



SEMEG

COVID-19

## ACTUALIZACIÓN DE RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS EN MAYOR RIESGO Y SUS FAMILIARES

**16 de marzo de 2020**

*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 trasmitirlo 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 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).

En España, al igual que ha venido pasando en Wuhan (China) (3), en Italia y en otros países, la epidemia va creciendo a un ritmo acelerado. En las próximas semanas asistiremos a un incremento todavía mayor 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). Esta situación ha llevado al Gobierno de España a declarar el estado de alarma el 14-3-2020 para limitar la expansión del COVID-19. Las medidas extraordinarias adoptadas pueden resumirse en que **LA POBLACIÓN REDUZCA EL CONTACTO SOCIAL A LO ESTRICTAMENTE NECESARIO**. Existen pruebas de que incluso las personas infectadas pero sin síntomas pueden transmitir la enfermedad, por lo que cualquier contacto puede transmitir la infección. Este mensaje es especialmente importante para los grupos de riesgo, personas mayores y pacientes crónicos por la mayor gravedad de la infección. Las medidas que toda la población debe adoptar, en especial personas mayores de 60 años, inmunodeprimidos o con enfermedades crónicas son:



SEMEG

-**Evitar salir a la calle**, salvo en situaciones estrictamente necesarias (compra de alimentos o medicamentos, paseo de animales de compañía). En esos excepcionales, evitar las aglomeraciones y tratar de mantener al menos un metro de distancia (preferiblemente dos) con otras personas.

-**Evitar recibir visitas**, salvo en caso de necesidad (suministro de alimentos o medicamentos o prestación de ayuda para las actividades básicas).

-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.

-Taparse la nariz y boca al **toser o estornudar**, con la flexura del codo o con **pañuelos** que deben **desecharse inmediatamente**.

-No compartir **objetos** (especialmente vasos, cubiertos...).

-Consultar en caso de síntomas respiratorios (tos, fiebre, dolor de cabeza, cansancio, dificultad para respirar) a los servicios médicos por teléfono o internet. **Evitar la visita a centros de atención salvo cuando se tenga dificultad respiratoria.**

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.

El seguimiento estricto de estas medidas producirá muy probablemente una reducción de 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.

---

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.