ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD: Lo que la sociedad debe conocer sobre el Coronavirus

Los suplementos de vitaminas y minerales no curan la COVID-19

Los micronutrientes, como las vitaminas D y C o el zinc, son fundamentales para el buen funcionamiento del sistema inmunológico y desempeñan un papel vital para la salud y el bienestar nutricional. En la actualidad, no hay ninguna indicación sobre el uso de suplementos de micronutrientes como tratamiento de la COVID-19.

La OMS está coordinando los esfuerzos por desarrollar y evaluar medicamentos que permitan tratar la COVID-19.

Los estudios demuestran que la hidroxicloroquina no produce efectos clínicos beneficiosos en el tratamiento de la COVID-19.

Se han estudiado los efectos de la hidroxicloroquina y la cloroquina —fármacos empleados para tratar el paludismo, el lupus eritematoso y la artritis reumatoide— como posibles terapias contra la COVID-19. No obstante, los datos actuales indican que no reducen la mortalidad de los pacientes de COVID-19 hospitalizados ni son de ayuda para las personas con síntomas moderados de esta enfermedad*. En general, se considera que es seguro tomar hidroxicloroquina o cloroquina para tratar el paludismo y las enfermedades autoinmunes, pero que si se toman sin estar indicadas y sin supervisión médica pueden ocasionar efectos secundarios graves, por lo que deben evitarse.

* Es necesario realizar estudios de mayor calado para determinar el valor de estos fármacos en pacientes con formas leves de la enfermedad o como profilaxis previa o posterior a la exposición a la COVID-19.

Tratamientos con Dexametasona a personas con COVID-19

La dexametasona se debe reservar para los enfermos que más la necesitan. No es conveniente acumular existencias de este fármaco.Se ha comprobado que la dexametasona no mejora la salud de los pacientes con síntomas leves. Este fármaco es un corticosteroide que se utiliza por sus propiedades antiinflamatorias e inmunosupresoras. Además, se ha observado que, a dosis diarias de 6 miligramos durante 10 días, mejora la salud de algunos pacientes de COVID-19 conectados a respiradores.

¿Se debe usar mascarilla cuando se realiza ejercicio físico?

NO es conveniente llevar mascarilla para hacer ejercicio físico, porque podría reducir la capacidad de respirar con comodidad. Además, la mascarilla se puede humedecer más rápidamente con el sudor, lo cual puede dificultar la respiración y promover el crecimiento de microorganismos. Lo importante para protegerse durante el ejercicio físico es mantenerse al menos a un metro de distancia de las demás personas.

¿Se contagia el Coronavirus al nadar o estar en el agua?

El virus que causa la COVID-19 no se contagia a través del agua o mientras se nada. Sin embargo, sí se puede transmitir con el contacto cercano con una persona infectada.

¿Qué se debe hacer para protegernos?

Evite las aglomeraciones y manténgase como mínimo a un metro de distancia de las demás personas, incluso cuando esté nadando o en las zonas de baño. Si no está dentro del agua, lleve mascarilla y manténgase a distancia de los demás. Lávese las manos con frecuencia, tápese con un pañuelo desechable o con la flexura del codo al toser o estornudar y quédese en casa si no se siente bien.

¿Puede el Coronavirus propagarse a través del calzado?

La probabilidad de que el virus de la COVID-19 se propague con los zapatos e infecte a personas es muy baja. Como medida de precaución, especialmente en hogares donde haya bebés y niños pequeños que gateen o jueguen en el suelo, considere dejar los zapatos a la entrada de su casa. Esto ayudará a prevenir el contacto con la suciedad o cualquier desecho que pueda ser transportado en las suelas de los zapatos.

LA ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS (COVID-19) está causada por un virus, NO por una bacteria.

El virus que causa la COVID-19 pertenece a una familia de virus llamados *Coronaviridae*. Los antibióticos no funcionan contra los virus.

Algunas personas que enferman de COVID-19 también pueden desarrollar una infección bacteriana como complicación. En este caso, un proveedor de atención sanitaria puede recomendar antibióticos.

Actualmente no existe ningún medicamento autorizado para curar la COVID-19. Si tiene síntomas, llame a su proveedor de atención sanitaria o a la línea directa para la COVID-19 con el fin de obtener ayuda.

El uso prolongado de las mascarillas medicas utilizadas correctamente no provocan intoxicación por CO2 ni Hipoxia

ó por CO2 ni Hipoxiamédicas durante mucho tiempo puede ser incómodo, pero no provoca intoxicación por CO_2 ni hipoxia. Una vez puesta la mascarilla médica, compruebe que está bien colocada y que le permite respirar con normalidad. No reutilice una mascarilla desechable y cámbiela cuando se humedezca.

* Las mascarillas médicas (también denominadas mascarillas quirúrgicas) son planas o plisadas; se sujetan a la cabeza o las orejas por medio de tiras.

La mayoría de las personas que contraen la COVID-19 se recuperan.

La mayoría de las personas que contraen la COVID-19 presentan síntomas leves o moderados y pueden recuperarse con medidas de apoyo. Si tiene tos, fiebre y dificultades para respirar, busque atención médica pronto, pero llame antes por teléfono al centro de salud. Si tiene fiebre y vive en una zona con paludismo o dengue, busque atención médica inmediatamente.

Añadir pimiento picante a la sopa u otras comidas NO previene ni cura la COVID-19.

Los pimientos picantes (chiles) son muy sabrosos, pero su consumo no previene ni cura la COVID-19. El mejor modo de protegerse contra el nuevo coronavirus es mantener una distancia de al menos 1 metro respecto a otras personas y lavarse las manos con frecuencia y a fondo. También es beneficioso para la salud general seguir una dieta equilibrada, mantener una adecuada hidratación, hacer ejercicio de forma habitual y dormir bien.

Las moscas domésticas NO transmiten la COVID-19

Hasta la fecha no existe ningún dato ni información que indique que las moscas domésticas puedan transmitir el virus causante de la COVID-19. Dicho virus se propaga fundamentalmente a través de las minúsculas gotas generadas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. También es posible infectarse si se toca una superficie contaminada y a continuación se lleva uno la mano a los ojos, la nariz o la boca sin lavarse antes las manos. Para protegerse se recomienda mantener una distancia de al menos 1 metro del resto de personas y desinfectar las superficies que se toquen a menudo. Lávese las manos con frecuencia y a fondo y evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.

Pulverizar lejía u otros desinfectantes sobre el cuerpo o introducirlos en el organismo no protege la COVID-19 y puede ser peligroso.

Jamás se debe pulverizar lejía u otros desinfectantes sobre el cuerpo ni introducirlos en el organismo. Estas sustancias pueden ser tóxicas si se ingieren, y el contacto con ellas irrita y daña la piel y los ojos. La lejía y los desinfectantes deben utilizarse únicamente para la desinfección de superficies y siempre con las debidas precauciones. Recuerde mantener el cloro (lejía) y otros desinfectantes fuera del alcance de los niños.

Beber metanol, etanol o lejía NO previene ni cura la COVID-19 y puede ser extremadamente peligroso

El metanol, el etanol y la lejía son sustancias tóxicas: beberlas puede provocar discapacidad o incluso la muerte. Algunos productos de limpieza contienen metanol, etanol o lejía para eliminar el virus de las superficies, pero nunca deben beberse. No solo no destruirían los virus presentes en el organismo sino que dañarían los tejidos y órganos internos.

Para protegerse contra la COVID-19, desinfecte los objetos y superficies, especialmente los que toque a menudo. Para ello puede utilizar lejía diluida o alcohol. Asegúrese de lavarse las manos con frecuencia y a fondo y no tocarse los ojos, la boca ni la nariz.

Las redes 5G de telefonía móvil NO propagan la COVID-19

Los virus no se desplazan por las ondas electromagnéticas ni las redes de telefonía móvil. La COVID-19 se está propagando en numerosos países en los que no existe una red 5G.

La COVID-19 se transmite a través de gotículas minúsculas de secreciones respiratorias expulsadas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. También es posible infectarse si se toca una superficie contaminada y posteriormente se lleva uno la mano a los ojos, la boca o la nariz.

Exponerse al sol o a temperaturas superiores a los 25° C NO previene la enfermedad por coronavirus (COVID-19)

Puede contraer la COVID-19, por muy soleado o cálido que sea el clima. Se han notificado casos de COVID-19 en países cálidos. Para protegerse, lávese las manos con frecuencia y a fondo y evite tocarse los ojos, la boca y la nariz.

Puede recuperarse de la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Contraer el nuevo coronavirus NO significa que vaya a conservarlo de por vida.

La mayoría de las personas que contraen la COVID-19 pueden recuperarse y eliminar el virus de sus cuerpos. Si contrae la enfermedad, asegúrese de tratar sus síntomas. Si tiene tos, fiebre y dificultad para respirar, busque rápidamente atención médica, pero antes llame por teléfono a su centro de salud. La mayoría de los pacientes se recuperan gracias a los cuidados de apoyo.

El hecho de poder contener la respiración durante diez segundos o más sin toser o sentir molestias NO significa que no tenga la enfermedad por coronavirus (COVID-19) o cualquier otra enfermedad pulmonar.

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son la tos seca, el cansancio y la fiebre. Algunas personas pueden desarrollar formas más graves de la enfermedad, como la neumonía. La mejor manera de saber si tiene el virus que produce la enfermedad de la COVID-19 es someterse a una prueba de laboratorio. No podrá salir de dudas llevando a cabo este ejercicio de respiración, que incluso podría resultar peligroso.

Beber alcohol no lo protegerá de la COVID19 y podría ser peligroso

El consumo frecuente o excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud.

El virus COVID-19 puede transmitirse en zonas con climas cálidos y húmedos

Las pruebas científicas obtenidas hasta ahora indican que el virus de la COVID-19 puede transmitirse en CUALQUIER ZONA, incluidas las de clima cálido y húmedo. Con independencia de las condiciones climáticas, hay que adoptar medidas de protección si se vive en una zona donde se hayan notificado casos de COVID-19 o si se viaja a ella. La mejor manera de protegerse contra la COVID-19 es lavarse las manos con frecuencia. De esta manera se eliminan los virus que puedan estar en las manos y se evita la infección que podría producirse al tocarse los ojos, la boca y la nariz.

El frío y la nieve NO PUEDEN matar el nuevo coronavirus (2019-nCoV)

La temperatura normal del cuerpo humano se mantiene en torno a 36,5° y 37°, con independencia de la temperatura exterior o de las condiciones meteorológicas. Por lo tanto, no hay razón para creer que el frío pueda matar el nuevo coronavirus o acabar con otras enfermedades. La forma más eficaz de protegerse contra el 2019-nCoV es limpiarse las manos frecuentemente con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

Bañarse en agua caliente no previene la infección por el nuevo coronavirus

Bañarse en agua caliente no proporciona ninguna protección contra la COVID-19. Con independencia de la temperatura del agua de la bañera o la ducha, la temperatura corporal continuará siendo de 36,5 °C a 37 °C. De hecho, si el agua está muy caliente puede uno quemarse. Lo mejor que se puede hacer para protegerse de la COVID-19 es lavarse las manos con frecuencia para eliminar los virus que pueda haber en su superficie y no contagiarnos al tocarnos los ojos, la boca y la nariz.

El nuevo coronavirus NO PUEDE transmitirse a través de picaduras de mosquitos

El nuevo coronavirus es un virus respiratorio que se propaga principalmente por contacto con una persona infectada a través de las gotículas respiratorias que se generan cuando esta persona tose o estornuda, por ejemplo, o a través de gotículas de saliva o secreciones de la nariz. Hasta la fecha no hay información ni pruebas que indiquen que el 2019-nCoV pueda transmitirse por medio de mosquitos. Para protegerse, evite el contacto cercano con cualquier persona que tenga fiebre y tos, y practique una buena higiene de las manos y de las vías respiratorias.

¿Se puede matar el nuevo coronavirus con un secador de manos ?
No. Los secadores de manos no matan el 2019-nCoV. Para protegerse contra el nuevo coronavirus (2019-nCoV), lávese las manos frecuentemente con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón. Una vez limpias, séqueselas bien con toallitas de papel o con un secador de aire caliente.

No deben utilizarse lámparas de luz ultravioleta (UV) para desinfectar las manos u otras zonas de la piel.

La radiación UV puede irritar la piel y dañar los ojos. El modo más eficaz de eliminar los virus es limpiarse las manos con un gel desinfectante hidroalcohólico o lavárselas con agua y jabón.

REALIDAD: los termómetros sin contacto NO detectan la COVID-19

Los termómetros sin contacto resultan eficaces para detectar a personas con fiebre (es decir, con una temperatura corporal superior a la normal). Sin embargo, no permiten detectar a personas infectadas por el virus de la COVID-19.

La fiebre puede tener múltiples causas. Llame a un profesional sanitario si necesita ayuda o solicite atención médica inmediatamente si tiene fiebre y vive en una zona con riesgo de paludismo (malaria) o dengue.

Las vacunas contra la neumonía, ¿protegen contra el nuevo coronavirus?

No. Las vacunas contra la neumonía, como la neumocócica y la vacuna contra *Haemophilus influenzae* de tipo B (Hib), no protegen contra el nuevo coronavirus.

El 2019-nCoV es tan nuevo y diferente que es necesario desarrollar una vacuna específica, en la que ya se está trabajando con el apoyo de la OMS.

Aunque las vacunas contra la neumonía no son eficaces contra el 2019-nCoV, es muy conveniente vacunarse contra las enfermedades respiratorias para mantener una buena salud.

¿Conviene enjuagarse regularmente la nariz con una solución salina para prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

No. No hay pruebas que indiquen que esta práctica proteja de la infección por el nuevo coronavirus.

Aunque algunas pruebas indican que enjuagarse la nariz regularmente con solución salina puede acelerar la recuperación tras un resfriado común, no se ha demostrado que prevenga las infecciones respiratorias.

¿Comer ajo puede ayudar a prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

El ajo es un alimento saludable que puede tener algunas propiedades antimicrobianas. Sin embargo, no se han obtenido pruebas de que comerlo proteja contra el virus que causa el brote actual.

El nuevo coronavirus, ¿afecta solo a las personas de edad o también puede afectar a las más jóvenes?

El nuevo coronavirus (2019-nCoV) puede infectar a personas de todas las edades, si bien se ha observado que las personas mayores y las que padecen algunas enfermedades (como el asma, la diabetes o las cardiopatías) tienen más probabilidades de enfermarse gravemente cuando adquieren la infección.

La OMS aconseja a las personas de todas las edades que tomen medidas para protegerse del virus, por ejemplo, mediante una buena higiene de manos y respiratoria.

¿Son eficaces los antibióticos para prevenir y tratar la infección por el nuevo coronavirus?

No. Los antibióticos son eficaces contra las bacterias, pero no contra los virus.

Puesto que el nuevo coronavirus (2019-nCoV) es un virus, no deben utilizarse antibióticos ni para prevenir ni para tratar la infección.

Sin embargo, si resulta usted infectado por este virus y le hospitalizan, es posible que le administren antibióticos para que no contraiga infecciones bacterianas.

¿Hay algún medicamento para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus?

Por el momento, no se recomienda ningún medicamento específico para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus (2019-nCoV).

Sin embargo, es necesario atender adecuadamente a las personas infectadas por este virus para aliviar y tratar los síntomas y procurar medidas de apoyo optimizadas a los que presenten síntomas graves. Se están estudiando algunos tratamientos específicos que se probarán en ensayos clínicos. La OMS está ayudando a agilizar las labores de investigación y desarrollo con una serie de asociados.