

## Comprendiendo al coronavirus (COVID-19) Recomendaciones generales

Comprender al coronavirus es aprender a cuidarnos, por tal motivo listamos una serie de recomendaciones para todos los pacientes.

### Sepa cómo se propaga:



La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus.

La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona.

Una persona puede contagiarse con COVID-19 por contacto cercano (menos de 1,5 mt) con otra que esté infectada por el virus.

En general ocurre mediante gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda.

Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca o posiblemente entrar a los pulmones al respirar.

Estas gotitas caen sobre los objetos y superficies, de modo que otras personas pueden contraer el virus si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

### Tome medidas para protegerse:



Límpiese las manos con frecuencia:

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 70 % de alcohol. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.

**NO** se toque los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Video explicativo de cómo lavarse las manos de manera eficaz para prevenir COVID-19: <https://youtu.be/d6GqqqSC4Zw>

### Evite el contacto cercano:



Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.

Mantenga una distancia entre usted y las otras personas, esto es especialmente importante para las personas que tengan un mayor riesgo de enfermarse gravemente.

## Tome medidas para proteger a los demás:



Quédese en casa si está enfermo, excepto para conseguir atención médica. Si presenta alguno de los síntomas de alarma de coronavirus o ha vuelto de viaje en los últimos 14 días comuníquese con personal sanitario.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o use la parte interna del codo.



Tire los pañuelos desechables que haya usado a la basura. De inmediato, lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, límpiense las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 70 % de alcohol.



En personas sanas no es necesario el uso de mascarillas ni guantes.



### Limpie y desinfecte:

Limpie y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente todos los días. Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, las mesadas, las barandas, los escritorios, los teléfonos fijos y celulares, los teclados, los inodoros, las canillas y sanitarios en general

Si las superficies están sucias, límpielas: use agua y jabón o detergente antes de desinfectar.

Para desinfectar: La mayoría de los desinfectantes comunes para el hogar funcionarán. Use los desinfectantes que sean adecuados para la superficie.

Las opciones incluyen:

- Diluir lavandina: 200 ml (1 taza) por cada 10 lt de agua.
- Soluciones de alcohol, asegúrese de que la solución tenga al menos un 70 % de alcohol.

## **Recomendaciones especiales para pacientes con Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII)**

### **Obtenga información sólo de fuentes confiables**

- Circula mucha información no confiable, incluso proveniente de gente bien intencionada, pero le aconsejamos que sólo atienda a información de fuentes confiables y creíbles.
- Las fuentes confiables son la CDC (Centre of Disease and Control) y los sitios web de los departamentos de salud oficiales

### **Grupos con riesgo aumentado:**



- Adultos mayores de 60 años
- Individuos con insuficiencia cardíaca, enfermedad pulmonar incluyendo asma, diabetes, enfermedad renal crónica, enfermedad hepática crónica, desórdenes metabólicos, endócrinos, neurológicos y condiciones de mal desarrollo neurológico
- Embarazadas o púerperas
- Inmunodeprimidos

### **¿Quiénes tienen inmunodeficiencia o debilidad de su sistema inmune?**

- Inmunodeficiencia significa tener una falta de respuesta para luchar contra gérmenes patógenos (virus, bacterias, hongos o parásitos).
- Puede deberse a medicación inmunosupresora, cirugía reciente, edad, genética o determinadas enfermedades crónicas.
- Los pacientes con EII pueden tener alguno de estos factores.
- Hable con su médico acerca de su condición particular.

### **Recomendaciones para pacientes con EII**

- No abandone su medicación.
- La recaída de su enfermedad puede dañar su intestino, alterar su estado general y sus defensas.
- Hable siempre con su médico si tiene preguntas, dudas o preocupaciones.
- No tome decisiones individualmente.

## Respecto a la medicación

- **Mesalazina y sulfasalazina:** son seguras y no alteran la inmunidad.
- **Corticoides de acción sistémica:** (el más común la prednisona o derivados) pueden reducir la respuesta inmune por lo que **aconsejamos que consulte a su médico** si debe o no reducir la dosis o suspender su toma (la suspensión abrupta después de la toma por más de una semana puede producir síntomas).
- **Corticoides de acción tópica:** (budesonida oral o rectal) tienen significativamente menos efecto inmunosupresor.
- **Inmunomoduladores:** (azatioprina, 6-mercaptopurina, ciclosporina, metotrexato) tienden a inhibir la respuesta inmune a las infecciones virales pero no se aconseja suspenderlas. Si tiene dudas comuníquese con su médico.
- **Biológicos:** (infliximab, adalimumab, certolizumab, golimumab, ustekimumab y vedolizumab) son medicamentos inmunosupresores pero se aconseja fuertemente **NO** suspenderlos. Si tiene dudas comuníquese con su médico.
- **Infusiones endovenosas:** aquel paciente que esté recibiendo un biológico que requiere infusión endovenosa programada, debe ponerse en contacto con el sitio donde la realiza para buscar la mejor opción para la infusión.
- **Pida las recetas que requiere con anticipación evitar suspender la medicación.**
- **No haga un stock exagerado porque dejará a otros pacientes sin tratamiento**
- **Solicitud de recetas:**
  - Comuníquese con su centro de salud o médico para solicitar las recetas necesarias con suficiente anticipación.
  - Algunas entidades permiten la venta del medicamento con la foto de la receta, firmada y sellada por su médico.

## Consultas con los médicos:

- No tome decisiones importantes con su plan de tratamiento sin hablar con su médico.
- Utilice en lo posible el sistema de teleconsulta (consulta a distancia)
- De enviar mensajes a su médico solicitamos que dentro de lo posible sean de texto y concretos (su médico seguramente está recibiendo muchas preguntas simultáneamente).

ROGAMOS NO TOMAR DECISIONES  
SIN COMUNICARSE PRIMERO CON SU MEDICO

CUMPLA CON LAS NORMAS GENERALES  
DICTADAS POR LAS AUTORIDADES SANITARIAS OFICIALES

Fuentes:

<https://www.crohnscolitisfoundation.org/coronavirus-update/adults>

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pdfs/Coronavirus-guidelines\\_SPANISH.pdf](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pdfs/Coronavirus-guidelines_SPANISH.pdf)

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>