



INFORMACIÓN CORONAVIRUS

- Los coronavirus forman parte de una **gran familia de virus** que pueden afectar tanto a **animales** como a **personas** y que producen **infecciones respiratorias** que van desde cuadros clínicos **leves** hasta enfermedades respiratorias **más graves**.
- Entre los coronavirus que afectan a humanos destacan algunos tan comunes como el del **resfriado común** hasta otros más mediáticos como el **síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS)** y el **síndrome respiratorio agudo severo (SRAS)**.
- El coronavirus que se ha descubierto recientemente en Wuhan (China) ha sido bautizado como el **coronavirus COVID-19**.
- En muchas de las personas adultas y sanas cursa de forma **asintomática** o produce **síntomas leves** como **fiebre, tos y sensación de falta de aire**.
- En algunos casos también puede asociar **cansancio, malestar general, dolores musculares, mucosidad, dolor de garganta o diarrea**.
- La gran mayoría de **personas** se suele **curar sin secuelas**.
- En personas de **edad avanzada o con enfermedades crónicas asociadas** puede desarrollarse una **enfermedad más grave con dificultad respiratoria** e incluso la **muerte** por lo que hay que extremar las medidas de precaución en estos colectivos.
- El **período de incubación** se estima en un período aproximado entre **1 y 14 días**, aunque en general el inicio de síntomas se sitúa en torno al 5º día.
- El **contagio** se produce por **contacto** con otra **persona** que esté infectada por el virus mediante **pequeñas gotas** que salen de la boca o nariz cuando la persona infectada **tose o respira** y otra persona las exhala (a una distancia máxima de 1-2 metros).
- Si estas gotas se depositan sobre objetos y/o superficies que rodean a la persona (pueden sobrevivir desde unas pocas horas hasta varios días según las condiciones), **se puede transmitir el virus a otra persona si entra en contacto** con estos **objetos o superficies** y luego posteriormente la persona se toca ojos, nariz o boca.
- La **transmisibilidad del virus es muy alta** y por ello **son fundamentales las medidas de prevención**.
- En caso de sospecha, el **diagnóstico** se realiza de forma **precoz** según **criterios epidemiológicos y clínicos, aislamiento de los pacientes y estudio del virus**.



- Para **proteger**te de un posible contagio y evitar la propagación de la enfermedad hay que seguir una serie de **medidas muy básicas**:
 - ✓ **Lávate las manos frecuentemente usando agua y jabón** (no es necesaria solución hidroalcohólica).
 - ✓ Si toses o estornudas **cúbrete la boca y nariz con antebrazo o codo** (nunca con la mano) o con un pañuelo desechable y **evita tocarte los ojos, la nariz y la boca**.
 - ✓ **No te acerques a menos de 1-2 metros** de una persona que tosa o estornude.
 - ✓ **La mascarilla NO es necesaria** en personas que no presenten síntomas respiratorios como tos o estornudos y no sirven de nada al aire libre ni en lugares sin transmisión local como **prevención**. Sí es necesaria para los profesionales sanitarios en un entorno hospitalario.
 - ✓ No hay ningún alimento ni bebida que proteja frente al coronavirus. Una **alimentación saludable** es siempre recomendable.
- Ante **cualquier duda**, contacta telefónicamente con las autoridades sanitarias locales: **900102112**
- En caso de viaje a zonas de riesgo o contacto con caso confirmado, si tienes **síntomas leves, no salgas de casa**, para no colapsar los centros sanitarios y poner en riesgo a otros pacientes.
- Si tienes **dificultad respiratoria o síntomas graves**, acude a un **centro sanitario**.
- En la **Comunidad de Madrid** hay un escenario de contención reforzada:
 - ✓ **Se suspende la actividad docente presencial en todos los niveles educativos** (desde Educación Infantil hasta universidades) y **sanitarios** (centros de salud y hospitales).
 - ✓ Se aconseja a las empresas que **se realice teletrabajo y facilitar flexibilidad horaria** para la conciliación familiar.
 - ✓ Es conveniente **evitar todos los viajes que no se consideren estrictamente imprescindibles**
 - ✓ Especial recomendación a los mayores **o con enfermedades crónicas para que eviten abandonar su hogar o residencia**.
- **Consulta la información sanitaria en fuentes fiables**:
 - ✓ [Servicio Madrileño de Salud](#)
 - ✓ [Ministerio de Sanidad](#)
 - ✓ [OMS](#)

Información elaborada a partir de las recomendaciones de las autoridades sanitarias por Jaime Barrio Cortes. Profesor de la Facultad de Educación y Salud. Director del Máster en Salud Escolar. Médico de familia y vocal de investigación de la Junta Directiva de la Sociedad Madrileña de Medicina de familia (SoMaMFyC). Miembro del Consejo Científico del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid (ICOMEM).