

## INTEGRANDO CONOCIMIENTOS SOBRE COVID 19

Cada día escuchamos muchas noticias de la pandemia, que a veces no sabemos qué fuente creer. A continuación, les presento una compilación de datos importantes referentes al virus covid - 19, a nuestro sistema inmune y a la MEJOR manera de prevenir la enfermedad. El objetivo es enfrentar esta pandemia con buena información, con prevención, pero sin miedo patológico que empeore nuestra respuesta.

- PANDEMIA COVID 19 (Orígenes)

En diciembre de 2019, en la ciudad de Wuhan (China). Aparecen un grupo de ciudadanos chinos con una Neumonía. El 7 de enero 2020 los científicos chinos identifican al agente causal de ese brote de infecciones respiratorias. Un nuevo virus de la Familia de los Coronavirus, que fue llamado SARS-Cov-2.

SARS-Cov-2, es conocido popularmente como COVID 19. Este virus puede causar muchas manifestaciones que comprometen es sistema respiratorio. Que pueden variar desde manifestaciones parecidas a un resfriado común hasta cuadros de neumonía grave que pueden llevar a un paciente a la muerte.

El 11 de marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud, la cataloga una pandemia por que el virus se propaga rápidamente por todo el mundo.

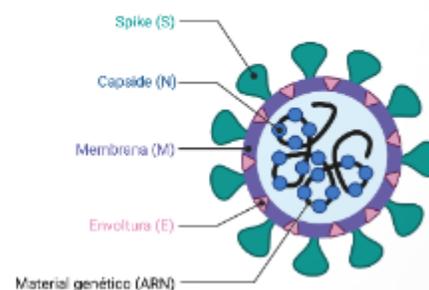
- CONOZCAMOS AL CORONAVIRUS

### Mecanismo de acción Covid-19

- El coronavirus consiste en 4 proteínas estructurales:

- ✓ Espiga S
- ✓ Membrana M
- ✓ Envoltura E
- ✓ Nucleocapside N

Estructura del coronavirus (SARS-CoV-2)



La espiga S se encuentra en la superficie viral y entra al cuerpo uniéndose a un receptor de una enzima que se encuentra elevada en pulmón, corazón, ileo, riñón y vejiga.

Una vez en nuestro organismo, la infección por SARS-CoV-2 puede ocasionar síntomas parecidos a los de un catarro común o una gripe fuerte en la mayoría de los casos. Pero también puede activar el sistema inmunitario innato

generando una respuesta excesiva que podría estar relacionada con una mayor lesión pulmonar y peor evolución clínica.

La citada sobre activación del sistema inmunitario innato ocasiona daño del sistema microvascular y activa el sistema de coagulación e inhibición de la fibrinólisis, habiéndose descrito casos de coagulación intravascular diseminada (CID) que lleva a trastornos generalizados de la microcirculación –micro trombos– los cuales contribuyen a la situación de fallo multiorgánico. Por ello el virus ha causado muchas muertes, pues puede activar de tal forma la inflamación en el organismo que puede llegar a ocasionar la muerte.

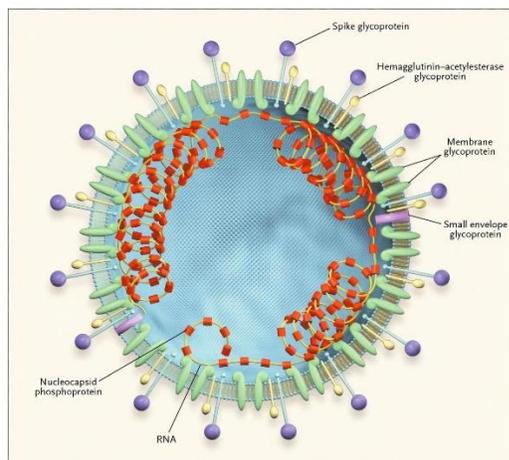


Foto OMS

## CONOZCAMOS NUESTRO SISTEMA INMUNE

Se encuentra localizado dentro de los sistemas fisiológicos de nuestro cuerpo. Su función es protegernos de infecciones y de cualquier otro intento externo o interno que amenace al ser humano.

Actúa a través de 3 líneas de protección.

### BARRERAS DE DEFENSA:

- FÍSICAS: MUCOSAS GASTROINTESTINAL, RESPIRATORIA, PIEL
  - BIOQUÍMICAS: MUCUS, ACIDO GÁSTRICO
  - DIFERENTES CELULAS: GRANULOCITOS, LINFOCITOS T Y B
- ANTICUERPOS: INMUNOGLOBULINAS

### LINEAS DE DEFENSA:

INMUNIDAD INNATA: Barreras físicas y bioquímicas acompañando con una respuesta celular no específica, mediadas por leucocitos (glóbulos blancos) para defenderse contra patógenos.

### SI EL PATOGENO VENCE ESTA BARRERA:

Una respuesta más compleja, adaptativa y específica de antígeno-anticuerpo se desarrolla, Mediada por linfocitos T y B, que producen anticuerpos para atacar y destruir al patógeno que atacó el sistema.

En los pacientes graves de covid 19 ocurre esto y tienen

- Glóbulos blancos disminuidos (especialmente los linfocitos T)
- Concentración elevada de citoquinas inflamatorias.
- Proteínas inflamatorias.
- Esta respuesta inflamatoria excesiva del sistema es la causa de las complicaciones de los pacientes contagiados con covid-19

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA COVID-19?

Los síntomas más habituales de la COVID-19 son:

- la fiebre,
- la tos seca
- cansancio.

Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas muy leves.

La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario.

Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. Sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID-19 y caer gravemente enferma. Las personas de cualquier edad que tengan fiebre o tos y además respiren con dificultad, sientan dolor u opresión en el pecho o tengan dificultades para hablar o moverse deben solicitar atención médica inmediatamente. Si es posible, se recomienda llamar primero al profesional sanitario o centro médico para que estos remitan al paciente al establecimiento sanitario adecuado.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19 y cuándo he de buscar atención médica?

Si tiene síntomas leves, como tos o fiebre leves, generalmente no es necesario que busque atención médica. Quédese en casa, aíslese y vigile sus síntomas. Siga las orientaciones nacionales sobre el autoaislamiento. Sin embargo, si vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud lleve mascarilla si es posible, manténgase al menos a un metro de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdelo a seguir este consejo.

Busque inmediatamente atención médica si tiene dificultad para respirar o siente dolor o presión en el pecho. Si es posible, llame a su dispensador de atención de la salud con antelación para que pueda dirigirlo hacia el centro de salud adecuado.

¿Cómo se propaga la COVID-19?

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotitas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotitas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo. Una persona puede contraer la COVID-19 si inhala las gotitas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso es importante mantenerse al menos a un metro de distancia de los demás

. Estas gotitas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, pomos y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

Por ello es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

¿Qué debo hacer si he estado en contacto estrecho con alguien que tiene COVID-19?

Si ha estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19, puede estar infectado.

Contacto estrecho significa vivir con alguien que tiene la enfermedad o haber estado a menos de un metro de distancia de alguien que tiene la enfermedad. En estos casos, es mejor quedarse en casa.

Sin embargo, si usted vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud lleve mascarilla si es posible, manténgase al menos a un metro de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdelo a seguir este consejo.

Si no vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, por favor haga lo siguiente:

Si enferma, incluso con síntomas muy leves como fiebre y dolores leves, debe aislarse en su casa.

Incluso si no cree haber estado expuesto a la COVID-19 pero desarrolla estos síntomas, aíslese y controle su estado.

Es más probable que infecte a otros en las primeras etapas de la enfermedad cuando solo tiene síntomas leves, por lo que el aislamiento temprano es muy importante.

Si no tiene síntomas, pero ha estado expuesto a una persona infectada, póngase en cuarentena durante 14 días.

Si ha tenido indudablemente COVID-19 (confirmada mediante una prueba), aíslese durante 14 días incluso después de que los síntomas hayan desaparecido como medida de precaución. Todavía no se sabe exactamente cuánto tiempo las personas siguen siendo contagiosas después de recuperarse. Siga los consejos de las autoridades nacionales sobre el aislamiento.

¿Qué significa aislarse?

El aislamiento es una medida importante que adoptan las personas con síntomas de COVID-19 para evitar infectar a otras personas de la comunidad, incluidos sus familiares.

El aislamiento se produce cuando una persona que tiene fiebre, tos u otros síntomas de COVID-19 se queda en casa y no va al trabajo, a la escuela o a lugares públicos. Lo puede hacer voluntariamente o por recomendación de su dispensador de atención de salud. Sin embargo, si vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud use una mascarilla si es posible, manténgase al menos a un metro de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdelo a seguir este consejo.

Si no vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, por favor haga lo siguiente:

Si una persona se encuentra en aislamiento, es porque está enferma pero no gravemente enferma (en cuyo caso requeriría atención médica)

Ocupe una habitación individual amplia y bien ventilada con retrete y lavabo.

Si esto no es posible, coloque las camas al menos a un metro de distancia.

Manténgase al menos a un metro de distancia de los demás, incluso de los miembros de su familia.

Controle sus síntomas diariamente.

Aíslese durante 14 días.

Si tiene dificultades para respirar, póngase en contacto inmediatamente con su médico o en el Puesto de Salud.

Permanezca positivo y con energía manteniendo el contacto con sus seres queridos por teléfono o internet y haciendo ejercicio en casa.

¿Cuál es la diferencia entre aislamiento, cuarentena y distanciamiento?

La cuarentena significa restringir las actividades o separar a las personas que no están enfermas pero que pueden haber estado expuestas a la COVID-19. El objetivo es prevenir la propagación de la enfermedad en el momento en que las personas empiezan a presentar síntomas.

El aislamiento significa separar a las personas que están enfermas con síntomas de COVID-19 y pueden ser contagiosas para prevenir la propagación de la enfermedad.

El distanciamiento físico significa estar físicamente separado. La OMS recomienda mantener una distancia de al menos un metro con los demás. Es una medida general que todas las personas deberían adoptar incluso si se encuentran bien y no han tenido una exposición conocida a la COVID-19.

## LA MEDIDA MÁS IMPORTANTE EN LA PREVENCIÓN, SEGÚN INMUNOLOGO ARGENTINO ALFREDO MIROLI

El doctor Alfredo Miroli, especialista en Inmunología, en una entrevista en un programa de la televisión de la provincia argentina de Tucumán, divulgada por YouTube, explicó qué es el coronavirus, como combatirlo y de paso desmitificó algunas falacias que circulan en torno a él. Su entrevista se volvió viral, alcanzó más de 6 millones de vistas, por sus ideas fáciles de comprender.

El médico dijo que el virus puede ser contagiado sólo por medio de cavidades, a través de las mucosas, como la nariz, los ojos o la boca, y cuya distancia recomendable para prevenir contraerlo es de un metro y 30 centímetros, pues a partir de ahí el virus simplemente cae por su propio peso.

En este sentido, indicó que el coronavirus es mucho más pesado que el virus del sarampión, por ejemplo, el cual puede esparcirse en saliva hasta 10 metros. Destacó el uso de jabón y lavarse las manos, como la mejor medida antiséptica, por sobre el alcohol en gel.

A diferencia de los virus del ADN, como el VIH o la varicela, Miroli explica que el coronavirus es un virus de RNA (ácido ribonucleico), cuya "configuración" genética se desbarata con el uso de jabón como método más óptimo de asepsia.

El lavado de manos es esencial, "antes de llevarlas a la boca, los ojos o la nariz, porque el virus por la piel no penetra".

"El mejor antiséptico no es el alcohol en gel, es el jabón", explica, porque éste "rompe" la estructura de esa corona que caracteriza al virus del Covid-19.

De las medidas de prevención, "ésta es la más importante", dice Miroli, haciendo el gesto de refregarse las manos. "Me las lavo, porque el virus aguanta afuera: y el jabón lo destruye.

"Si uno quiere tener un buen antiséptico pone agua, pone jabón, lo tiene en spray -es la receta casera de Miroli-. Se lava las manos bien lavadas con jabón".

Miroli asegura tener ya un remedio efectivo contra la pandemia: "Pero la tenemos, la mejor vacuna: ¿no tenés jabón en tu casa?", recriminó. "¿No podés andar a dos metros? Es fácil, vos lo sabés", arrancó.

Miroli advirtió no caer en el "terror patológico". Miroli sostuvo que, ante un desafío infeccioso como el de la pandemia de coronavirus, se debe mantener un "prudente temor" con el fin de frenar los contagios y de implementar las recomendaciones de autoridades sanitarias como lavarse las manos continuamente.