

¿Puedo sacar al perro o salir al parque? Dudas cotidianas sobre el COVID-19

El director del Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias, Fernando Simón, ha respondido en los medios sociales a las preguntas de la ciudadanía sobre el coronavirus SARS-Cov-2.

SINC

12/3/2020 16:35 CEST



A no ser que estés en cuarentena o aislamiento inflexibles, puedes salir a dar un paseo / Pexels

Pautas básicas

¿Son más efectivos los geles antisépticos o lavarse con agua y jabón?

Sirven las dos opciones. La gente piensa que los productos muy sofisticados son mejores para matar a los virus, pero no queremos matarlos, sino arrastrarlos, quitarlos de la mano. Debemos hacer una buena higiene de manos para garantizar el arrastre, y obviamente depositar en el lugar adecuado la servilleta con la que nos limpiemos o sequemos.

“La gente piensa que los geles sofisticados son mejores para matar a los virus, pero no queremos matarlos, sino arrastrarlos, quitarlos de la mano”

¿Debo tomar alguna medida concreta si estoy en contacto con personas procedentes de zona de riesgo?

La primera medida es estar tranquilos. Los madrileños por ser de Madrid no son personas de riesgo, como tampoco lo son los de Haro o de cualquier otra zona.

Las personas de riesgo son las que tienen sintomatología y pueden haber estado expuestas al virus. Las personas sanas sin ninguna sintomatología no son personas de riesgo. Además, en general la enfermedad presenta un cuadro leve y benigno.



Lávate bien las manos para arrastrar el virus / Pixabay

La pareja de un compañero de trabajo da positivo. A él le piden quedarse en casa pero a mí nadie me ha dicho nada...

Un contacto de un contacto sano no es persona de riesgo. Hay que controlar la temperatura, ver si hay mucosidad y tos seca, y en caso de tener síntomas, informar en los teléfonos puestos a disposición en cada comunidad autónoma. Va a haber más casos, pero se van aislando y curando. Es bueno ser precavido, pero no tener miedo; esto hace que actuemos mal y la ciudadanía no puede vivir atemorizada todo el tiempo.

“Es bueno ser precavido, pero no tener miedo; esto hace que actuemos mal y la ciudadanía no puede vivir atemorizada todo el tiempo”

Si tengo que ir a un hospital en Madrid por otra razón, ¿qué hago?

Hay hospitales concretos que se están adaptando a un incremento rápido de casos en un periodo muy corto. El uso que hacemos de los servicios sanitarios es, en general, bueno, no obstante, no hay que sobrecargar el sistema. Si es un problema menor y puedes esperar unos días, espera. Y si es necesario ir al hospital, entonces ve y te responderán adecuadamente.

Si estoy en cuarentena, ¿puedo sacar al perro?

El aislamiento es para personas enfermas y la cuarentena para sanas. Las cuarentenas pueden ser flexibles según los protocolos de cada comunidad en cada momento. Si estás en cuarentena inflexible por una razón sólida, tienes que garantizarla.

Coronavirus, embarazo y lactancia

¿Cómo afecta el virus a las mujeres embarazadas y a los fetos?

Hasta ahora no hay información de consecuencias en bebés nacidos de madres infectadas. El proceso de infección y curación es corto, por lo que en principio no debería afectar al feto, pero por el momento las informaciones no son 100 % seguras.

No hay mucha información sobre la posible transmisión durante el embarazo o la lactancia

Parece que la probabilidad de transmisión es muy baja, pero no se puede excluir que en algún caso concreto pudiera suceder.

¿Se puede transmitir el coronavirus por lactancia materna? ¿Qué hago si tengo síntomas?

No hay mucha información sobre la posible transmisión a través de la lactancia materna, igual que sobre transmisión durante el embarazo. Los pocos estudios que hay son contradictorios.

Si estás dando el pecho lo más importante ahora es evitar que, en caso de que tengas síntomas, tu bebé se pueda contagiar. Uno de los mecanismos es mantener distancia, no acercar la cara o la cabeza al bebé cuando estés amamantando. Y según la edad del bebé, si está próximo al destete y la toma de alimentación alternativa, quizá adelantarla unos días tampoco sería mala idea.

Niños y niñas

¿Por qué se ha mandado 15 días a los escolares a casa?

Aunque los niños no se ponen graves con esta enfermedad, sí la transmiten entre ellos y contagian a las familias. Con la decisión de cerrar los colegios se buscó reducir dicho grado de transmisión. Si evitamos la mezcla de niños en las escuelas reducimos el riesgo en las familias.

Esto se observa en las epidemias de gripe todos los años justo antes de las vacaciones de Navidad. En cuanto empiezan las vacaciones hay un descenso de la transmisión de gripe y al volver al colegio en enero, vuelve a repuntar. Con esta medida se ha querido retardar la epidemia y que los servicios sanitarios puedan adaptarse y atender más progresivamente a la demanda.

¿Tienen que estar los niños y niñas todo el tiempo en casa?

No tienen que estarlo, pero sí es cierto que no conviene que vayan a un evento multitudinario. Es importante, en la medida que se pueda evitar, que los niños se queden a cargo de padre o madre, y no de los abuelos, que son un grupo de riesgo. Por eso se están habilitando medidas para ayudar a las familias a hacer frente a esta situación.



Una pésima idea en plena crisis del coronavirus es llevar a tu hija a un parque de bolas. / Pixabay

Transporte y desplazamientos

¿Es peligroso ir en transporte público?

Las medidas que se han tomado en Madrid y otras provincias reducen el uso de los transportes. Simplemente se trata de mantener las distancias. En Madrid hay 11 casos por cada 100.000 habitantes y están aislados. No hay que tener un miedo excesivo, pero sí tomar precauciones.

¿Podemos viajar?

Hay una recomendación importante de no viajar si no es necesario, sobre todo desde las zonas significativas, porque aumenta el riesgo de transmisión. De momento se han adoptado medidas temporales que se van a reevaluar. Cuanto mejor las apliquemos en estos 14 primeros días, más probabilidades hay de que consigamos controlarlo pronto.

“Cuanto mejor apliquemos las medidas en estos 14 primeros días, más probabilidades hay de que consigamos controlarlo pronto”

Las instituciones las están implementando, y cada uno de nosotros, individualmente, debemos cumplirlas para que este periodo dure lo menos posible; si son 14 días mejor que un mes.

¿Son seguros los desplazamientos a Madrid y otras regiones de riesgo?

La recomendación general es que, si se puede evitar, no se hagan viajes innecesarios a regiones de riesgo. Pero la movilidad no se ha restringido.

Lo que importa es controlar el movimiento masivo de personas que pueda suponer un riesgo importante para otras comunidades o países. Madrid es una comunidad de la que entra y sale una gran cantidad de población todos los días. Limitar esos viajes es una responsabilidad sobre todo de los propios madrileños, pero también de las personas que no necesiten desplazarse hasta Madrid.

Protección a los grupos de riesgo

Vivo con una persona mayor, del grupo de riesgo. ¿Qué puedo hacer para minimizar las posibilidades de contagio en casa?

Si esa persona no sale mucho, está relativamente protegida. Lo que debes hacer es protegerte tú de las posibles exposiciones: no ir a eventos masivos o lugares con concentración de personas enfermas. Y si empiezas con síntomas, busca alternativas al cuidado de tu familiar, porque no deberías asistirle.

Vivo con una persona mayor, ¿cómo reduzco su riesgo?
“Debes protegerte tú de las posibles exposiciones: no ir a eventos masivos o lugares con concentración de personas enfermas”

¿Qué medidas deben tomarse para las personas asmáticas?

Las enfermedades respiratorias crónicas son un factor que incrementa el riesgo. Lo fundamental es tomar medidas de higiene y evitar el contacto – mantener la distancia a uno o dos metros– con personas que presenten síntomas o con sus secreciones en la superficie.



Es importante que los niños y niñas se queden a cargo de padre o madre, y no de las personas mayores, que son un grupo de riesgo. / Phxere

Mirando al futuro

¿Va a desaparecer el COVID-19 con la llegada del buen tiempo?

Sabemos que hay otros virus de la familia de los coronavirus que tienen un comportamiento estacional: afectan sobre todo en invierno y cuando llega la

primavera-verano desaparecen. Otros virus que se transmiten de forma parecida, como el de la gripe, tienen un comportamiento semejante.

En el hemisferio sur, donde ahora es verano, hasta la fecha ha habido poca transmisión. Esto podría indicar que quizás el cambio de tiempo ayude al control, pero evidencias no tenemos ninguna.

“No se sabe si en algún momento se llegará a una situación como la de Italia, pero se trabaja para que no ocurra”

¿Cuánto tiempo puede resistir el virus en la superficie?

En escenarios invernales se estima que puede sobrevivir desde una hasta nueve horas fuera del cuerpo. El problema no es que el virus sobreviva, sino que lo haga en la cantidad suficiente. Esto depende de la carga viral de quien haya expedito las gotas y de las condiciones reales. La temperatura, la sequedad y los rayos ultravioletas del sol reducen progresivamente la supervivencia del virus en una superficie.

¿Qué pasa con las personas que ya han sido infectadas y se han curado?

Todas las enfermedades infecciosas producen en las personas algún tipo de inmunidad, cuya duración es variable y en función de si el patógeno muta o no. Hay inmunidades de por vida, como en el sarampión. En el caso del SARS-Cov-2, solo lo conocemos desde hace tres meses, poco para saber el tipo de inmunidad que genera.

¿Quedarán secuelas físicas a los que han pasado el coronavirus?

La información que tenemos por ahora es que, en los casos de curación, no hay secuelas. Pero puede haber grupos con patologías concretas en los que sí las haya. Se valorará a medida que avance el tiempo.

Lecciones aprendidas

¿Qué aprendemos de la situación de China e Italia?

Son situaciones distintas. En China la concentración de casos ha sido en una sola provincia, la de Hubei, con unos 60 millones de habitantes. Fuera ha habido muy poca transmisión.

En Italia hay varias regiones afectadas y se implementaron medidas muy estrictas para controlar la entrada en el país, aunque no sabemos si fueron igual de estrictas para evitar la transmisión interna.

“Respiremos hondo antes de hacer comunicaciones dañinas, los bulos corren y acaban calando”

En España se han hecho muchos esfuerzos para detectar todos los casos y sus contactos de la manera más precoz posible. Lo más importante es conocer la fecha de los primeros síntomas, y por ahora no se está recibiendo con la rapidez deseada.

No se sabe si en algún momento se llegará a una situación como la de Italia, pero se trabaja para que no ocurra. En el caso de que sea necesario plantear un escenario similar, estamos preparados.

¿Qué hacemos frente a los bulos?

Es responsabilidad de todos. Respiremos hondo una o dos veces antes de hacer comunicaciones muy dañinas. Valoremos bien la información que queremos dar. Los bulos corren y acaban calando. Incluso hay falsificaciones de membretes de instituciones oficiales con informaciones falsas.

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

COVID-19 | PANDEMIA | EPIDEMIA | VIRUS | CORONAVIRUS | DUDA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)