

Valencia 19.3.2020

Primer documento 11.3.2020

Covidviendo con el coronavirus.

Justificación del documento.

Soy un médico de Valencia que ante la demanda de información de la gente de mi alrededor sobre la situación de emergencia sanitaria que padecemos, el 11 de marzo escribí un documento general sobre el coronavirus. Ante el gran uso que ha tenido este primer documento, mi siguiente cometido ha sido elaborar una guía básica de ayuda en el día a día ante esta amenaza sanitaria de contagio. El lenguaje es ameno y no científico. Este documento es dinámico y mi intención es actualizarlo diariamente.

Estos consejos no son una guía oficial, son un compendio de información contrastada. No hay que dejar de consultar a la página del **Ministerio de Sanidad de España y de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública de la Comunitat Valenciana**. (enlaces que se disponen al final de este documento).

Desde el día 17.3.2020 formo parte de un grupo nacional de profesionales de la salud que se han unido para ayudar a la población en cuanto a escoger y proporcionar una información veraz al respecto de este problema sanitario. Mi documento está también compartido con este grupo, llamado EpidemiXs. Coronavirus. Se proporciona la información al final del documento.

Además, estos consejos son los que personalmente estamos realizando mi familia y yo. Os tengo que decir que la formamos personas de todos los colores de riesgo, que os voy a presentar dentro de poco. Mi rigor es mi persona y los avales que os presento son: la vocación por mi profesión médica, el estudio de publicaciones al respecto, las dudas que me ha preguntado mucha gente, la ilusión de poder ayudar con ellas y la convicción de que juntos, con estos y otros consejos útiles, vamos a parar esta enfermedad.

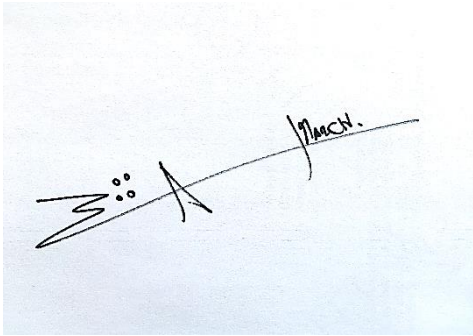
En España, estamos en la primera fase de la curva de infección, es la llamada fase de contagio comunitario y transmisión sostenida. Estamos viendo como crecen el número de contagios y defunciones. Hoy en día, los organismos oficiales estiman que un 45% de los pacientes positivos al coronavirus se encuentran hospitalizados. Esto no es un juego, pero podemos hacer mucho.

Nuestro trabajo es igual de importante o más que el de los profesionales sanitarios ya que debemos **FRENAR el número de contagios**. FRENAR que se produzcan durante la fase de incubación de la enfermedad o al inicio de ésta. Durante la fase de incubación el virus está dentro de nosotros, pero no manifestamos síntomas; aquí son de vital importancia las personas que pueden pasar la enfermedad casi asintomáticas (niños). Otra de las finalidades es PROTEGER a las personas en riesgo de sufrir consecuencias clínicas fatales tras desarrollar la enfermedad COVID-19.

El coronavirus tiene un potencial contagioso que depende de su biología y de la naturaleza de la persona contagiada, pero la epidemia/pandemia en sí depende mucho de la respuesta social y del comportamiento de las personas tanto a nivel individual (donde inciden estas medidas) como a nivel colectivo (donde inciden las medidas del Gubernamentales).

A continuación, vais a leer ideas cotidianas para vivir en la realidad que nos ha tocado. Las he contrastado con artículos y guías publicadas. **Este es un documento dinámico, lo modificaré en relación con los cambios en información contrastada y científica que surja**. Estoy seguro de que cuando las leáis os serán de utilidad, pues se han escrito con el mayor cariño y rigor posible.

Dr. José Antonio March Villalba.
Médico y Cirujano de Valencia. España.

A handwritten signature in black ink on a light blue background. The signature is stylized and includes the name 'March' written vertically on the right side of a long horizontal stroke.

Cambios/actualizaciones en la versión para el día 19 de marzo (veréis el texto en azul)

-He ampliado la letra.

-Añado más datos sobre la persistencia del coronavirus en superficies no orgánicas. Página 9:” -Ante la necesidad de racionar el uso de las mascarillas. Se debe dirigir su uso al personal sanitario, las personas que tienen síntomas catarrales con la finalidad de no contagiar y los pacientes afectados que obligatoriamente tienen que convivir con no afectados y los cuidadores de los pacientes afectados.”

Consejos generales para la vida cotidiana en situación de pandemia COVID-19 España.

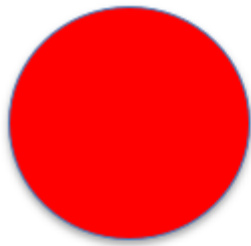
Debemos actuar como individuos y como grupo familiar o colectivo y tenemos que actuar desde el punto de vista laboral y familiar.

¡Primero! Hay que elaborar un **plan familiar**.

Punto uno: identificar a los miembros de la familia en riesgo.

Hoy en día, de manera gráfica podemos estratificarlos según el riesgo de sufrir complicaciones clínicas importantes basándonos en un semáforo de 4 luces:

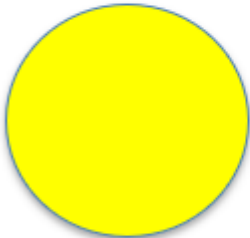
Están basadas según los datos epidemiológicos ya publicados, pero no quiere decir que una persona que no esté “en riesgo” no vaya a sufrir una complicación clínica.



Ancianos/as frágiles
Inmunodeprimidos/as (Oncológicos)
Personas que sufran varias enfermedades crónicas
-Pulmonares, cardíacas, Hipertensión asociadas



Pacientes con diabetes
Personas mayores de 65 años
Pacientes con enfermedades pulmonares
Pacientes con enfermedades cardiovasculares
Hipertensión arterial
Fumadores/as
Mujeres embarazadas



Varones adultos

Mujeres jóvenes
Adolescentes



Niños

Con las **personas en rojo** tendríamos, en estos días, que **extremar al límite** las medidas de seguridad:

Punto dos: actuar con medidas restrictivas de contacto, como son:

- Distancia de seguridad de 2 metros.
- Usar mascarilla.
- Si las personas son **dependientes**, para atenderlos deberemos lavarnos las manos con agua y jabón, durando como mínimo lo que

cuesta tararear mentalmente una melodía corta conocida (**por favor, no ponerse el temporizador del móvil**). Los que quieran pueden escoger por ejemplo el “cumpleaños feliz” o “el himno de España u otros himnos” (estar lavándose aproximadamente 30-40 segundos).

-Posteriormente, aplicar una pequeña cantidad suficiente en las manos de Alcohol 96°C y frotárnoslas. Los geles de alcohol pueden tener una concentración menor de alcohol.

-Si disponemos de guantes de polivinilo, usémoslos, pero “no guantes para todo”. Reservémoslos para el contacto directo con la piel y mucosas con nuestros familiares “**en rojo**” que nos necesiten.

-La mascarilla es esencial si hablamos en dirección hacia ellos.

-Si hay que comer en el mismo lugar que estas personas, hagamos dos turnos, primero las personas “**en rojo**” y luego, nosotros.

-Que tengan un baño y toallas exclusivamente para ellos solos. Si eso no es posible utilicemos para desinfectar superficies el alcohol o lejía, por ejemplo, tras orinar en su baño.

-Diferenciar la vajilla; si no es posible, lavar los utensilios de menaje a elevada temperatura tal y como lo realiza un lavavajillas.

-Usar servilletas y pañuelos desechables y nunca compartir.

-Evitar visitas de personas o convivencia, en la medida de lo posible, con vectores asintomáticos como los niños. Aunque se ha decretado el cierre escolar, todavía no ha pasado, hoy en día, el tiempo de incubación del COVID-19 en ellos.

-Ante la menor duda de haber estado en contacto con personas con riesgo de haber sido contagiadas deberíamos planear con otros miembros de la familia que nos sustituyeran en el cuidado de las personas vulnerables. Si esto no es posible, adelante con los consejos descritos anteriormente ¡a rajatabla!

-Puede que, por necesidades sociales y familiares, las personas “en rojo” o “en naranja” tengan que convivir con niños o personas en riesgo amarillo. En cuanto estas personas, en especial los niños, sufrieran algún síntoma catarral, tendremos que tomarles la temperatura y APARTARLOS del contacto con las personas en rojo o naranja. Si no es posible que vivan en otros domicilios, excluirlos en departamentos distintos en la casa.

-Si no hay más remedio que personas en naranja tengan que cuidar a niños enfermos, y esto no es lo deseable ahora, dichas personas deberán usar permanentemente mascarilla y guantes para estar en contacto con dichos niños. Se desaconseja que las personas en rojo, aunque tengan buen estado de salud, cuiden a niños.

Punto dos: Hay que llevar una **perfecta rutina individual:**

En casa....

Tenemos que evitar acciones incoherentes hoy en día, que se realizan en los domicilios y que nadie las puede supervisar, a no ser que seamos nosotros mismos los encargados de ello.

Aquí se dan unos ejemplos:

-Vigilarnos mutuamente con cariño, si no vivimos solos, hará que cumplamos mejor esta obligada disciplina.

-Ahora en el tiempo de confinamiento en el domicilio, evitar la realización de actividades potencialmente peligrosas, que nos obliguen a acudir a urgencias. Ejemplos: empezar un jamón con un

cuchillo, hacer “bricolaje peligroso”. Siempre pensar “si hago esto, ¿qué probabilidad tengo de accidentarme o de tener que acudir al médico?”.

-Evitar hacer la limpieza general del trastero o situaciones que el polvo nos haga presentar un cuadro de rinitis, estornudos, y más aún si vamos a estar junto con más personas (y alguna de ellas sea “rojo o naranja”)

-Evitar la celebración y congregación familiar. Si el niño o la niña tiene el cumpleaños, convencerlo de que habrá un tiempo próximo en el que se podrá celebrar de manera conveniente. Evitar soplar velas delante de gente. Y más si hay personas en riesgo.

Fuera de casa...

-No usar billetes o monedas pasadas directamente de mano en mano.

-Si ves necesario salir de casa a pesar de la cuarentena impuesta y eres una persona sana, evita en la medida de lo posible, abusar de ascensores o viajes en medios de transporte comunitario.

-Si tu coche es de uso personal (sin compartir) no es necesario conducir con guantes ni mascarilla. Pero si es de uso compartido con varios conductores, limpiar previamente la superficie de contacto con alcohol 96°C. Evitar viajar con muchas personas dentro del coche (evitar en estos tiempos que vivimos el coche compartido). Siempre recordar que estamos ante unas medidas gubernamentales de confinamiento y de sólo transporte estrictamente necesario.

-En el supermercado desinfectar con alcohol 96° la barra del carrito de la compra, utilizar bolsas propias o usar guantes.

-Evitar en la medida de lo posible que vayan a comprar personas **en rojo o en naranja**.

-Coger con guantes los artículos que compramos es una deferencia hacia el supermercado. Debemos exigirlo a todos los ciudadanos (cuántas veces hemos visto coger “a pelo” la fruta). Si vamos a comprar a pequeños comercios, exigir a la persona encargada en despachar que lo haga.

Como individuo...

-Distancia entre personas a 2 metros como mínimo.

-Ojo con las superficies de contacto entre personas que puedan estar contaminadas, las llamaremos “superficies comunitarias”, ya que el virus puede permanecer un tiempo allí. Son superficies “piel con piel”. Donde vayan muchas manos, por ejemplo.

- La familia del coronavirus puede permanecer en superficies inanimadas como el metal, el cristal o el plástico durante incluso 9 días, ¡pero puede ser desinfectado con efectividad durante 1 minuto! TENEMOS LA OBLIGACIÓN DE DESINFECTAR TODAS NUESTRAS SUPERFICIES COMUNITARIAS. Como hemos visto hacer a nuestras Fuerzas armadas y equipos locales de desinfección. TAMBIÉN DEPENDE DE NOSOTROS.

-No comer chicle delante de personas vulnerables. Puede aumentar la emisión de partículas. Y ni que decir, evitar estornudos.

-La protección que nos da el usar una mascarilla se resume en evitar que nuestra mano vaya a nuestra cara en el gran número de veces al día que nos tocamos sin querer.

-La protección que le proporcionamos a los demás es “parar” en la medida de lo posible, nuestras secreciones.

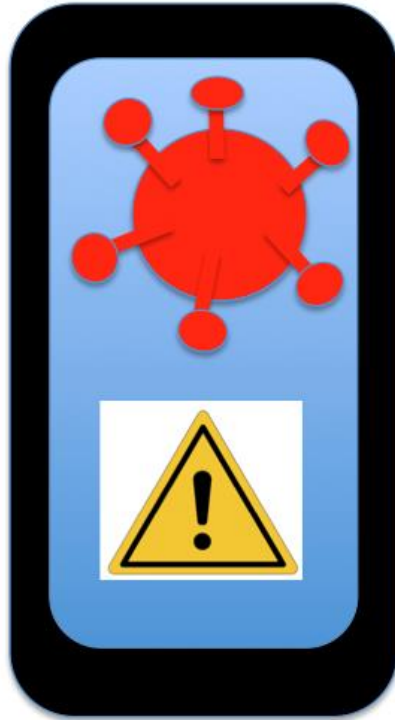
-Ante la necesidad de racionar el uso de las mascarillas. Se debe dirigir su uso al personal sanitario, las personas que tienen síntomas catarrales con la finalidad de no contagiar y los pacientes afectados que obligatoriamente tienen que convivir con no afectados y los cuidadores de los pacientes afectados.

-Tenemos que evitar en la medida de lo posible hurgarnos la nariz y los pabellones auriculares. **El gesto “mano-cara” nos puede jugar una mala pasada.**

-Sobre los zapatos: no está demostrado hoy en día que el virus “se pegue” en los zapatos. No obstante, ya desde hoy tenemos que eliminar la costumbre que existe en algunos hogares de “ir hasta la cama a acostarse con los zapatos que han estado en la calle”. Al llegar de la calle dejémoslos en el recibidor o en la terraza o balcón y usemos unos específicos para casa. Al igual que los calcetines usados. Costumbre que recomiendo que se quede para siempre. Nos suena de los japoneses.”

-Sobre anillos y pulseras: algunos expertos han estado afirmando en medios de comunicación que es conveniente no llevar anillos y pulseras, ya que el lavado de manos puede ser deficiente en las zonas de los dedos donde se encuentren, quedando restos sin enjuagar o zonas donde no llegue el jabón. Es muy importante

OJO Móviles y Tabletas táctiles.



Los móviles pueden jugaros una mala pasada como transmisores ya que la mayoría son táctiles y van a nuestras bocas, manos, manos a las bocas, etc...

Podemos o nos pueden dejar partículas con virus en la superficie del móvil, que luego se acercará a nuestra boca, ojos, piel, etc...

En estos días evitad el “paso de estos aparatos” de unos a otros, de mano en mano.

No compartir con personas en “rojo” como, por ejemplo, “mire abuela la foto del niño”, a no ser que por lo menos antes, se limpien las superficies (anverso, reverso y laterales) con un poco de alcohol 96°C en un pañuelo desechable limpio.

Limpiar con alcohol 96°C cada vez que se vaya a compartir el uso. Recodemos, ambas superficies y los laterales

Punto tres: hay que elaborar un **plan laboral (no sanitarios).**

-Si no es posible el teletrabajo y vamos a trabajar con varias personas, es interesante mantener una reunión entre los trabajadores (distancia de seguridad) y el responsable laboral, así como seguir las directrices específicas para cada trabajo, emitidas en la situación actual, por el Ministerio de Sanidad.

-Diseñar un plan de trabajo estructurado y más aún si es cara a otras personas.

-Contactar con riesgos laborales de la empresa, si se poseen.

-Reglas básicas a recomendar son:

-Limpiar la zona de trabajo y objetos o aparatos en contacto con piel y mucosas.

-No compartir teléfonos móviles o tabletas táctiles (en la medida de lo posible) o limpiarlas con alcohol 96°C con antelación.

- Evitar el contacto estrecho. Mantener la distancia de seguridad de 1,5 a 2 metros.
- Mascarilla facial ante rinitis, lagrimeo o estornudos.

Tengo un familiar que posiblemente tenga un contagio por coronavirus. ¿Qué hago?

Existen a nuestro alcance unas herramientas informativas de primera mano que deberíamos utilizar. La Conselleria de Sanitat Universal y de Salut pública de la Comunitat Valenciana ha diseñado una herramienta online autotest sencilla que puede ayudarnos al inicio:

http://coronavirusautotest.san.gva.es/autotest_es.html

Es importante comunicar al 112 o a los teléfonos de las Comunidades Autónomas cuando el autotest te lo indique:

-Al llamar deberemos indicar los síntomas, y lo más importante, si el paciente contagiado corresponde **al rojo** o **al naranja**, es decir, explicar si presenta criterios de riesgo y, **SOBRE TODO, SI PRESENTA SÍNTOMAS RESPIRATORIOS.**

Los profesionales de la salud que realizan el primer contacto nos indicarán si se mantiene en casa o es necesario acudir al hospital según sus directrices.

10. ¿A qué teléfono debo llamar?

Consulte en este listado los números de teléfono que las comunidades autónomas han habilitado para informar sobre el coronavirus:

Andalucía	955545060
Aragón	061
Asturias	112
Baleares	061
Canarias	900112061
Cantabria	112 y 061
Castilla y León	900222000
Castilla-La Mancha	900122112
Cataluña	061
Comunidad Valenciana	900 300 555
Extremadura	112
Galicia	900400116
Madrid	900102112
Murcia	900121212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900203050
La Rioja	941298333
Melilla	112

Manteniendo la calma, hay que realizar medidas de inmediato:

-Instalar al paciente en una habitación de USO EXCLUSIVO. Sería muy recomendable que la habitación tuviera **una buena ventilación** y una ventana con acceso a la calle.

-Evitar que el paciente tenga contacto con otras personas y en especial “**rojas**” y “**naranjas**”

-Habilitar un **cubo de basura** con tapa automática y **bolsa** en su interior con **cierre hermético** para los desechos del paciente.

-Si es posible, **reservar un cuarto de baño** para la persona contagiada.

-Mantener la puerta de la habitación CERRADA.

-Para minimizar el contacto, el paciente intentará **comunicarse** con el resto de los familiares o convivientes **a través del móvil**.

-Debe **limitar la circulación** por el hogar a situaciones imprescindibles.

-Si el paciente sale de la habitación, se recomienda el uso de **mascarilla y guantes**. Previamente el paciente realizará una correcta **higiene de manos** con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol 96°C.

-LIMPIAR las superficies de contacto con lejía durante un minuto.

-El cuidador del paciente, si lleva gafas, posteriormente al cuidado DEBE DESINFECTARLAS. SI NO LLEVA GAFAS Y LOS OJOS ESTÁN EXPUESTOS, sería conveniente protegerlos (usar gafas de sol, gafas de natación, gafas de bucear) y luego, limpiarlas. Existe una posibilidad de transmisión directa a conjuntivas oculares expuestas.

-Según la OMS, un paciente que se ha recuperado de la enfermedad, puede contagiarla aún. Debe quedar aislado unos 15 días tras la recuperación. Recordemos la transmisión por heces y orina.

Cómo limpiar la casa.

-IMPRESINDIBLE la LIMPIEZA EXHAUSTIVA DIARIA de todas las superficies de contacto.

-La persona encargada de la limpieza deberá usar **mascarilla y guantes**.

-Para la limpieza debe usarse una **solución de agua con lejía**: una parte de desinfectante por cada 49 de agua.

-Limpie diariamente todas **las superficies de contacto frecuente**: picaportes, mesas, interruptores, grifos, inodoros, teléfonos y teclados. Lejía y Alcohol 96°C.

- La vajilla y el menaje del enfermo debe lavarse con agua caliente y jabón, preferiblemente en un lavaplatos para **alcanzar los 60°**.
- La ropa del paciente se **DEBE lavar por separado** con detergente habitual a una temperatura de entre 60° y 90°. Deje que se seque totalmente. Tenderla con guantes.

Cómo deshacerse de los residuos del contagiado:

- La bolsa de basura usada debe ser hermética.
- Retirar los residuos con guantes.
- Tire los **guantes** y la **mascarilla** a la basura y lávese las manos a continuación.
- El material de higiene corporal (para secarse el cuerpo) del contagiado tendrá **un único uso** o se meterá en un **cubo específico**. Usar a ser posible material desechable como el papel.
- Con respecto al tratamiento. No hay hasta el momento una evidencia científica que el uso de antiinflamatorios no esteroideos (ibuprofeno, por ejemplo) o corticoides empeore la evolución de la enfermedad. No obstante, hoy en día, es aconsejable comenzar el tratamiento sintomático con paracetamol.

TODOS ESTOS CONSEJOS SE RESUMEN EN:

-SENTIDO COMÚN

-CIVISMO

-DISCIPLINA

**-ANTE UNA DUDA, PREGUNTAR AL PERSONAL SANITARIO
MÁS CERCANO**

Dónde obtener más información certera.

Ministerio de Sanidad

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/home.htm>

Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública. Comunitat Valenciana.

http://www.san.gva.es/web_estatica/index_va.html

Herramienta digital. EpidemiXs. Coronavirus.

<http://coronavirus.epidemixs.org/#/opening>

Bibliografía

[SARS-CoV-2 is an appropriate name for the new coronavirus.](#)

Wu Y, Ho W, Huang Y, Jin DY, Li S, Liu SL, Liu X, Qiu J, Sang Y, Wang Q, Yuen KY, Zheng ZM. **Lancet**. 2020 Mar 6. pii: S0140-6736(20)30557-2. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30557-2. [Epub ahead of print] No abstract available.

[Feasibility of controlling COVID-19 outbreaks by isolation of cases and contacts.](#)

Hellewell J, Abbott S, Gimma A, Bosse NI, Jarvis CI, Russell TW, Munday JD, Kucharski AJ, Edmunds WJ; Centre for the Mathematical Modelling of Infectious Diseases COVID-19 Working Group, Funk S, Eggo RM.

[Clinical course and outcomes of critically ill patients with SARS-CoV-2 pneumonia in Wuhan, China: a single-centered, retrospective, observational study.](#)

Yang X, Yu Y, Xu J, Shu H, Xia J, Liu H, Wu Y, Zhang L, Yu Z, Fang M, Yu T, Wang Y, Pan S, Zou X, Yuan S, Shang Y. **Lancet Respir Med**. 2020 Feb 24. pii: S2213-2600(20)30079-5. doi: 10.1016/S2213-2600(20)30079-5. [Epub ahead of print] Erratum in: [Lancet Respir Med. 2020 Feb 28;.](#)

[\[Conventional respiratory support therapy for Severe Acute Respiratory Infections \(SARI\): Clinical indications and nosocomial infection prevention and control\].](#)

Critical care committee of Chinese Association of Chest Physician; Respiratory and critical care group of Chinese Thoracic Society; Respiratory care group of Chinese Thoracic Society. *Zhonghua Jie He He Hu Xi Za Zhi*. 2020 Mar 12;43(3):189-194. doi: 10.3760/cma.j.issn.1001-0939.2020.03.010. Chinese.

[Protocol for the development of a rapid advice guideline for prevention, management and care of children with 2019 novel coronavirus infection.](#)

Li W, Zhou Q, Tang Y, Ren L, Yu X, Li Q, Liu E, Chen Y; COVID-19 evidence and recommendations working group. *Ann Palliat Med*. 2020 Feb 24. pii: apm.2020.02.33. doi: 10.21037/apm.2020.02.33. [Epub ahead of print] No abstract available.

[A Novel Approach for a Novel Pathogen: using a **home** assessment team to evaluate patients for 2019 novel **coronavirus** \(SARS-CoV-2\).](#)

Bryson-Cahn C, Duchin J, Makarewicz VA, Kay M, Rietberg K, Napolitano N, Kamangu C, Dellit TH, Lynch JB.

Clin Infect Dis. 2020 Mar 12. pii: ciaa256. doi: 10.1093/cid/ciaa256. [Epub ahead of print]

[Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents.](#)

Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steinmann E.

J Hosp Infect. 2020 Mar;104(3):246-251. doi: 10.1016/j.jhin.2020.01.022. Epub 2020 Feb 6. Review.

[2019-nCoV transmission through the ocular **surface** must not be ignored.](#)

Lu CW, Liu XF, Jia ZF.

Lancet. 2020 Feb 22;395(10224):e39. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30313-5. Epub 2020 Feb 6. No abstract available.

Medios de comunicación.

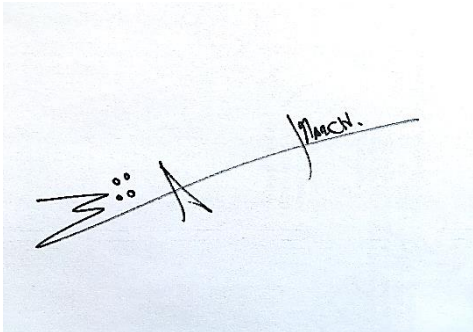
https://elpais.com/sociedad/2020/03/11/actualidad/1583937410_948180.html

<https://www.msn.com/es-es/noticias/virales/qué-hacer-si-vivo-con-alguien-con-coronavirus/ar-BB11d25s?ocid=spartanntp&fullscreen=true#image=2>

https://elpais.com/sociedad/2020/03/16/actualidad/1584379038_891570.html

Dr. José Antonio March Villalba.

Médico y Cirujano de Valencia. España.

A handwritten signature in black ink on a light blue background. The signature is stylized and appears to read 'J. A. March'.