

QUÉ ACCIONES TOMAR FRENTE AL COVID-19 (CORONAVIRUS)

SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES DEL CORONAVIRUS (COVID-19)

Los síntomas del Covid-19 son leves en niños y adultos jóvenes. El 80% evoluciona favorablemente y aproximadamente el 20% restante puede complicarse. Si el paciente tiene fiebre alta, tos persistente y dificultades respiratorias, debe buscar asesoramiento médico urgente, y más si es adulto mayor y/o con una enfermedad subyacente.

COMO SE PROPAGA EL COVID-19:

A través de las gotitas procedentes de la nariz y/o boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o estornuda y afecta a las personas a su alrededor, o caen sobre objetos y superficies que son tocados y pasados a la boca, ojos, nariz o cara de las personas, por eso es importante mantenerse a más de un metro de distancia, no saludar con besos, abrazos o apretón de manos, y lavarse bien las manos continuamente.

Las recomendaciones más importantes son el lavado frecuente de las manos y la etiqueta respiratoria.

TRATAMIENTO ACTUAL DEL COVID-19

Hasta el momento no hay vacuna y se está implementando el uso de Hidrocloroquina (antimalarico) y Azitromicina para tratar la patología. Las personas infectadas deben usar mascarillas, al igual que sus cuidadores y personal de salud. Los guantes solamente deben usarse para manejar muestras o manipular al paciente, porque al tocarse la cara con el guante se contagia, por lo que siempre se recomienda el lavado frecuente de las manos durante mínimo 20 segundos.

ALGUNAS INTERROGANTES ACERCA DE COVID-19 EN NIÑOS.

La sociedad italiana de neonatología, en desacuerdo con la OMS y la liga de la leche internacional, recomienda evitar el amamantamiento durante los primeros catorce días de nacido si la madre está infectada, pudiendo dar leche

materna extraída de la madre, seguida de medidas de prevención. En caso de que la madre adquiera la infección postparto, continuar con el amamantamiento, extremando las medidas de prevención de contagio. Es imprescindible restringir las visitas al recién nacido o a su madre.

Hay que tener cuidado con los niños mayores porque pueden presentar miedos y ansiedades. Se recomienda preguntar a los niños qué saben del Coronavirus. Es importante escuchar sus dudas y darle respuestas honestas, sencillas, transmitiendo calma, en un lenguaje adecuado para su edad. Se les debe repetir las recomendaciones para evitar el contagio, todas las veces que sea necesario.

Mientras los niños y los padres están en casa, durante el receso, se recomienda leer libros juntos, estrechar lazos familiares, juegos activos (pelota, inventar juegos nuevos, etc.), y visitar Internet juntos, e intentar contactar a los amigos de sus hijos por video-conferencias.

Los casos de infección en los niños representan sólo el 1%, y los síntomas son más leves que en los adultos, pero los niños con afecciones subyacentes pueden ser más susceptibles y la coinfección de estos puede ser mayor que los adultos, pero ellos pueden transmitir el Coronavirus a otras personas, como ejemplo a los adultos de la tercera edad y/o con una enfermedad de base, por lo que se recomienda durante el desarrollo de la pandemia, no sean cuidados por abuelos o personas mayores, o por quienes padecen alguna enfermedad de base (hipertensión, diabetes, cáncer, etc.)

Los padres deben evitar que a los niños les toquen manos, caras, los besen. Los padres y cuidadores deben lavarse las manos antes de atenderlos, antes y después de cambiar pañales, antes de amamantarlos. Lavar los juguetes, etc.

Los adultos mayores no trivializar ni magnificar el riesgo. Deben evitar hablar permanentemente sobre el tema. Puede hacer ejercicios al aire libre, comer, dormir bien y cumplir con los tratamientos que sigan. No usar transporte público. Evitar reuniones multitudinarias, no acudir a iglesias, velorios, entierros. Evitar los edificios de poca ventilación donde el riesgo de transmisión es mayor.

En caso de aislamiento pueden presentar miedo y desesperanza. Se recomienda generar una rutina diaria y aprovechar de hacer cosas que les gustan pero por falta de tiempo no han podido hacerlas (leer, ver películas, etc.)

Mantenerse comunicado por teléfono o las redes, y cuando sientan miedo apoyarse en experiencias similares, y piensen cuántas enfermedades han superado con éxito durante su vida. Lo importante es mantener la calma.

Para el aislamiento se debe tener una habitación bien ventilada, y si es posible un baño para la persona enferma con sus desinfectantes para la limpieza de la superficie. La persona debe dormir sola, con sus utensilios personalizados, y si va a salir de la habitación usar tapaboca.

Por último brindar apoyo al personal de salud que corre grave riesgo de contraer la enfermedad.

Mirtha Cisnero G.

Pediatra Toxicólogo

Enlaces revisados:

- OMS considera que el brote de Coronavirus califica como una pandemia mundial (11/3/2020). Ministerio de Salud de Chile.
Vínculo: <https://www.minsal.cl/la-oms-declara-el-brote-de-coronavirus-pandemia-global/>
- Preguntas y respuestas sobre la enfermedad del Coronavirus (2020). Orientación para el público OMS. WWW.WHO.INT
Vínculo: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Coronavirus, ¿Que hago con los niños 15 días en casa? Preguntas y respuestas (10/03/2020). EL PAÍS.COM/SOCIEDAD.

Vínculo: <https://elpais.com/sociedad/2020-03-10/que-hago-con-los-ninos-15-dias-en-casa-preguntas-y-respuestas.html>

- Diez consejos básicos para protegerse del coronavirus, según la OMS (28/02/2020). NEWS.UN.ORG

Vínculo: <https://news.un.org/es/story/2020/02/1470361>

- ¿Miedo y ansiedad por la crisis del coronavirus? Estos son los consejos de los psicólogos para tranquilizarte (12/03/2020). País.com

Vínculo: <https://smoda.elpais.com/belleza/enfriar-la-habitacion-el-inesperado-truco-y-otros-nueve-mas-para-dormir-como-un-bebe/>

- Nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) (18/03/2020). Healthy Children.org.

Vínculo: <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/paginas/2019-novel-coronavirus.aspx>

- ¿Se enferman los niños con el coronavirus? Esto es lo que sabemos (12/3/2020). CNN Español.

Vínculo: <https://cnnespanol.cnn.com/2020/03/12/los-casos-de-coronavirus-en-ninos-no-son-tan-graves-pero-eso-no-los-hace-menos-importantes/>

- Coronavirus en niños: Así es como difiere el Covid-19 en niños y en adultos (15/03/2020). OKdiario.com.

- Vínculo: <https://okdiario.com/bebes/coronavirus-ninos-asi-como-difiere-covid-19-ninos-adultos-5301598>