

CONSEJOS PARA LA POBLACIÓN ACERCA DE LOS RUMORES SOBRE EL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

¿Hay que ponerse mascarilla para hacer ejercicio físico?

NO es conveniente llevar mascarilla para hacer ejercicio físico, porque podría reducir la capacidad de respirar con comodidad. Además, la mascarilla se puede humedecer más rápidamente con el sudor, lo cual puede dificultar la respiración y promover el crecimiento de microorganismos. Lo importante para protegerse durante el ejercicio físico es mantenerse al menos a un metro de distancia de las demás personas.

¿Pueden los zapatos propagar el virus de la COVID-19?

La probabilidad de que el virus de la COVID-19 se propague con los zapatos e infecte a personas es muy **baja**. Como medida de **precaución**, especialmente en hogares donde haya bebés y niños pequeños que gateen o jueguen en el suelo, considere dejar los zapatos a la entrada de su casa. Esto ayudará a prevenir el contacto con la suciedad o cualquier desecho que pueda ser transportado en las suelas de los zapatos.

¿La enfermedad por coronavirus está causada por un virus o por una bacteria? (Demostrado)

LA ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS (COVID 19) está **causada por un virus, NO por una bacteria**. El virus que causa la COVID-19 pertenece a una familia de virus llamados Coronaviridae. Los antibióticos no funcionan contra los virus.

Algunas personas que enferman de COVID-19 también pueden desarrollar una infección bacteriana como complicación. En este caso, un proveedor de atención sanitaria puede recomendar antibióticos.

Actualmente no existe ningún medicamento autorizado para curar la COVID-19. Si tiene síntomas, llame a su proveedor de atención sanitaria o a la línea directa para la COVID-19 con el fin de obtener ayuda.



¿El uso prolongado de mascarillas provoca intoxicación por CO2 o asfixia? (Demostrado)

El uso prolongado de las mascarillas médicas*, cuando se llevan puestas correctamente, **NO PROVOCA** intoxicación por CO2 ni hipoxia.

Utilizar mascarillas médicas durante mucho tiempo puede ser incómodo, pero no provoca intoxicación por CO2 ni hipoxia. Una vez puesta la mascarilla médica, compruebe que está bien colocada y que le permite respirar con normalidad. No reutilice una mascarilla desechable y cámbiela cuando se humedezca.

*Las mascarillas médicas (también denominadas mascarillas quirúrgicas) son planas o plisadas; se sujetan a la cabeza o las orejas por medio de tiras.

La mayoría de las personas que contraen la COVID-19 se recuperan. (Demostrado)

La mayoría de las personas que contraen la COVID-19 presentan síntomas **leves o moderados** y pueden recuperarse con medidas de apoyo. Si tiene tos, fiebre y dificultades para respirar, busque atención médica pronto, pero llame antes por teléfono al centro de salud. Si tiene fiebre y vive en una zona con paludismo o dengue, busque atención médica inmediatamente.

¿Existe algún medicamento para tratar o prevenir la COVID? (Demostrado)

Actualmente **no existe ningún medicamento** autorizado para tratar o prevenir la COVID-19. Aunque están en marcha varios ensayos de medicamentos, hasta el momento no se ha demostrado que la hidroxiquina ni ningún otro fármaco puedan curar o prevenir la COVID-19. El uso indebido de la hidroxiquina puede provocar graves efectos secundarios y problemas de salud e incluso causar la muerte.

La OMS está coordinando los esfuerzos para desarrollar y evaluar medicamentos contra la COVID-19.

¿Añadir pimienta picante a la sopa u otras comidas previene o cura la COVID-19.? (Demostrado)

Añadir pimienta picante a la sopa u otras comidas **NO previene ni cura** la COVID-19. Los pimientos picantes (chiles) son muy sabrosos, pero su consumo no previene ni cura la COVID-19. El mejor modo de protegerse contra el nuevo coronavirus es mantener una distancia de al menos 1 metro respecto a otras personas y lavarse las manos con frecuencia y a fondo. También es beneficioso para la salud general seguir una dieta equilibrada, mantener una adecuada hidratación, hacer ejercicio de forma habitual y dormir bien.

¿Las moscas transmiten la COVID-19?

Las moscas domésticas **NO** transmiten la COVID-19. Hasta la fecha no existe ningún dato ni información que indique que las moscas domésticas puedan transmitir el virus causante de la COVID-19. Dicho virus se propaga fundamentalmente a través de las minúsculas gotas generadas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. También es posible infectarse si se toca una superficie contaminada y a continuación se lleva uno la mano a los ojos, la nariz o la boca sin lavarse antes las manos. Para protegerse se recomienda mantener una distancia de al menos 1 metro del resto de personas y desinfectar las superficies que se toquen a menudo. Lávese las manos con frecuencia y a fondo y evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.

¿Pulverizar lejía u otros desinfectantes sobre el cuerpo o tomárselos protege de la COVID-19? (Demostrado)

Pulverizar lejía u otros desinfectantes sobre el cuerpo o introducirlos en el organismo **no protege la COVID-19 y puede ser peligroso.**

Jamás se debe pulverizar lejía u otros desinfectantes sobre el cuerpo ni introducirlos en el organismo. Estas sustancias pueden ser tóxicas si se ingieren, y el contacto con ellas irrita y daña la piel y los ojos. La lejía y los desinfectantes deben utilizarse únicamente para la desinfección de superficies y siempre con las debidas precauciones. Recuerde mantener el cloro (lejía) y otros desinfectantes fuera del alcance de los niños.

¿Beber metanol, etanol o lejía nos protege de la COVID-19? (Demostrado)

Beber metanol, etanol o lejía **NO** previene ni cura la COVID-19 y puede ser extremadamente peligroso

El metanol, el etanol y la lejía son sustancias tóxicas: beberlas puede provocar discapacidad o incluso la muerte. Algunos productos de limpieza contienen metanol, etanol o lejía para eliminar el virus de las superficies, pero nunca deben beberse. No solo no destruirían los virus presentes en el organismo sino que dañarían los tejidos y órganos internos.

Para protegerse contra la COVID-19, desinfecte los objetos y superficies, especialmente los que toque a menudo. Para ello puede utilizar lejía diluida o alcohol. Asegúrese de lavarse las manos con frecuencia y a fondo y no tocarse los ojos, la boca ni la nariz.

Las redes 5G de telefonía móvil **NO** propagan la COVID-19

Los virus **no se desplazan por las ondas electromagnéticas** ni las redes de telefonía móvil. La COVID-19 se está propagando en numerosos países en los que no existe una red 5G.

La COVID-19 se transmite a través de gotículas minúsculas de secreciones respiratorias expulsadas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. También es posible infectarse si se toca una superficie contaminada y posteriormente se lleva uno la mano a los ojos, la boca o la nariz.

¿Exponerse a temperaturas superiores a 25° previene el virus? (Demostrado)

Exponerse al sol o a temperaturas superiores a los 25 C **NO** previene la enfermedad por coronavirus (COVID-19).

Puede contraer la COVID-19, por muy soleado o cálido que sea el clima. Se han notificado casos de COVID-19 en países cálidos. Para protegerse, lávese las manos con frecuencia y a fondo y evite tocarse los ojos, la boca y la nariz.

¿Es posible recuperarse del coronavirus? (Demostrado)

Puede recuperarse de la enfermedad por coronavirus (COVID-19). **Contraer el nuevo coronavirus NO significa que vaya a conservarlo de por vida.**

La mayoría de las personas que contraen la COVID-19 pueden **recuperarse y eliminar el virus** de sus cuerpos.

Si contrae la enfermedad, asegúrese de tratar sus síntomas. Si tiene tos, fiebre y dificultad para respirar, busque rápidamente atención médica, pero antes llame por teléfono a su centro de salud. La mayoría de los pacientes se recuperan gracias a los cuidados de apoyo.

¿Si puedo contener la respiración por 10 segundos o más significa que no tengo la COVID-19? (Demostrado)

El hecho de poder contener la respiración durante diez segundos o más sin toser o sentir molestias **NO significa que no tenga la enfermedad** por coronavirus (COVID-19) o cualquier otra enfermedad pulmonar.

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son la tos seca, el cansancio y la fiebre. Algunas personas pueden desarrollar formas más graves de la enfermedad, como la neumonía. La mejor manera de saber si tiene el virus que produce la enfermedad de la COVID-19 es someterse a una prueba de laboratorio. No podrá salir de dudas llevando a cabo este ejercicio de respiración, que incluso podría resultar peligroso.

¿Beber alcohol protege de la COVID-19? (Demostrado)

Beber alcohol **no lo protegerá de la COVID19** y podría ser peligroso. El consumo frecuente o excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud.



¿Puede el virus transmitirse en zonas y climas cálidos y húmedos?

El virus COVID-19 puede transmitirse en zonas con climas cálidos y húmedos. Las pruebas científicas obtenidas hasta ahora indican que el virus de la COVID-19 puede transmitirse en CUALQUIER ZONA, incluidas las de clima cálido y húmedo. Con independencia de las condiciones climáticas, hay que adoptar medidas de protección si se vive en una zona donde se hayan notificado casos de COVID-19 o si se viaja a ella. La mejor manera de protegerse contra la COVID-19 es lavarse las manos con frecuencia. De esta manera se eliminan los virus que puedan estar en las manos y se evita la infección que podría producirse al tocarse los ojos, la boca y la nariz.

¿El frío y la nieve matan el coronavirus?

El frío y la nieve **NO PUEDEN** matar el nuevo coronavirus (2019-nCoV)

La temperatura normal del cuerpo humano se mantiene en torno a 36,5° y 37°, con independencia de la temperatura exterior o de las condiciones meteorológicas. Por lo tanto, no hay razón para creer que el frío pueda matar el nuevo coronavirus o acabar con otras enfermedades. La forma más eficaz de protegerse contra el 2019-nCoV es limpiarse las manos frecuentemente con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Bañarse en agua caliente previene la infección?

Bañarse en agua caliente **no previene la infección por el nuevo coronavirus**. Bañarse en agua caliente no proporciona ninguna protección contra la COVID-19. Con independencia de la temperatura del agua de la bañera o la ducha, la temperatura corporal continuará siendo de 36,5 °C a 37 °C. De hecho, si el agua está muy caliente puede uno quemarse. Lo mejor que se puede hacer para protegerse de la COVID-19 es lavarse las manos con frecuencia para eliminar los virus que pueda haber en su superficie y no contagiarnos al tocarnos los ojos, la boca y la nariz.

¿La COVID-19 se transmite por picaduras de mosquitos?

El nuevo coronavirus **NO PUEDE** transmitirse a través de picaduras de mosquitos.

El nuevo coronavirus es un virus respiratorio que se propaga principalmente por contacto con una persona infectada a través de las gotículas respiratorias que se generan cuando esta persona tose o estornuda, por ejemplo, o a través de gotículas de saliva o secreciones de la nariz. Hasta la fecha no hay información ni pruebas que indiquen que el 2019-nCoV pueda transmitirse por medio de mosquitos. Para protegerse, evite el contacto cercano con cualquier persona que tenga fiebre y tos, y practique una buena higiene de las manos y de las vías respiratorias.

¿Se puede matar el nuevo coronavirus con un secador de manos ?

No. Los secadores de manos no matan el 2019-nCoV. Para protegerse contra el nuevo coronavirus (2019-nCoV), lávese las manos frecuentemente con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón. Una vez limpias, séqueselas bien con toallitas de papel o con un secador de aire caliente.

¿Deben utilizarse lámparas de luz ultravioleta (UV) para desinfectar las manos u otras zonas de la piel?

No deben utilizarse lámparas de luz ultravioleta (UV) para desinfectar las manos u otras zonas de la piel.

La radiación UV puede irritar la piel y dañar los ojos. El modo más eficaz de eliminar los virus es limpiarse las manos con un gel desinfectante hidroalcohólico o lavárselas con agua y jabón.

¿Un termómetro puede detectar la COVID-19?

Los termómetros sin contacto NO detectan la COVID-19.

Los termómetros sin contacto resultan eficaces para detectar a personas con fiebre (es decir, con una temperatura corporal superior a la normal). Sin embargo, no permiten detectar a personas infectadas por el virus de la COVID-19.

La fiebre puede tener múltiples causas. Llame a un profesional sanitario si necesita ayuda o solicite atención médica inmediatamente si tiene fiebre y vive en una zona con riesgo de paludismo (malaria) o dengue.

Las vacunas contra la neumonía, ¿protegen contra el nuevo coronavirus?

No. Las vacunas contra la neumonía, como la neumocócica y la vacuna contra Haemophilus influenzae de tipo B (Hib), no protegen contra el nuevo coronavirus. El 2019-nCoV es tan nuevo y diferente que es necesario desarrollar una vacuna específica, en la que ya se está trabajando con el apoyo de la OMS.

Aunque las vacunas contra la neumonía no son eficaces contra el 2019 nCoV, es muy conveniente vacunarse contra las enfermedades respiratorias para mantener una buena salud.

¿Conviene enjuagarse regularmente la nariz con una solución salina para prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

No. No hay pruebas que indiquen que esta práctica proteja de la infección por el nuevo coronavirus. Aunque algunas pruebas indican que enjuagarse la nariz regularmente con solución salina puede acelerar la recuperación tras un resfriado común, no se ha demostrado que prevenga las infecciones respiratorias.

¿Comer ajo puede ayudar a prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

El ajo es un alimento saludable que puede tener algunas propiedades antimicrobianas. Sin embargo, no se han obtenido pruebas de que comerlo proteja contra el virus que causa el brote actual.

El nuevo coronavirus, ¿afecta solo a las personas de edad o también puede afectar a las más jóvenes?

El nuevo coronavirus (2019-nCoV) puede infectar a personas de todas las edades, si bien se ha observado que las **personas mayores y las que padecen algunas enfermedades** (como el asma, la diabetes o las cardiopatías) tienen más probabilidades de enfermarse gravemente cuando adquieren la infección.

La OMS aconseja a las personas de todas las edades que tomen medidas para protegerse del virus, por ejemplo, mediante una buena higiene de manos y respiratoria.

¿Son eficaces los antibióticos para prevenir y tratar la infección por el nuevo coronavirus?

No. Los antibióticos son eficaces contra las bacterias, pero no contra los virus. Puesto que el nuevo coronavirus (2019-nCoV) es un virus, no deben utilizarse antibióticos ni para prevenir ni para tratar la infección.

Sin embargo, si resulta usted infectado por este virus y le hospitalizan, es posible que le administren antibióticos para que no contraiga infecciones bacterianas.

¿Hay algún medicamento para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus?

Por el momento, **no se recomienda ningún medicamento específico** para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus (2019-nCoV).

Sin embargo, es necesario atender adecuadamente a las personas infectadas por este virus para aliviar y tratar los síntomas y procurar medidas de apoyo optimizadas a los que presenten síntomas graves. Se están estudiando algunos tratamientos específicos que se probarán en ensayos clínicos. La OMS está ayudando a agilizar las labores de investigación y desarrollo con una serie de asociados.

Fuente: Organización Mundial para la salud

Nota: Las recomendaciones incluidas en el presente documento están en continua revisión en función de la evolución y nueva información que se disponga de la infección por el nuevo coronavirus (2019-nCoV.) Desde Mutua Balear queremos colaborar en la difusión de fuentes veraces de información sobre esta enfermedad y las medidas a adoptar para frenar su contagio.

Fecha: 28/09/2020

TE RECORDAMOS DE QUE DISPONES DE TODA LA INFORMACIÓN
EN NUESTRA WEB WWW.MUTUABALEAR.ES

