades sanitarias y de las sociedades científicas relacionadas con el COVID-10 y de otros virus respiratorios.
- 5- Asistir a la consulta médica si presentan síntomas relacionados con la esfera respiratoria (fiebre, tos, secreción nasal, estornudos), o síntomas que sugieran presencia de una enfermedad infecciosa (ejm: secreción vaginal) o una complicación obstétrica (ejm: sangrado vaginal).
- 6- Si ha regresado de viaje los últimos 14 días, informarlo al médico tratante.
- 7- En presencia de brotes o epidemias del nuevo coronavirus debe considerarse otorgar licencia médica (permisos especiales) de su trabajo a las embarazadas.
- 8- Las trabajadoras de salud embarazadas no deben ver pacientes con sospecha o confirmación del COVID-19

Las recomendaciones anteriores, se cumplen sin problema en aquellos países que cuentan con instituciones sanitarias fuertes, lamentablemente en Venezuela, la crisis humanitaria ha incidido negativamente en todos los indicadores asociados con la salud materna.

IV. Prevención del COVID-19 en personas con enfermedades coexistentes (o comorbilidad) y tercera edad.

Las personas con enfermedades coexistentes y/o de la tercera edad, son más vulnerables a sufrir enfermedades infecciosas como la influenza, chikungunya, sarampión y por el COVID-19, entre otros.

En esta epidemia por el nuevo coronavirus, las publicaciones científicas han evidenciado que las personas con enfermedad coexistente o enfermedad de base y las mayores de 50 años son más vulnerables a tener enfermedad severa, por lo cual es importante el cumplimiento de las siguientes recomendaciones:

- 1- Cumplir de forma estricta las precauciones de higiene personal como lavado de manos y otras mencionadas en este documento.
- 2- Tener su enfermedad coexistente o de base controlada, ejemplo diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, etc. Para ello deben contar con suministro regular de los medicamentos en las farmacias públicas o en las instituciones sanitarias.

- 3- Recibir las vacunas correspondientes de acuerdo a la edad y enfermedad coexistente o de base.
- 4- Acudir regularmente a sus citas médicas programadas para el control de su enfermedad
- 5- Estar pendiente de las recomendaciones de las autoridades de salud relacionadas con el COVID-19.
- 6- Si presenta algún problema de salud relacionado con la esfera respiratoria o de otro órgano deben acudir prontamente a una consulta médica.

El Ministerio del poder popular para la salud debe garantizar la disponibilidad de vacunas gratuitas para las personas que la necesiten, especialmente los pertenecientes a la tercera edad, embarazadas, niños y personas con enfermedad coexistente, que no cuentan con los recursos económicos necesarios para su adquisición a nivel privado.

Algunas de las recomendaciones anteriores son difíciles de cumplir en Venezuela, debido a la ausencia desde hace más de dos años de las vacunas de influenza y neumococo y a la escasez de medicamentos, la cual ha sido estimada en más de 80 % a nivel nacional.

V. Prevención del COVID-19 en grupos vulnerables: discapacitados, personas con deficiencias auditivas y visuales.

Los discapacitados, personas con deficiencias auditivas y visuales son considerados grupos vulnerables, ellos pudieran estar en desventaja con respecto a otros grupos, en tal sentido se recomienda:

- Producir material informativo sobre el COVID-19, diferenciado, es decir, dirigido a estos grupos en particular.
- Asegurarse que el material informativo que se produzca sea entendido por estas personas vulnerables, por lo que se recomienda que sean producidos por profesionales capacitadas en la atención de las mismas.
- Asegurarse que estos grupos entiendan y apliquen las medidas de prevención como el lavado de manos y otras medidas, para evitar enfermedades respiratorias y otras y enfermedades, como las diarreas.
- Establecer o reforzar las redes de apoyo de estos grupos, los cuales garantizarán, entre otros, la atención oportuna en caso de ser afectados por una enfermedad respiratoria, incluyendo el COVID-19

En algunos países, es obligatorio brindar información a estos grupos de personas especiales, denominados también con capacidades diferentes, considerándose que toda la población debe estar informada de manera oportuna y sin ningún tipo de discriminación

VI. Referencias.

- CDC. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Consultado el 15 de febrero de 2020. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html>
- Jesús Barreto A. Julio Castro: servicio de agua es intermitente en 70% de hospitales. El Pitazo. El Pitazo. 30 de enero de 2020. Consultado el 15 de febrero de 2020. Disponible en: <https://elpitazo.net/salud/julio-castro-servicio-de-agua-es-intermitente-en-70-de-hospitales/>
- Méndez Jaimes B. Escasez de medicinas alcanza el 80% en Venezuela. Consultado el 14 de febrero de 2020. Disponible en: <http://www.descifrado.com/2019/10/17/escasez-de-medicinas-alcanza-el-80-en-venezuela/>
- Carvajal A, Peña S. Rísquez A y Oletta López JF. Nuevo coronavirus; una amenaza potencial. 14 de febrero de 2020. Consultado el 12 de febrero de 2020. Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/1TIecdoTJU8mIlgMEylcls5LmllzJO6Tm7/view>
- OMS. Howard G y Bartram B, OMS, Ginebra, 2003. La cantidad de agua domiciliaria, el nivel del servicio y la salud. Consultado el 15 de febrero de 2020. Disponible en: https://www.who.int/water_sanitation_health/diseases/wsh0302/es/

VII. Anexos

Anexo n1

¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

Antes de:



Tocarse la cara



Preparar alimentos

Antes y después de:



Comer



Ir al baño

Después de:



Estornudar,
toser o usar
pañuelo



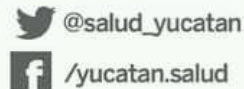
Manipular
basura u
objetos sucios



Viajar en
transporte
público



Estar en
contacto con
animales



Cinco pasos para el lavado de manos



CDC

Anexo n 3

Cantidad de agua que se usa en los diferentes niveles del servicio.

Nivel del servicio	Medición del acceso	Necesidades atendidas	Nivel del efecto en la salud
Sin acceso (cantidad recolectada generalmente menor de 5 l/r/d)	Más de 1.000 m ó 30 minutos de tiempo total de recolección	Consumo – no se puede garantizar Higiene – no es posible (a no ser que se practique en la fuente)	Muy alto
Acceso básico (la cantidad promedio no puede superar 20l/r/d)	Entre 100 y 1.000 m ó de 5 a 20 minutos de tiempo total de recolección	Consumo – se debe asegurar Higiene – el lavado de manos y la higiene básica de la alimentación es posible; es difícil garantizar la lavandería y el baño a no ser que se	Alto

Nivel del servicio	Medición del acceso	Necesidades atendidas	Nivel del efecto en la salud
		practique en la fuente	
Acceso intermedio (cantidad promedio de aproximadamente 50 l/r/d)	Agua abastecida a través de un grifo público (o dentro de 100 m ó 5 minutos del tiempo total de recolección)	Consumo – asegurado Higiene – la higiene básica personal y de los alimentos está asegurada; se debe asegurar también la lavandería y el baño	Bajo
Acceso óptimo (cantidad promedio de 100 l/r/d y más)	Agua abastecida de manera continua a través de varios grifos	Consumo – se atienden todas las necesidades Higiene – se deben atender todas las necesidades	Muy bajo

Fuente: OMS. https://www.who.int/water_sanitation_health/diseases/wsh0302/es/