

COVID-19

Medidas de Protección para Personas en Mayor Riesgo

INFORMACIÓN PARA FAMILIARES

Dr. Pablo Barreiro García. Especialista en Enfermedades Infecciosas. Adjunto del Hospital Carlos III-La Paz de Madrid

Dr. Ángel Rodríguez Laso. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria y Epidemiólogo. Centro de Investigación Biológica en Red en Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES)

La enfermedad por el nuevo Coronavirus-19 se transmite con relativa facilidad (un infectado puede transmitirlo hasta a 4 personas de su entorno) (1) aunque sólo por secreciones respiratorias (“gotitas” que contienen el virus). El riesgo de contagio se da fundamentalmente en dos situaciones:

- **Inhalación** de “gotitas” con **el virus** cuando se está a menos de 2 metros de una persona infectada, especialmente ésta si tose o estornuda.
- **Contaminación de manos** de la persona sana al tocar a un infectado o superficies u objetos contaminados por secreciones del infectado. La infección del sano se produce cuando éste se toca ojos, nariz o boca con las manos contaminadas.

Por los datos que se van teniendo fundamentalmente de China, se trata de una infección que en la mayoría de casos (hasta un en 80%) no produce síntomas o causa un catarro (fiebre, tos, malestar, dolor de cabeza, diarrea...) que va remitiendo en el plazo de 7-14 días. Sin embargo, esta infección puede ser mucho más grave en personas con enfermedades crónicas o inmunosupresión (incremento de mortalidad de unas 40 veces) y en personas mayores (incremento de mortalidad de: i) 20 veces de 60-69 años, ii) 40 veces de 70-79 años, y iii) 75 veces en más de 80 años) (2).

Las previsiones, de acuerdo con lo que viene pasando en Wuhan (China) (3), son que en España nos encontramos en las fases iniciales de la epidemia. En las próximas semanas asistiremos probablemente a un incremento en el número de casos de COVID-19, hasta alcanzar un máximo unas 8 semanas después de las primeras infecciones conocidas (se estima que hasta finales de abril). Posteriormente es probable que asistamos a una fase en la que se irán reduciendo los casos, a lo que contribuirá que habrá menos personas infectadas que propaguen la enfermedad (una vez pasada la enfermedad es posible que quedemos inmunizados) y la supervivencia del nuevo Coronavirus-19 en el entorno será menor con el incremento de las temperaturas. Por este motivo nos encontramos en el momento clave para evitar que las personas en mayor riesgo lleguen a infectarse, a la espera de que en un plazo de 2-3 meses la epidemia vaya remitiendo y no les llegue a afectar.

Aparte de las medidas de prevención recomendadas a la **población general**, es necesario implementar medidas especiales en la **población de mayor riesgo**, al menos en las próximas semanas. Por lo tanto, en personas **mayores de 60 años, inmunodeprimidos o con enfermedades crónicas** es recomendable:

MEDIDAS GENERALES

- Lavado frecuente de **manos** (con agua y jabón o gel con alcohol), especialmente al llegar a casa o si se han podido contaminar en el exterior.
- No tocarse la **cara** si antes no se han lavado de manos.
- Protegerse al **toser o estornudar**; usar y desechar los **pañuelos**.
- No compartir **objetos** (especialmente vasos, cubiertos...).

MEDIDAS ESPECIALES

La propia **persona de riesgo** debe:

- Evitar en la medida de lo posible **lugares concurridos** (medios de transporte, espectáculos, reuniones profesionales, centros sanitarios, etc.).
- Limitar las **visitas** de familiares o amigos.
- Consultar a los servicios médicos en caso de **síntomas respiratorios** (tos, fiebre, dolor de cabeza, cansancio, dificultad para respirar). La visita al centro médico se hará provisto de mascarilla para no contagiar a otros.

Los que vayan a **visitar a una persona de riesgo** deben:

- No hacer la visita si se tienen síntomas respiratorios.
- Lavado de manos al llegar.
- Evitar el contacto físico (dar la mano, besos...).
- Evitar compartir objetos (especialmente vasos, cubiertos...).
- Considerar mantener una distancia de unos 2 metros con la persona de riesgo.

1- Zhao S, et al. Preliminary estimation of the basic reproduction number of novel coronavirus (2019-ncov) in china, from 2019 to 2020: a data-driven analysis in the early phase of the outbreak. Int J Infect Dis 2020; 92:214-7.

2- The Novel Coronavirus Pneumonia Emergency Response Epidemiology Team. Vital surveillances: the epidemiological characteristics of an outbreak of 2019 novel coronavirus diseases (COVID-19) — China, 2020. China CDC Weekly 2020; 2: 113-122

3- Wang H, et al. Phase-adjusted estimation of the number of coronavirus disease 2019 cases in Wuhan, China. Cell Discovery 2020; 6:10-8.