

VERDADES CONFIABLES

EL **CENTINELA**<sup>®</sup>

**COVID-19**

Enfrentar la  
**crisis** con  
confianza



# COVID-19

## ¿Qué es esta enfermedad?

**E**l mundo está en alerta máxima mientras lucha con el COVID-19. En unos pocos meses, el Síndrome Respiratorio Agudo Severo del Coronavirus 2 (SARS-CoV-2, por sus siglas en inglés), que está causando la enfermedad del Coronavirus 19 (COVID-19), se ha extendido ampliamente desde su epicentro en Wuhan, China. En todo el mundo, cientos de miles de personas se han infectado con este nuevo virus, y miles han muerto. Las condiciones se están desarrollando tan rápidamente que es difícil conceptualizar el ritmo de propagación del virus. Se espera que las muertes se disparen en las próximas semanas y meses. Sin duda, el COVID-19 exige una acción meditada y valentía para resistirse al pánico.

Según la Organización Mundial de la Salud, el COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por un coronavirus descubierto recientemente.<sup>1</sup> Actualmente no hay vacunas clínicamente probadas y aprobadas para detener la propagación de este virus. Muchas naciones han cerrado sus fronteras, y las escuelas han suspendido las clases. Los negocios están requiriendo que los empleados trabajen desde su casa. Los restaurantes están cerrados. Los teatros, parques de atracciones y otros lugares de entretenimiento también han cerrado sus puertas. Las grandes convenciones y los eventos deportivos han sido cancelados. En los Estados Unidos se le ha dicho a la gente que evite las reuniones de más de diez personas, y en otras muchas naciones rige una cuarentena obligatoria. El “distanciamiento social” es la nueva norma de convivencia.

En algunos países los sistemas médicos se han visto desbordados. En los Estados Unidos el mercado de valores se ha desplomado, el desempleo está en aumento y la economía se dirige al colapso. Los informes sobre el coronavirus dominan las noticias, provocando miedo e incluso histeria en miles de personas. Es demasiado pronto para estimar las consecuencias





del COVID-19, pero no hay duda de que nuestras vidas han cambiado drásticamente.

A causa de estos impactantes acontecimientos, las siguientes reflexiones son una respuesta a la crisis sanitaria mundial más importante del siglo XXI. Conocer los hechos mantendrá sus temores a raya y le ayudará a afrontar el futuro con esperanza.

Naturalmente, el primer paso en nuestra respuesta a esta crisis es identificar al enemigo. ¿Qué es el nuevo coronavirus? Este virus es novedoso, pues nuestro sistema inmunológico nunca lo ha visto antes. El virus nuevo proviene de una gran familia de virus con el mismo nombre, que son una de las causas del resfriado común.

---

### *El COVID-19 exige una acción meditada y valentía para resistirse al pánico.*

---

Hablando científicamente, todos hemos tenido un coronavirus. Bajo el microscopio, esta cepa de virus se parece a una corona, de ahí el nombre. El SARS-CoV-2 es el séptimo tipo de coronavirus y es responsable de la nueva enfermedad, COVID-19.

El virus del SARS-CoV-2, similar a la gripe, se transmite por propagación de gotitas, lo que significa que cuando una persona infectada estornuda o tose, las gotitas que contienen el virus pueden entrar en los ojos, la nariz o la boca de otra persona. Una vez que son expulsadas al aire,

---

*Uno de los principales desafíos de esta enfermedad es que puede propagarse a través de personas asintomáticas.*

---

las gotitas viajan distancias cortas, generalmente menos de un metro (tres pies), y caen rápidamente al suelo. Si alguna de las gotas cae sobre un individuo cercano no infectado y llega a los ojos, la nariz o la boca, esa persona puede infectarse. Es significativo que no sea necesario el contacto directo con la persona infectada. Es posible que la persona infectada ya haya abandonado el lugar. La enfermedad también puede contraerse si alguien toca una superficie donde el virus haya caído, y luego se lleva la

mano a la cara; entonces entrará al cuerpo por los ojos, la nariz o la boca. Esto significa que una mascarilla quirúrgica ordinaria no es un medio de protección a prueba de errores.

En términos de contagio, comparemos el SARS-CoV-2 con la influenza, o gripe. Mientras tanto, recuerde que esto se llama un “nuevo coronavirus”, porque nadie ha desarrollado una inmunidad contra él. Una persona con gripe estacional puede infectar a 1,3 personas, mientras que una persona con SARS-CoV-2 puede infectar de 2 a 2,5 personas. Si son súper propagadores, pueden infectar a muchas personas más. Uno de los principales desafíos de esta enfermedad es que puede propagarse a través de personas asintomáticas. En otras palabras, puede tener un



miembro de la familia, un colega del trabajo o un contacto casual que no exhibe ninguno de los síntomas clásicos, y sin embargo continúa moviéndose por la vida con la enfermedad, infectando sin querer a otros.

## Los síntomas

Los síntomas del nuevo coronavirus son los que se podrían esperar de una enfermedad de esta naturaleza. El síntoma más común es la fiebre, que se presenta en aproximadamente el noventa por ciento de los casos. Otros síntomas incluyen tos seca, fatiga y falta de aliento. Las indicaciones del COVID-19 son similares a las de otras enfermedades virales, pero esta tiene una afinidad con los pulmones. De hecho, más del 55 por ciento de las personas afectadas presentan anomalías radiográficas en su sistema respiratorio, según se muestran en las tomografías computarizadas que se les hacen en los hospitales.

El riesgo de una persona de contraer la enfermedad depende de dónde vive y adónde ha viajado. En este sentido, hemos aprendido mucho de Italia y Corea del Sur. Estos dos países experimentaron grandes diferencias en su tasa de mortalidad. Entre los casos confirmados por laboratorio en Corea del Sur, la tasa de mortalidad fue del 0,6 por ciento, mientras que la tasa de mortalidad en Italia fue del 6,2 por ciento. El principal factor de riesgo parece estar relacionado con la edad de la población infectada. En Italia, la edad promedio fue superior a los setenta años, mientras que en Corea del Sur la edad promedio fue inferior a los sesenta años. Además de la edad, las personas con enfermedades cardíacas tenían una tasa de mortalidad del 10,5 por ciento. El riesgo de muerte también aumentaba significativamente entre las personas con diabetes, problemas pulmonares o hipertensión arterial. Aunque el 85 por ciento de los casos solo presenta síntomas leves, el diez por ciento requiere oxígeno, y el cinco por ciento requiere un respirador.

Sin embargo, independientemente de la edad, todo el mundo debe tener cuidado, porque los nuevos informes indican que las personas más jóvenes no son invulnerables. Cualquier persona, por el simple hecho de tener pulmones, es susceptible a la enfermedad. Naturalmente, a usted le preocupa lo que puede hacer para evitar el COVID-19, así que abordemos el tema desde dos perspectivas: la prevención y la inmunidad.

## Síntomas de la enfermedad por coronavirus (COVID-19)

- \* Fiebre
- \* Tos seca
- \* Fatiga
- \* Producción de esputo
- \* Falta de aliento
- \* Dolor muscular o articular
- \* Dolor de garganta
- \* Dolor de cabeza
- \* Escalofríos
- \* Náusea o vómitos
- \* Congestión nasal
- \* Diarrea

Muchos de los síntomas más comunes son comunes también a la influenza o la gripe, así que es bueno saber también cuáles síntomas de la influenza y la gripe NO son síntomas del COVID-19. **El COVID-19 rara vez causa secreción nasal abundante.**