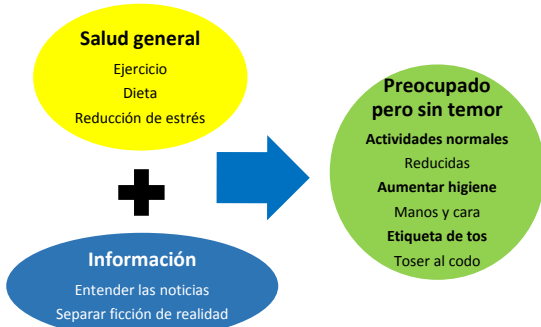
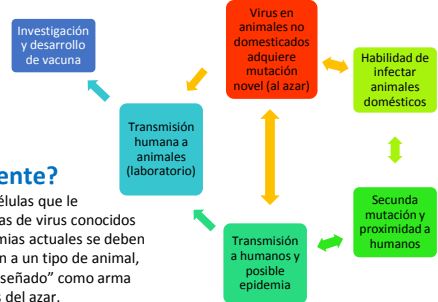


# Covid-19: Evita el pánico, infórmate



## ¿Qué es un virus?

Un virus es material genético empaquetado en proteína. En su célula huésped apropiada, se integra al genoma y produce nuevas copias. Estas copias entonces entran a otras células y continúa el ciclo reproductivo. Los virus "Corona" son una categoría compuesta de ARN que utilizan proteínas especializadas para entrar en células del tracto respiratorio y a esto se deben los síntomas de parecidos a los de un catarro/resfriado (aunque mucho más intensos).



## ¿Por qué hay tantas enfermedades virales actualmente?

Los virus no son "nuevos" o "novedosos" y han existido desde el momento que hubo células que le permitieran replicarse. Las bacterias (las células más antiguas en el planeta) son víctimas de virus conocidos como fagos, demostrando cuan prevalentes son estas particulares infecciosas. Las epidemias actuales se deben a cambios genéticos (mutaciones) que permiten que los virus que normalmente afectan a un tipo de animal, afecten a los seres humanos. No existe ninguna evidencia que algún virus haya sido "diseñado" como arma biológica y los cambios genéticos que permiten infectar nuevas especies son productos del azar.

Virus	Síntomas	Origen	Vector para humanos	% Fatalidad	R <sub>0</sub>
SARS-CoV-1 (SARS)	Fatiga, tos, falta de aire, pulmonía, fallo renal	Murciélago	Civeta	9.60%	2.4
Síndrome respiratorio oriente medio (MERS)	Fatiga, tos, falta de aire, pulmonía, fallo renal	Murciélago	Camellos	34.40%	0.5
SARS-CoV-2 (Covid-19)	Fatiga, tos, falta de aire, pulmonía, fallo renal	Murciélago	Carne exótica	7.02%	~ 4.9

Diferencias en transmisión y por ciento de fatalidad (4 Mayo, 2020).

## Síntomas de una infección por corona-virus

- **Fatiga**
- **Tos**
- **Fiebre (alta y extendida)**
- **Diarrea (más común en MERS)**
- **Falta de aire (disnea)**
- **Pulmonía**
- **Fallo cardíaco, respiratorio y renal**

## ¿Qué puedo hacer durante una epidemia?

**Asintomático**

- Desarrolla un estilo de vida saludable (Dieta y ejercicio)
- Mantén "distanciamiento social"
- Sé higiénica/o
- Lávate las manos y la cara con frecuencia
- Cúbrete la boca y tose al codo
- Mantente informada/o
- A qui hay recursos: [WHO](#) y [Johns Hopkins](#)

**Síntomas de un catarro/resfriado**

- Quédate en casa, descansa y mantente hidratada/o
- Tómate la temperatura
- Si tienes fiebre que no se controla con medicamentos sin receta ("over the counter") y dura más de un día o tos que te deja sin poder respirar
- **Llama a tu médico u hospital más cercano**

**Síntomas de pulmonía y/o falta de aire con posible exposición al virus**

- Llama a tu médico
- Llama a familiares y amigos con los que hayas tenido interacciones en los cinco días anteriores
- Pídeles que se queden en casa y sigan los pasos anteriores

## ¿Cuán contagioso es un corona-virus?

- Depende del método de transmisión
- **Transmisión entre humanos es más frecuente y fácil**
    - SARS y el Covid-19 se transmiten de esta manera
    - Reduce el riesgo de transmisión
      - Respetar a los demás y tose al codo
      - Lávate manos y cara con frecuencia
  - **Transmisión de animales a humanos es menos probable**
    - MERS se transmite de esta manera
    - Si trabajas con animales, utiliza técnicas higiénicas

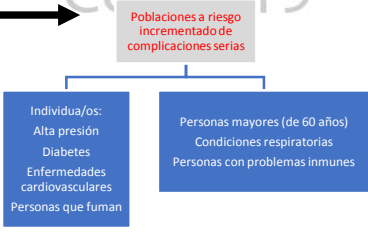
## ¿Cómo nos enferman estos virus?

- Para evitar que el virus continúe replicándose, nuestro Sistema inmune produce inflamación de los tejidos
  - A veces la inflamación daña tejidos de tu cuerpo
  - Más intenso en las poblaciones frágiles detalladas
- Desarrollo de infecciones secundarias
  - Virus o bacteria se aprovecha de la depresión del sistema inmune para invadir nuevas células

<https://www.cdc.gov/es/disasters/diseases/respiratoryic.html>

## ¿Qué significan esos números?

- **Número de infecciones**
  - Personas confirmadas por profesional de la salud. Pruebas para ácidos nucleicos (aún tiene virus) o IgG (infectada/o, pero sin virus). Se puede reportar como un porcentaje.
- **Número de muertes o fatalidades (a veces se reporta como "mortalidad")**
  - Personas que han muerto con diagnóstico *confirmado* de la enfermedad
  - Incluye personas que mueren de complicaciones causadas por la enfermedad
  - No considera casos *no confirmados* por lo cual puede subestimar si no se hacen pruebas en toda la población
- **Recuperaciones**
  - Personas con enfermedad confirmada que ya no presentan síntomas y han obtenido dos pruebas negativas
- **Número básico de reproducción (un estimado de contagio) (R<sub>0</sub> (R naught))**
  - Casos que las autoridades **estiman** se desarrollen en una población que nunca ha estado expuesta.
  - El virus que causa COVID-19 tiene un R<sub>0</sub> de entre 3.9-5.9. Es tan contagioso como un catarro/resfriado (R<sub>0</sub>=6.0), pero mucho más peligroso
  - Se utiliza para estimar el número de personas que tendrían que ser inmunes (vacunas o recuperadas) para proteger el resto de la población. Se estima que para el COVID-19 entre el 60-80% de la población tendría que ser inmune.
- Las autoridades utilizan estos números para preparar modelos epidémicos, determinar poblaciones en riesgo y desplegar personal médico efectivamente.



## ¿Qué tratamientos existen?

- **Aislamiento, Descanso e hidratación**
- **Reducción de fiebre e inflamación**
  - Acetaminofen/Paracetamol
- **Intervención respiratoria**
  - Intubación y ventiladores
- **Medicamentos bajo investigación (no disponibles)**
  - Antiretrovirales
  - Cloroquina
  - Agentes anti-inflamatorios
- **Los antibióticos NO son efectivos contra virus**
  - Se pueden recetar para evitar infecciones secundarias

### Recursos:

- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>
- <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda759470fd40299423467b48e9ecf6>
- Liu et al., (2020). <https://doi.org/10.1101/2020.01.25.919787>
- Huang et al., (2020). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- [https://www.who.int/csr/sars/country/table2004\\_04\\_21/en/](https://www.who.int/csr/sars/country/table2004_04_21/en/)
- <https://www.who.int/emergencies/mers-cov/en>
- <https://www.theatlantic.com/science/archive/2020/01/how-fast-and-far-will-new-coronavirus-spread/605632/>

\*El Covid-19 es un virus respiratorio desconocido. Continuamos aprendiendo. Mantente informada/o utilizando los enlaces contenidos aquí. Si tienes recursos adicionales que te gustaría compartir: [recursos@ourcellves.org](mailto:recursos@ourcellves.org)