

40 PREGUNTAS QUE TODOS DEBEMOS SABER SOBRE CORONAVIRUS (COVID 19)¹

1. ¿Qué son y por que se llaman Coronavirus?

Los coronavirus son virus de ARN de cadena positiva de cadena sencilla no segmentados. Los coronavirus pertenecen al género Coronavirus de la familia Coronaviridae. Lleva el nombre de las protuberancias en forma de corona en la envoltura del virus.

2. ¿Cuánto sobrevive y con que se debe desinfectar?

Los virus generalmente pueden sobrevivir durante varias horas en superficies lisas. Si la temperatura y la humedad lo permiten, pueden sobrevivir durante varios días. El nuevo coronavirus es sensible a los rayos ultravioleta y al calor. Calor sostenido a 56 °C durante 30 minutos, el éter, alcohol al 75%, los desinfectantes que contienen cloro, el ácido peracético, el cloroformo y otros solventes lipídicos pueden inactivar eficazmente el virus.

3. ¿En cuánto tiempo se desarrolla?

El período de incubación del virus es tan corto como 1 día, pero generalmente se considera que no supera los 14 días. Pero debe tenerse en cuenta que algunos casos reportados tuvieron un período de incubación de hasta 24 días.

El nuevo coronavirus es altamente infeccioso y puede ser fatal, pero su mortalidad no se ha determinado en la actualidad.

Actualmente, se están realizando esfuerzos para evaluar personas que recientemente se recuperaron de la infección y se evalúa si portan anticuerpos protectores en la sangre.

4. ¿Qué es el nuevo coronavirus? ¿Por qué se ha convertido en epidemia?

Debido a las mutaciones antigénicas del coronavirus se considera un nuevo virus para los humanos, la población general carece de inmunidad contra la nueva cepa. Además, hay más de una ruta de transmisión para este virus. Estos factores provocaron que el nuevo coronavirus se volviera epidémico.

¹ Estas 40 preguntas son tomadas del Libro The Coronavirus Prevention Handbook, Skyhorse Publishing, Editor Jefe Wang Zhou, MD, Médico Jefe del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de Wuhan, Traducción de Shan Zhu, Qing Chen y Jun Li. En varias preguntas se transcribe textualmente el libro, en otras preguntas se ha tomado lo más importante y en algunas se ha realizado un breve resumen; también se ha ordenado de manera diferente al orden que viene en el libro.

5. ¿Quiénes son susceptibles a 2019-nCoV?

El nuevo coronavirus es recientemente emergente en humanos. Por lo tanto, la población general es susceptible porque carecen de inmunidad contra ella, puede infectar a las personas con inmunidad normal o comprometida. La cantidad de exposición al virus también determina si se infecta o no.

Sin embargo, con la misma exposición, las personas mayores, las personas con enfermedades crónicas o inmunidad comprometida tienen más probabilidades de infectarse.

6. ¿Los niños son más susceptibles al virus que causa COVID- 19 en comparación con la población general y cómo se puede prevenir la infección?

No, no hay evidencia de que los niños sean más susceptibles. De hecho, la mayoría de los casos confirmados de COVID-19 reportados desde China han ocurrido en adultos. Se han informado infecciones en niños, incluso en niños muy pequeños. A partir de información limitada publicada de brotes anteriores de coronavirus del síndrome respiratorio agudo severo (SARSCOV) y del coronavirus del síndrome respiratorio del Medio Oriente (MERSCOV), la infección entre los niños fue relativamente poco común.

La propagación de persona a persona del virus que causa COVID- 19 se ha observado entre los contactos cercanos de los viajeros que regresaron de la provincia de Hubei en China. Este virus no se está propagando actualmente en la comunidad en los Estados Unidos y el riesgo para el público en general es bajo. Los niños deben participar en las acciones preventivas habituales para evitar infecciones, como lavarse las manos con frecuencia usando agua y jabón o desinfectante para manos a base de alcohol, evitar a las personas enfermas y mantenerse al día con las vacunas, incluida la vacuna contra la gripe.

7. ¿Debería preocuparme las mascotas u otros animales y COVID-19?

Si bien este virus parece haber surgido de una fuente animal, ahora se está propagando de persona a persona. No hay razón para pensar que ningún animal, incluidas las mascotas puedan ser una fuente de infección con este nuevo coronavirus. Hasta la fecha, no se ha recibido ningún informe de mascotas u otros animales que se enfermen con COVID-19. En este momento, no hay evidencia de que los animales de compañía, incluidas las mascotas, puedan infectarse o propagar COVID-19. Sin embargo, dado que los animales pueden transmitir otras enfermedades a las personas, siempre es una buena idea lavarse las manos después de estar cerca de los animales.

8. ¿Debo evitar el contacto con mascotas u otros animales si estoy enfermo con COVID-19?

Debe restringir el contacto con mascotas y otros animales mientras está enfermo con COVID-19, tal como lo haría con otras personas. Aunque no ha habido informes de mascotas u otros animales que se enfermen con COVID-19, aún se recomienda que las personas enfermas con COVID-19 limiten el contacto con los animales hasta que se sepa más información sobre el virus. Cuando sea posible, haga que otro miembro de su hogar cuide a sus animales mientras esté enfermo. Si está enfermo con COVID-19, evite el contacto con su mascota, incluyendo caricias, acurrucarse, ser besado o lamido, y compartir comida. Si debe cuidar a su mascota o estar cerca de animales mientras está enfermo, lávese las manos antes y después de interactuar con las mascotas y use una máscara facial.

9. ¿Cómo prevenir las infecciones respiratorias?

Lávese las manos frecuentemente con jabón simple o antimicrobiano y enjuague con agua corriente. Asegúrese de secarse las manos con toallas limpias, preferible desechables. Lávese las manos inmediatamente después de estornudar.

Practique buenas prácticas de higiene respiratoria / tos. Cubra la boca y la nariz al toser / estornudar con pañuelos desechables, toallas, etc. y evite tocarse los ojos, la nariz o la boca antes de lavarse bien las manos.

Abra las ventanas regularmente durante todo el día para dejar entrar aire fresco.

Evite lugares con mucha gente o contacto con personas con infecciones respiratorias.

Busque atención médica si aparecen fiebre, tos, estornudos, secreción nasal u otros síntomas respiratorios.

10. ¿Cómo mantenerse alejado del nuevo coronavirus?

(1) Covid 19 se transmite principalmente por gotitas y contactos, por lo tanto, las máscaras quirúrgicas médicas deben usarse correctamente.

(2) Al estornudar o toser, no cubra la nariz y la boca con las manos desnudas, sino que use un pañuelo de papel o una máscara.

(3) Lavarse las manos adecuadamente y con frecuencia. Incluso si hay virus presentes en las manos, lavarse las manos puede impedir que los virus ingresen al tracto respiratorio a través de la nariz o la boca.

(4) Aumenta tu inmunidad y evita ir a lugares abarrotados y cerrados. Haga más ejercicio y tenga un horario de sueño regular. Aumentar su inmunidad es la forma más importante de evitar infectarse.

(5) ¡Asegúrese de usar la máscara siempre! En caso de que entre en contacto con una persona infectada, usar una máscara puede evitar que inhale gotitas portadoras de

virus directamente.

11. ¿Puede una máscara bloquear tan pequeños coronavirus?

Las máscaras son efectivas. Porque el propósito de usar la máscara es bloquear el 'portador' por el cual se transmite el virus, en lugar de bloquear directamente los virus. Las rutas comunes para la transmisión de virus respiratorios incluyen el contacto cercano a corta distancia y la transmisión de aerosoles a larga distancia.

12. ¿Cómo ponerse, usar y quitarse una máscara?

(1) Después de identificar la parte frontal, posterior, superior e inferior de la máscara, lávese las manos antes de usarla. Asegúrese de que la máscara cubra su nariz y boca, que se ajuste estrechamente alrededor de la cara para formar un ambiente cerrado, de modo que el aire pase a través de la máscara, pero no por los espacios que la rodean. Luego, coloque los aros alrededor de cada oreja.

(2) Además de la parte frontal y posterior, la máscara quirúrgica también tiene una tira flexible rígida en la parte superior. Cuando lo use, con la parte delantera hacia afuera, también debe asegurarse de que la tira flexible rígida esté en la parte superior, moldeada alrededor de la nariz.

(3) Lávese bien las manos antes de quitarse la máscara. Empuje el lado frontal de la máscara con una mano mientras sostiene los ganchos para la oreja y retírelos de cada oreja con la otra. Doble la máscara con la parte posterior hacia adentro. Si la parte posterior no está contaminada, se permite una reutilización limitada.

13. ¿Cómo evitar que mis lentes se empañen con una máscara? Para evitar que los lentes se empañen mientras usa una máscara, lávese las manos antes de tocar la máscara, asegúrese de que la máscara se use en la orientación correcta, asegúrese de que se ajuste perfectamente a su cara para formar un ambiente cerrado que permita que el aire pase a través de la máscara en lugar de los huecos a su alrededor.

14. ¿Cómo lavarse las manos correctamente?

Paso 1: aplique jabón en las manos y frote la palma de la mano con los dedos entrelazados.

Paso 2: coloca una palma en el dorso de otra mano y frótate los dedos. Cambiar de mano.

Paso 3: frota entre tus dedos.

Paso 4: frota la parte posterior de tus dedos contra tus palmas. Haz lo mismo con la otra mano.

Paso 5: frota tu pulgar con la otra mano. Haz lo mismo con el otro pulgar.

Paso 6: Frote las puntas de sus dedos en la palma de la otra mano

Paso 7: Frote la muñeca de una mano con la otra mientras la gira. Haz lo mismo con la otra mano. En cada uno de los pasos anteriores, realice cada paso no menos de 5 veces, y finalmente enjuague sus manos con agua corriente.

15. ¿Cuáles son los momentos clave para la higiene de manos en la vida diaria?

(1) Cuando se cubre la tos o el estornudo con la mano. (2) Después de cuidar a un paciente. (3) Antes, durante y después de preparar la comida. (4) Antes de comer. (5) Después de ir al baño. (6) Después de tocar animales. (7) Después de tocar los botones del elevador y las manijas o perillas de las puertas. (8) Después de llegar a casa desde afuera.

16. ¿Cómo limpiarse las manos si no hay agua limpia disponible?

Puede limpiarse las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol. Los coronavirus no son resistentes al ácido o al álcali, pero son sensibles a los solventes y desinfectantes orgánicos. El alcohol al 75% puede inactivar el virus, por lo que los productos de desinfección que contienen alcohol de una concentración absoluta (100%) se pueden usar como alternativa al lavado de manos con jabón y agua corriente.

17. ¿El lavado de manos con jabón y agua limpia funciona contra los coronavirus?

Si lo hace. El lavado frecuente de manos es una de las medidas efectivas para prevenir la infección viral como el rinovirus y el coronavirus.

18. ¿Cuáles son las características epidemiológicas de COVID-19?

La epidemia emergente de COVID-19 ha experimentado tres etapas: brote local, comunicación comunitaria y etapa generalizada (epidemia).

Etapas de comunicación: la epidemia de COVID-19 pasó tres etapas:

1) la etapa del brote local (los casos de esta etapa, en Ecuador, están relacionados con ecuatorianos que vinieron de Europa);

2) la etapa de comunicación comunitaria (comunicación interpersonal y transmisión de agrupamiento en comunidades y familias);

3) etapa generalizada (difusión rápida, con gran flujo de población).

19. ¿Cuáles son las rutas de transmisión de 2019-nCoV?

En la actualidad, se cree que la transmisión a través de gotitas y contactos respiratorios es la ruta principal, también por contacto indirecto con una persona infectada a través de tocar los mismos objetos que tocó la persona infectada. La transmisión de aerosoles², la transmisión de madre a hijo y otras rutas aún no están confirmadas.

Las gotas pueden entrar en las superficies mucosas dentro de una cierta distancia (generalmente 1 m). Debido al tamaño y peso relativamente grandes de las gotas, no pueden permanecer suspendidas en el aire por mucho tiempo.

20. ¿Cuáles son las manifestaciones clínicas de COVID-19?

El inicio de COVID-19 se manifiesta principalmente como fiebre, pero algunos pacientes tempranos pueden no tener fiebre, con solo escalofríos y síntomas respiratorios, que pueden ocurrir junto con tos seca leve, fatiga, falta de respiración, diarrea, etc. Sin embargo, secreción nasal, el esputo y otros síntomas son poco frecuentes. Algunos pacientes comienzan con síntomas leves sin fiebre. La mayoría de los pacientes tienen un buen pronóstico, mientras que unos pocos se vuelven críticos y a veces fatalmente enfermos.

21. ¿Sabe algo sobre las pruebas de laboratorio para COVID-19?

Para cada caso, las muestras a analizar deben provenir de las vías respiratorias inferiores, como el líquido de lavado bronquial / alveolar y el esputo profundo. Además, las muestras de suero deben recogerse tanto al inicio de los síntomas como después de 14 días.

22. ¿Cuáles son las características de las radiografías para el pecho COVID-19?

En las primeras etapas, las radiografías de tórax presentan múltiples sombras irregulares pequeñas y cambios intersticiales, especialmente en el tercio periférico del tórax, que luego progresan a opacidades bilaterales de vidrio esmerilado e infiltrados pulmonares. En casos severos, se observan consolidaciones pulmonares e incluso "blanqueamiento" de los pulmones. Los derrames pleurales son raros.

23. ¿Cómo identificar los casos de COVID-19 clínicamente?

Las personas que cumplen las dos condiciones siguientes se consideran casos sospechosos.

1) Historia epidemiológica. El caso tiene un historial de viaje o residencia en las áreas

² Transmisión de aerosol: cuando las gotas se suspenden en el aire y pierden agua, los patógenos se quedan para formar el núcleo de las gotas (es decir, aerosoles). Los aerosoles pueden volar a una distancia, causando la transmisión a larga distancia. Este modo de transmisión se llama transmisión de aerosol. No hay evidencia de que el nuevo coronavirus pueda transmitirse a través del aerosol todavía.

donde existieron pacientes infectados o por los lugares en los que estuvo la persona que luego resultó infectada.

(2) Características clínicas. El síntoma más común es la fiebre. Es posible que algunos pacientes no presenten fiebre, sino solo escalofríos y síntomas respiratorios. Las radiografías de tórax muestran características de neumonía viral. Durante la etapa inicial de la enfermedad, el recuento de glóbulos blancos es normal o inferior al normal, mientras que el recuento de linfocitos puede disminuir.

24. ¿Cómo confirmar los casos de COVID-19?

Una vez que se identifica una persona como un caso sospechoso, se debe realizar pruebas que permitan confirmación del diagnóstico.

25. ¿Cómo diagnosticar casos graves de COVID-19?

Los casos graves se refieren a pacientes con signos vitales inestables y enfermedad de rápido progreso, con disfunción o incluso fallas de más de dos sistemas de órganos. La progresión de la enfermedad puede poner en peligro la vida de los pacientes.

26. ¿Qué deben hacer los contactos cercanos de una persona probablemente infectada?

Siga las instrucciones de prevención, aislamiento y quédese en casa. Si aparecen fiebre, en el paciente o en el círculo familiar, acompañado de tos u otros síntomas, vaya a los centros de salud para una evaluación y tratamiento adicionales.

27. ¿Qué debo hacer si posiblemente estoy infectado con COVID-19?

Vaya inmediatamente a la institución médica local designada para evaluación, diagnóstico y tratamiento. Cuando busque atención médica para una posible infección, debe informar a su médico sobre su reciente historial de viaje y residencia, especialmente si ha estado en las áreas epidémicas recientemente, y cualquier historial de contacto con pacientes con neumonía o casos sospechosos. Es muy importante tener en cuenta que se deben usar máscaras quirúrgicas durante toda la visita para protegerse y proteger a los demás.

El aislamiento y el tratamiento deben realizarse en los hospitales designados para el efecto. Los casos críticos deben ser admitidos en una UCI lo antes posible.

28. ¿Qué debe hacerse si un paciente requiere transporte?

Los pacientes deben ser transportados en vehículos designados que se desinfectan regularmente y que cuentan con personal bien protegido.

29. ¿Hay medicamentos o vacunas contra COVID-19? En la actualidad, no

existen tratamientos antivirales específicos contra COVID-19. Los pacientes generalmente reciben atención de apoyo para aliviar los síntomas. Evite el tratamiento antimicrobiano irresponsable o inapropiado, especialmente en combinación con antimicrobianos de amplio espectro. Actualmente no hay vacuna contra la nueva enfermedad. Desarrollar una nueva vacuna puede llevar un tiempo.

30. ¿Cuáles son los criterios clínicos para la liberación y el alta de cuarentena?

- (1) La condición del paciente es estable y la fiebre ha disminuido.
- (2) Las imágenes de pulmón muestran una mejora significativa sin signos de disfunción orgánica.
- (3) El paciente ha tenido una respiración estable, conciencia clara, habla no afectada, dieta normal y temperatura corporal durante más de 3 días. Los síntomas respiratorios han mejorado significativamente, y dos pruebas consecutivas de ácido nucleico patógeno respiratorio han sido negativas (al menos un día entre pruebas).

31. ¿Cómo cuidar al paciente COVID-19 en casa?

- (1) Ponga en cuarentena al paciente del resto de los miembros de la familia y mantenga una distancia de al menos un metro.
- (2) Use una máscara cuando esté cuidando al paciente. Deseche la máscara después de cada uso.
- (3) Lávese bien las manos con jabón después de tener contacto con el paciente. El espacio vital del paciente debe estar bien ventilado.

32. ¿Es necesario poner en cuarentena los casos sospechosos con síntomas leves?

Si. En caso de capacidad de tratamiento y recursos médicos insuficientes, la Organización Mundial de la Salud recomienda que los pacientes con síntomas leves (fiebre leve, tos, estornudos y dolor de garganta asintomático) y sin enfermedades crónicas (como enfermedades pulmonares, enfermedades cardíacas, insuficiencia renal) o enfermedades inmunes) podrían estar en cuarentena en el hogar.

33. ¿Cómo poner en cuarentena en el hogar por sospechas de infecciones?

- (1) Organice una habitación individual bien ventilada para el paciente.
- (2) Limite el número de cuidadores. Es mejor designar a una persona que tenga buena salud y que no tenga enfermedades crónicas para cuidar al paciente. Se deben evitar todas las visitas.

(3) Los familiares del paciente deben vivir en habitaciones diferentes o al menos a más de un metro del paciente. Las madres lactantes pueden continuar amamantando a sus bebés.

(4) Restrinja el movimiento del paciente y minimice las áreas compartidas entre el paciente y los miembros de la familia. Asegúrese de que las áreas compartidas (cocina, baño, etc.) estén bien ventiladas abriendo ventanas con frecuencia.

(5) Use una máscara cuando se quede en la misma habitación con el paciente. La máscara debe ajustarse perfectamente a la cara. Evite tocar o ajustar la máscara con las manos sucias. Reemplace la máscara inmediatamente cuando esté contaminada. Lávese las manos después de quitarse la máscara.

(6) Lávese las manos después de tener contacto directo con el paciente, o al entrar o salir de la sala de aislamiento del paciente. Lávese las manos antes y después de preparar la comida, antes de comer, después de ir al baño y cuando las manos se vean sucias. Si las manos no están visiblemente sucias, límpielas con un desinfectante para manos; Si las manos están visiblemente sucias, lávelas con agua y jabón.

(7) Después de lavarse las manos con agua y jabón, es mejor usar toallas de papel desechables para secarse las manos. Si no están disponibles, límpielos con una toalla textil limpia y seca, y reemplácelos cuando se humedezcan.

(8) Mantenga una buena higiene del tracto respiratorio (use máscaras, use pañuelos desechables o levante el codo para cubrirse la boca al toser o estornudar, y lávese las manos inmediatamente después de toser y estornudar).

(9) Desinfecte y deseche los artículos utilizados para cubrir la nariz y la boca, o lávelos adecuadamente después de su uso (como lavar pañuelos con jabón o detergente y agua).

(10) Evite el contacto directo con las gotas humanas, especialmente las secreciones orales o respiratorias, y evite el contacto directo con las heces del paciente.

(11) Use guantes de un solo uso al limpiar la boca y el tracto respiratorio de los pacientes, así como al manipular las heces y la orina del paciente. No deseche los guantes descuidadamente.

(12) Evite el contacto directo con el paciente o artículos contaminados por el paciente, como cepillos de dientes, vajillas, alimentos, bebidas, toallas, toallas de baño, sábanas, etc. Lave los platos con detergente o deséchelos después de usarlos.

(13) Use desinfectantes domésticos comunes que contengan blanqueador diluido (blanqueador: agua = 1: 99) (la mayoría de los blanqueadores domésticos contienen hipoclorito de sodio al 5%) para limpiar y desinfectar regularmente los objetos que

se tocan con frecuencia, como las mesitas de noche, el armazón de la cama y otro dormitorio mueble. Limpie y desinfecte las superficies del baño y del inodoro al menos una vez al día.

(14) Use agua y detergente común para lavar la ropa del paciente, sábanas, toallas de baño, toallas, etc., o lávelos en una lavadora a 60-90 °C con detergente doméstico normal, y luego seque los anteriores artículos completamente. Ponga ropa de cama contaminada en bolsas de lavandería. No agite la ropa contaminada para evitar el contacto directo con la piel y su ropa.

(15) Use guantes desechables y ropa protectora (como un delantal de plástico) antes de limpiar y tocar la ropa, ropa de cama y superficies de objetos contaminados por secreciones humanas.

Lávese las manos antes de ponerse los guantes y después de quitárselos.

(16) Los pacientes deben quedarse en casa hasta una recuperación completa. Decidir si el paciente se ha recuperado requiere un diagnóstico clínico y / o de laboratorio (los ensayos de rRT-PCR deben realizarse al menos dos veces y producir resultados negativos; el intervalo entre dos ensayos consecutivos debe ser de al menos 24 horas).

34. ¿Qué debo hacer en medio de un contacto cercano con un paciente COVID-19?

Monitoreo de contactos cercanos: Todas las personas (incluidos los profesionales médicos) que pueden haber estado en contacto con un caso sospechoso deben tener una observación médica de 14 días. La observación comienza desde el último día de contacto con el paciente. Busque ayuda médica tan pronto como experimente algún síntoma, especialmente fiebre, síntomas respiratorios como tos, falta de aliento o diarrea. Las instrucciones específicas son las siguientes:

(1) Notifique al hospital con anticipación e infórmeles que un contacto con síntomas irá al hospital.

(2) Use una máscara quirúrgica en el camino al hospital.

(3) Evite tomar el transporte público al hospital. Llame a una ambulancia o use un vehículo privado e intente mantener las ventanas abiertas en la carretera.

(4) Los contactos cercanos de los pacientes deben mantener la higiene respiratoria en todo momento y lavarse las manos con frecuencia. Manténgase alejado de otras personas (> 1 m) mientras está parado o sentado en el camino hacia o en el hospital.

(5) Los contactos de los pacientes y sus cuidadores deben lavarse las manos adecuadamente.

(6) Cualquier superficie contaminada con secreciones respiratorias o fluidos corporales en el camino al hospital debe limpiarse y desinfectarse con desinfectantes domésticos comunes que contengan cloro diluido.

35. ¿Es posible transmitir COVID-19 a través de la leche materna?

Se desconoce mucho sobre cómo se transmite COVID-19. Se cree que la propagación de persona a persona ocurre principalmente a través de gotitas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda, de manera similar a cómo se propaga la influenza (gripe) y otros patógenos respiratorios. En estudios limitados en mujeres con COVID-19 y otra infección por coronavirus, Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS-CoV), el virus no se ha detectado en la leche materna; Sin embargo, no sabemos aún si las madres con COVID-19 pueden transmitir el virus a través de la leche materna.

Fuera del entorno posparto inmediato, se recomiendan que una madre con gripe continúe amamantando o alimentando con leche materna extraída, a su bebé mientras toma precauciones para evitar transmitir el virus al niño.

36. ¿Qué cuidado deben tener las madres con COVID-19 confirmado o bajo investigación para COVID para la lactancia?

Una madre con COVID-19 confirmado o con un cuadro sintomático debe tomar todas las precauciones posibles para evitar transmitir el virus a su bebé, incluso lavarse las manos antes de tocar al bebé y usar una máscara facial, si es posible, mientras se alimenta con el pecho. Si se extrae leche materna con un extractor de leche manual o eléctrico, la madre debe lavarse las manos antes de tocar las piezas de la bomba o el biberón y seguir las recomendaciones para una limpieza adecuada después de cada uso. Si es posible, considere pedirle a alguien que alimente bien la leche materna extraída al bebé.

37. ¿Qué estilo de vida se recomienda en medio del brote de COVID-19?

Coma diariamente alimentos ricos en proteínas, como pescado, carne, huevos, leche; además legumbres, frutas y verduras frescas todos los días y aumente la ingesta según la dieta diaria.

Beba, al menos, un litro y medio de agua por día.

No ayune ni siga una dieta durante una epidemia de COVID-19.

Asegure un descanso regular y un mínimo de 7 horas de sueño cada día.

38. ¿Cómo hacer ejercicio en medio del brote de COVID-19?

Siga un programa de ejercicio integral, aumente la intensidad progresivamente y

haga ejercicio de manera constante. Siga programas integrales de ejercicio, ejercite cada parte y sistema del cuerpo y amplíe el alcance y los tipos de ejercicio para garantizar que se mejoren los diferentes atributos de su estado físico. Aumenta la intensidad progresivamente.

39. ¿Cómo afecta el fumar y beber a su sistema inmunológico?

Fumar provoca un aumento en la concentración de nicotina en la sangre, lo que podría provocar vasoespasmo e hipoxia transitoria en los órganos. Particularmente, la disminución de oxígeno en el tracto respiratorio y las vísceras podría dañar la inmunidad. Beber en exceso podría dañar el tracto gastrointestinal, el hígado y las células cerebrales, y debilitar la inmunidad. Se recomienda dejar de fumar y limitar el consumo de alcohol.

40. ¿Cómo ventilar mis habitaciones?

Las puertas y ventanas de la casa están cerradas la mayor parte del tiempo en climas fríos, por lo que el aire en las habitaciones podría contaminarse rápidamente considerando el confinamiento y las actividades en el interior, como cocinar. Por lo tanto, las ventanas deben abrirse de vez en cuando para permitir que entre aire fresco.

En la actualidad, no existen pautas internacionales explícitas para una ventilación adecuada. Se recomienda ventilar según las condiciones ambientales en interiores y exteriores. Se sugieren ventilaciones en la mañana, tarde y noche cuando el aire exterior es bueno. La ventilación debe mantenerse durante 15 a 30 minutos. La frecuencia y el tiempo de ventilación deben reducirse en consecuencia cuando el aire exterior es de baja calidad.