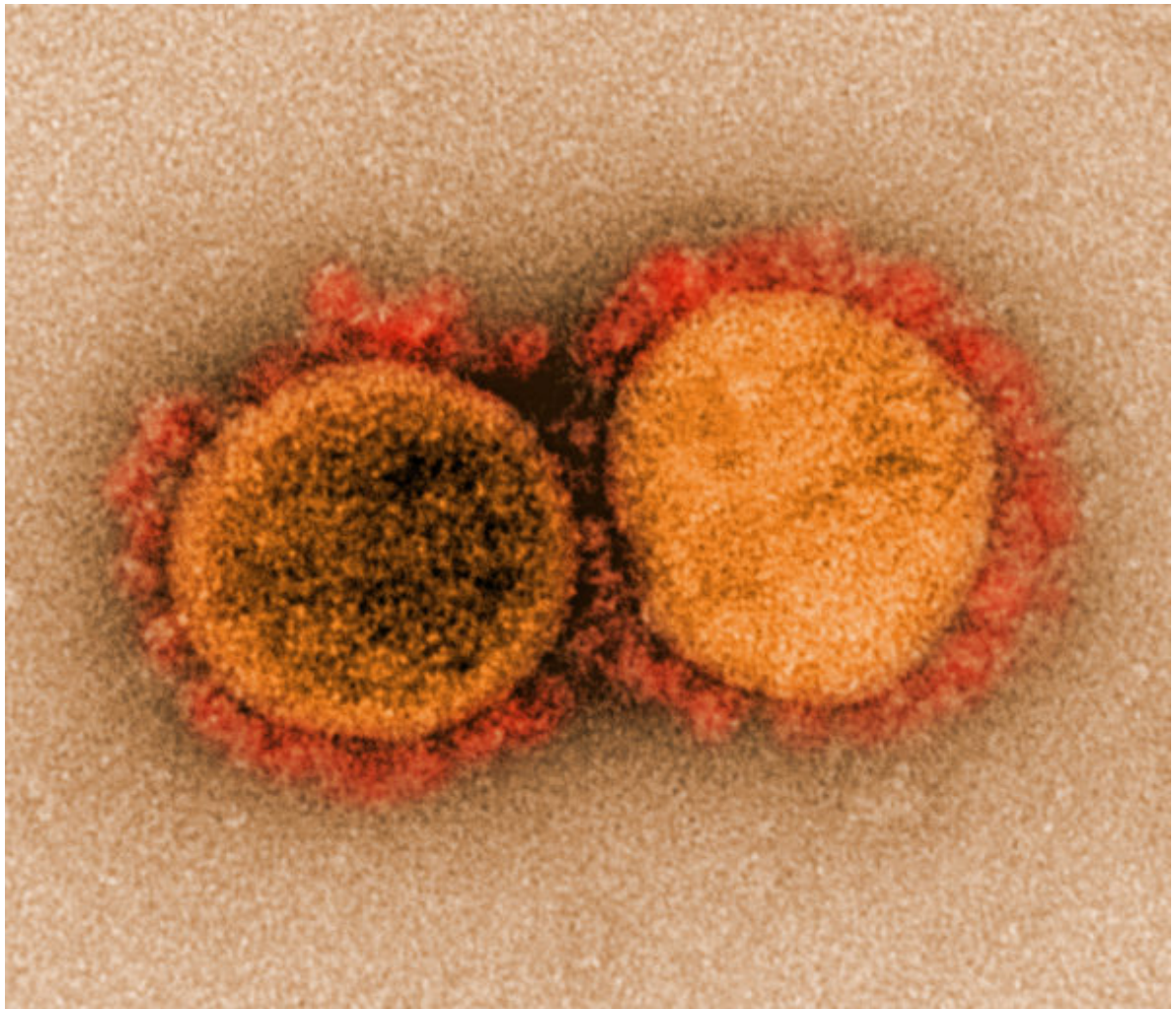
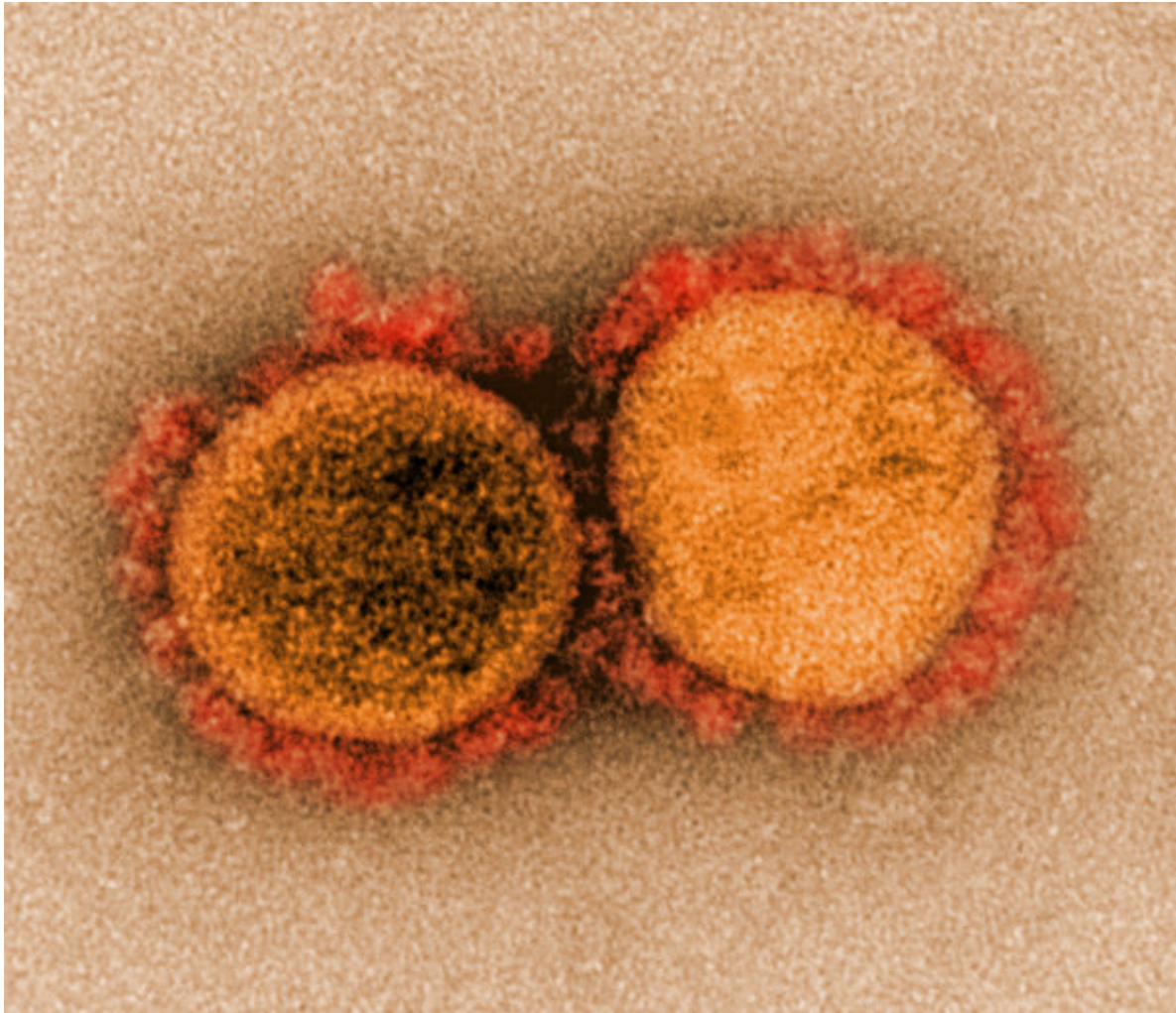


Prevención del COVID-19 – como evitar el nuevo coronavirus – Salud

El SARS-CoV-2 (o «nuevo coronavirus») es un virus altamente transmisible, que se transmite por gotitas y aerosoles que las personas infectadas pueden eliminar en el medio ambiente y pueden permanecer en el aire durante algún tiempo. Pero teniendo en cuenta las características de su conservación, el virus no es muy difícil de destruir.

Para construir las estrategias de **prevención de COVID-19** (nombre de la enfermedad causada por el nuevo coronavirus) sin siquiera un medicamento o vacuna, los científicos primero deben conocer las características de la enfermedad, como la forma de contagio, el tiempo que el virus permanece en el medio ambiente, el tiempo de recuperación, los signos y síntomas. Estos factores se analizan y, con ello, los científicos idean estrategias para detener la propagación del virus.





Micrografía de SARS-CoV-2. Fuente: Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (NIAID) / CC-BY 2.0

El virus se transmite por secreciones que salen principalmente por el tracto respiratorio a través de gotitas al hablar, toser, estornudar y escupir que caen al ambiente y contaminan el lugar. Este lugar contaminado puede ser fácilmente tocado por otra persona u objeto y llevar el virus consigo, contaminándose también. El virus también se propaga a través de aerosoles, en los cuales las partículas del virus se suspenden por más tiempo en el aire como si estuvieran diluidas, en un ambiente cerrado este aire no contiene circulación, provocando que la concentración de los virus sea grande.

Después del contacto del virus con el tracto respiratorio, el virus comienza a reproducirse (replicarse) dentro de las células, destruyendo así las células que infecta. Este proceso

tarda un tiempo en mostrar los signos y síntomas a medida que avanza la enfermedad. Los síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la contaminación, generalmente a partir del quinto día (tiempo de incubación).

Según Fiocruz, el virus que se encuentra en aerosol puede estar suspendido en el aire hasta dos horas y media y la superficie sobre la que es más dura es el plástico, que puede durar hasta 3 días.

Con toda esta información, la adecuada **prevención de COVID-19:**

- Uso de mascarillas caseras en ambientes no hospitalarios, ya que esta actúa como barrera, evitando que las gotitas sean expulsadas al ambiente y actuando también como filtro para quienes no están contaminados.
- Uso de máscaras N95 para profesionales de la salud, ya que filtran partículas más pequeñas en aerosoles liberados en algunos procedimientos hospitalarios.
- Lávese las manos con frecuencia y use gel o alcohol líquido continuamente; solo el alcohol al 70% es efectivo porque se diluye en una cantidad ideal de agua para que pueda penetrar la membrana del virus, destruyéndola. El alcohol por encima del 70% se evapora muy rápidamente, sin tiempo suficiente para neutralizar las partículas virales.
- La distancia social también se utiliza como medida preventiva porque evita el contacto con las gotitas que pueden ser arrojadas por otras personas alrededor y el contacto con otras personas sin darse cuenta; Se recomienda pasar una distancia mínima de 1 metro de una persona a otra.
- Se recomienda limpiar con un paño con alcohol en el empaque de los productos que se compran en el mercado, las frutas y verduras deben conservarse en una solución de agua con unas gotas de hipoclorito de sodio.
- No se recomiendan entornos cerrados con poca circulación de aire, ya que el virus permanece suspendido en el aire

durante más tiempo.

- Las superficies que han tenido mucha gente (pasamanos, botones de ascensores, manijas de puertas, etc.) deben limpiarse con alcohol al 70% o lejía.



El uso de máscaras y la distancia social ayudan a reducir las posibilidades de contagio por el nuevo coronavirus. Foto: Toa55 / Shutterstock.com

Qué hacer si se infecta

Cabe mencionar los cuidados que se deben tener en caso de que algún familiar que viva en la misma residencia se enferme:

- Aislamiento social durante al menos 14 días;
- Objetos personales separados;
- Desinfectar el baño después de su uso, todo lo que se tocó, incluido el inodoro;
- Uso continuado de máscaras;
- Los residuos producidos deben aislarse;
- Mantenga al paciente en un lugar aireado.

Lea también:

Referencias:

<https://portal.fiocruz.br/pergunta/Quanto-tempo-o-coronavirus-permanece-ativo-em-diferentes-superficies>

<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/06/09/sintomas-da-covid-tosse-e-febre-continuum-no-topo-mas-veja-outros-sinais-do-coronavirus-en-cuerpo.ghtml>

<https://coronavirus.saude.gov.br/index.php/perguntas-e-respostas>

<https://g1.globo.com/fique-em-casa/noticia/2020/04/10/coronavirus-como-higienizar-as-compras-do-mercado-ou-da-feira.ghtml>

<http://blog.saude.mg.gov.br/2020/04/03/saiba-por-que-o-recomendado-eo-alcool-70/>

AVISO LEGAL: La información proporcionada en esta página solo debe usarse con fines informativos y nunca debe usarse para reemplazar un diagnóstico médico realizado por un profesional calificado. Los autores de este sitio están exentos de cualquier responsabilidad legal que se derive del mal uso de la información aquí publicada.