

PREVENCIÓN PARA UNA SALUD DIGNA



GUIA PARA PROMOTORAS Y PROMOTORES DE SALUD COVID-19

1



SADEC A.C.



¹ Actualizado al 29/marzo/2020

Este manual está dirigido a los y las trabajadoras de salud comunitaria, (promotores y promotoras de salud general, promotoras de salud sexual y reproductiva y parteras) que por su trabajo tienen riesgo de un posible contagio por coronavirus, por eso creemos que es importante que conozcan la siguiente información para disminuir el riesgo de contagio en una consulta general, de control de embarazo o durante el parto.

Qué es el coronavirus

Es un grupo de virus que causa infección en las personas y en diferentes animales. La enfermedad se puede transmitir de animales a humanos.

Los coronavirus que afectan a las personas pueden producir resfriado común estacional (gripa), influenza (gripe) y otros más graves como Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS).

El COVID-19 es un síndrome respiratorio agudo causado por coronavirus 2 (SARS-CoV-2).

Epidemiología

Para saber que podemos hacer ante una enfermedad nueva, es importante saber cómo ha sido su avance en los lugares donde se ha presentado, si atacan a pocas personas, pueblos enteros, ciudades o países; de acuerdo al número de personas enfermas y lugares en dónde se presenta una enfermedad se le puede llamar:

- **Brote:** aparición repentina de una enfermedad por una infección en un lugar y tiempo específico. Ejemplo: intoxicación por alimentos en una comunidad, varicela en una escuela.
- **Epidemia:** la enfermedad se expande y contagia a muchas personas en muchos países. Los casos son importados (una persona lleva la enfermedad de un país a otro).
- **Pandemia:** la enfermedad afecta a más de un continente (hay cinco continentes en el mundo) y tiene que cumplir con el requisito de que los casos sean por transmisión comunitaria, es decir que los contagios son entre las personas del mismo país.

El COVID-19, como enfermedad apareció en China a finales del año 2019 y al mes de enero del 2020 se extendió a países de los cinco continentes, por lo que se consideró desde ese momento, **PANDEMIA**; actualmente ha llegado a 185 países.

Estados Unidos fue el primer país de nuestro continente (América) en tener un caso confirmado de COVID-19, el segundo fue Canadá.

En México se han reportado más de 900 casos de COVID-19 (29 marzo 2020).

Llegó a Chiapas a principios de marzo del 2020, a través de una estudiante originaria de San Cristóbal de las Casas que estudiaba en Milán, Italia. Actualmente se han agregado más casos de Italia y otros países.

Como ya tenemos casos confirmados en Chiapas, es probable que estas personas hayan tenido contacto con otras personas; que aún no presentan síntomas (pacientes asintomáticos); es decir, que sin saberlo pueden contagiar; por todo esto el COVID 19 ya considera PANDEMIA.

¿Llegará a nuestra comunidad?

Es un virus que ha viajado desde China hasta muchas partes del mundo; por lo que en cualquier momento puede llegar hasta nuestra casa. Porque algunas personas tienen la necesidad de viajar de la comunidad a la ciudad todos los días, por trabajo, compra de materiales, alimentos y así pueden traer el virus a la comunidad.

¿Quién se puede enfermar más fácilmente?

Las personas que tienen enfermedades crónicas como **Hipertensión, Problemas Cardiacos, Diabetes, Asma, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, Bronquitis Crónica, que tienen o tuvieron Tuberculosis, Obesidad, Sobrepeso, Desnutrición, algún tipo de Cáncer.**

También las personas **que fuman, mujeres que están expuestas al humo del fogón** y mayores de 60 años; tienen mayor probabilidad de desarrollar la enfermedad **COVID-19, complicarse y morir.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los casos detectados están entre 2 y 47 años, siendo más frecuente después de los 45 años y son los hombres quienes más enferman (47%).

De 100 enfermos por COVID-19, 1 es menor de 10 años y se recupera con facilidad de la enfermedad.

En nuestro registro de consulta diaria es importante definir cuando veamos a un paciente si es:

Caso sospechoso: persona de cualquier edad que en los últimos 7 días haya presentado al menos dos de los siguientes signos y síntomas: **tos, fiebre o dolor de cabeza** (cefalea). Acompañadas de al menos uno de los siguientes signos o síntomas:

- **Dificultad para respirar (Disnea) dato de gravedad**
- Dolor de articulaciones (Artralgias)
- Dolor de cuerpo (Mialgias)
- Dolor al tragar (Odinofagia)
- Escurreimiento nasal (Rinorrea)
- Inflamación de ojos (Conjuntivitis) y/o dolor de pecho

Caso confirmado: Persona que presente los síntomas de caso sospechoso y que cuente con diagnóstico confirmado por laboratorios de la Secretaría de Salud.

Historia natural de la enfermedad

Los siguientes datos se obtuvieron de documentos que analizan cómo se comportó la enfermedad en China, España e Italia.

Periodo de incubación: inicia al tener contacto con el virus y puede durar alrededor de 14 días; en la mayoría de los casos empiezan los síntomas a los 4 - 5 días.

Gravedad de la enfermedad

- **Leve** (81 de cada 100 enfermos) con algunos síntomas respiratorios (tos seca, fiebre, dolor de cabeza y malestar general).
- **Grave** (14 de cada 100 enfermos) con síntomas de enfermedad leve más **dificultad para respirar**, saturación de oxígeno menor a 94%.
- **Crítica** (5 de 100 enfermos) con **falla respiratoria, choque o falla de varios órganos**.

Manifestaciones clínicas

- **Más comunes:**

Fiebre mayor a 37. 5° C, cansancio, tos seca, pérdida del apetito, dolor muscular, dificultad respiratoria, escurrimiento nasal.
- **Menos comunes:**

Dolor de cabeza, dolor de garganta, náusea, diarrea.
- **Avance de la enfermedad:**

Algunas personas no desarrollan síntomas, la gran mayoría (8 de cada 10 personas enfermas) presentan síntomas leves y se recuperan; otras (2 de cada 10) pueden empeorar en una semana con dificultad respiratoria grave por lo que deben atenderse en un hospital de manera **URGENTE**.
- **Recuperación:**

Ocurre alrededor de 2 semanas en los síntomas leves y de 3 a 6 semanas para los graves.

Tasa mundial de mortalidad: 2 de cada 100 enfermos.

Transmisión

Se considera principalmente por contacto directo con gotas respiratorias (gotas de Flügge), saliva que sale al hablar, estornudar o toser, que puede llegar hasta 2 metros. También se puede adquirir cuando saludamos a otra persona con la mano, beso o abrazo y al tener contacto con objetos contaminados y después tocar la mucosa de ojos, nariz y/o boca.

Tiempo de vida del coronavirus según el lugar donde puede estar



Diferencia entre gripe, influenza y COVID-19

Síntomas	COVID-19	Influenza	Gripa
Fiebre			
Tos seca			
Moco			
Congestión nasal			
Estornudo			
Dolor de cabeza			
Malestar en la garganta			
Dificultad para respirar			
Vómitos			
Cansancio / Dolor muscular			

Tratamiento

No existe uno específico, solo tratamiento para aliviar los síntomas (fiebre y dolor), descanso, tomar mucho líquido (agua, te, agua de fruta natural, cítricos (naranja, limón, mandarina-limón), no refrescos.

Para el manejo clínico de pacientes enfermos se recomienda el paracetamol, en personas alérgicas a paracetamol se puede usar ibuprofeno. La Aspirina (Ácido Acetilsalicílico) no debe recetarse.

Los antibióticos **NO** sirven contra los virus y pueden favorecer otras enfermedades (diarrea, infecciones vaginales, alergias), por lo que no se recomienda su uso en caso de COVID-19.

Prevención

Lavado de manos con jabón o desinfectante.

¿Por qué? Mata los virus que pueda haber en sus manos.

Mantener distancia mínima de 1 metro de una persona que tosa o estornude.

¿Por qué? Las gotitas de saliva pueden tener el virus, si se está muy cerca se pueden respirar y después enfermar.

Actualmente, una de las medidas más importantes de prevención es mantener la distancia entre todas las personas de al menos 1 metro

¿Por qué? Se ha descubierto que el virus puede contagiarse al tener contacto directo entre personas al saludarse de mano, beso, abrazo y al contacto con la ropa.

Evitar tocar ojos, nariz y boca.

¿Por qué? Las manos tocan muchos lugares y objetos, que pueden tener virus que entrarían al cuerpo y causarían la enfermedad.

Cubrir boca y nariz con el brazo doblado o un pañuelo, al toser o estornudar.

¿Por qué? Protege a las personas que están cerca.

Permanecer en casa si tiene síntomas de gripa (escurrimiento nasal, lagrimeo, dolor de cuerpo, estornudo, tos) hasta que la persona sane.

¿Por qué? Se previene la propagación de otras infecciones.

Si una persona en casa tiene síntomas de gripa, tratar que permanezca en un cuarto aparte de la familia o poner una separación (cortina, madera, cartón) y evitar compartir trastes y ropa.

¿Por qué? Disminuye la posibilidad de contagio a los otros miembros de la familia y la comunidad.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar enviar al hospital más cercano para su atención.

Cómo hacer gel antibacterial (1 litro)

Alcohol puro 70° 700 ml Sirve para desinfectar de forma rápida.

Agua purificada 125 ml Sirve para disminuir la concentración de alcohol.

Agua oxigenada 25 ml Sirve para que el preparado no se contamine.

Glicerina vegetal 150 ml Sirve para que la piel no se reseque (Se consigue en la farmacia).

Medidas de prevención para los promotores de salud

Según el director general de la OMS, el 41% de los casos de COVID-19 en Wuhan (China) fueron resultado de una transmisión relacionada con el hospital. los trabajadores de la salud (promotores, parteras, laboratoristas, enfermeras, médicos) tienen un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad y propagarla.

Se recomienda: después de la primera y segunda consulta usar desinfectante, después de la tercera consulta lavado de manos con agua y jabón.

Utilizar equipos de protección durante la consulta a personas con enfermedades respiratorias o atención de un parto, que deberán ponerse en este orden: lentes de protección, cubrebocas y guantes.

Después de la consulta o atención de parto, retirar los equipos de protección, primero guantes, después lavar las manos con agua y jabón; finalmente retirar lentes y cubrebocas y volver a lavar las manos con agua y jabón.

Trapear piso de consultorio y hospitalización todos los días con agua clorada (80 ml de cloro para 5 litros de agua).

Desinfectar la mesa de exploración, mesa de trabajo, sillas y otros muebles que están en el consultorio y hospitalización con un trapo húmedo con agua clorada.

Desinfectar equipo médico (estetoscopio, Baumanómetro, estuche de diagnóstico, termómetro, oxímetro, cinta métrica) después de cada uso con paciente, con torunda alcoholada.

Nota: el transductor del ultrasonido o doppler fetal no debe limpiarse con alcohol en la parte que se expone en la piel.

Medidas de prevención durante la atención de un parto

Evitar en la medida de lo posible que entren a la sala de atención de partos familiares que tengan síntomas de gripa.

Se recomienda que durante la atención del parto la promotora y/o partera use una bata; de no ser posible, que después de la atención de parto se bañe y cambie de ropa.

Medidas de prevención en las reuniones

Evitar reuniones con más de 20 personas.

Mantener distancia mínima de 1 metro.

No escupir en lugares cerrados.

Si estornuda o tose, cubrirse con un pañuelo o con el brazo doblado.

Bibliografía

Díez Izquierdo L, Gamarra Villaverde M, García-San Miguel. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Gobierno de España
Proceso de prevención de infecciones para las personas con COVID-19 (enfermedad por SARS-CoV-2). Contactos y personal de salud.
SS 2020

Lu X, Zhang L, Du H, Zhang J, et al. SARS-CoV*2 Infection in Children, NEJM. DOI: 10.1056/NEJMc2005073

Secretaría de Salud. Lineamiento para la atención de pacientes por COVID-2019. México 14 de febrero de 2020.

Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Disponible en
<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

COVID-19 Repositorio multimedia. Secretaría de Salud disponible en: <http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/coronavirus>