

GUÍA PRÁCTICA

#YoMeQuedo EnCasa

PARTE 1.

Salud y Psicología



RBA

Salud

Las dudas sobre el coronavirus respondidas por los mejores especialistas científicos y médicos de la mano de National Geographic y Saber Vivir.

¿Es más mortal que la gripe común? ¿Las mascotas pueden transmitirlo? ¿Qué medicamentos hay hoy para combatir el coronavirus? ¿Cuál es el tiempo de incubación? ¿Es verdad que no aguanta temperaturas por encima de 30 °C? ¿Quedas inmunizado tras pasar el virus? ¿Qué hacer si tengo más de 65 años y soy población de riesgo?

CORONAVIRUS

Las respuestas a las dudas más frecuentes sobre el coronavirus

Hemos analizado cuáles son las preguntas más habituales sobre el Covid-19: cómo se propaga, cómo se puede terminar con él, el contagio por mascotas, qué tiene de especial...

Hemos hablado con varios virologos, científicos y especialistas para poder responder a las cuestiones y estas son las respuestas de estos expertos en la materia.

REDACCIÓN NATIONAL GEOGRAPHIC

El doctor **Ignacio López-Goñi**, Catedrático de Microbiología y director del Museo de Ciencias de la Universidad de Navarra, **Adelaida Sarukhan**, doctora en Inmunología por la Universidad de París VI y la Catedrática de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Granada **Aurora Bueno Cavanillas** nos responden a las preguntas más frecuentes sobre el coronavirus que nos habéis planteado a través de las redes sociales.

Pregunta: ¿Cómo se contagia el virus de una persona a otra?

Ignacio López-Goñi: A través de esas pequeñas gotas que todos expulsamos al hablar, toser o estornudar. Nos pueden entrar por boca, nariz y ojos directamente o a través de nuestras manos si están contaminadas con esas gotas. No nos damos cuenta, pero nos tocamos la cara una vez al menos cada 2-5 minutos.

Pregunta: ¿Por qué hay tanto miedo y medidas sobre este virus si mata menos que la gripe?

Ignacio López-Goñi: No mata menos que la gripe. Causa neumonías que pueden ser graves requiriendo hospitalización. En algún caso, pueden llegar a ser mortales. Lo que se quiere evitar es el colapso del sistema sanitario. No es lo mismo 10 casos en 10 días, que 100 en un día.

Pregunta: Entonces, ¿es más mortal que la gripe común?

Ignacio López-Goñi: Aunque es difícil la comparación, la tasa de letalidad de la gripe común es alrededor del 0,1%. El nuevo coronavirus puede llegar al 2%, incluso más en personas mayores.

Pregunta: ¿Cómo se diferencia el coronavirus de un resfriado o una gripe?

Aurora Bueno: La sintomatología inicial es la misma de un resfriado o una gripe. El diagnóstico de certeza sólo se puede hacer por identificación del virus.

Pregunta: Si es una enfermedad que no tiene cura, ¿cómo se recuperan los enfermos?

Adelaida Sarukhan: No hay tratamiento específico para la enfermedad, pero se pueden tratar los síntomas y dar soporte respiratorio a los pacientes que lo requieren. Un 20% de pacientes requieren hospitalización, y de ese 20%, un 6% entra en estado crítico.

Pregunta: ¿El coronavirus se puede curar solo y sin necesidad de ir al médico?

Ignacio López-Goñi: Sí, se puede. En casi el 80% de los casos se cursa sin síntomas o son leves y el tratamiento se lleva a cabo sobre esos síntomas que se presentan, como en la gripe.

Pregunta: ¿Cuándo es más contagioso: antes, durante o después?

Aurora Bueno: El riesgo de contagio depende de la concentración de virus en las secreciones respiratorias. Generalmente esta es mayor en las horas previas al inicio de la sintomatología y durante el curso clínico del cuadro infeccioso, pero no desaparece totalmente con los síntomas, sino que va decayendo progresivamente.

Pregunta: ¿Cuánto es el tiempo de incubación del coronavirus?

Aurora Bueno: Los datos disponibles hasta el momento sugieren que el periodo de incubación más frecuente es de 5 a 6 días, oscilando entre 1 y 14 días, aunque en algunos casos excepcionales podrían tener un periodo de incubación más prolongado.

Pregunta: Realmente, ¿es tan peligroso el coronavirus?

Ignacio López-Goñi: Aunque en muchos casos los síntomas pueden ser leves, en el 16% puede causar neumonía grave. En mayores de 80 años la tasa de mortalidad puede ascender al 15%.

Pregunta: ¿Qué tasa de mortalidad puede llegar a alcanzar?

Ignacio López-Goñi: Depende de muchos factores. Desde casi el 15% en personas mayores con patologías previas, hasta menos del 0,2% en menores de 40 años. Hasta ahora, es más letal en hombres que en mujeres y también influye el sistema sanitario: no es lo mismo contraerlo en un lugar donde los sistemas sanitarios están saturados y la cantidad de enfermos es tan grande que no se pueden atender adecuadamente, que hacerlo en un país en el que hay un pequeño goteo de algunos casos esporádicos. Por eso, la mortalidad en la ciudad de Wuhan que concentra el mayor número de fallecimientos puede ser superior a 3%, pero puede ser del 0,7% en otras provincias, e incluso menor fuera de China.

Pregunta: ¿Con el calor es más difícil contagiarse de coronavirus?

Aurora Bueno: Es posible que cuando aumenten las temperaturas la persistencia del virus en el ambiente disminuya, y con ello uno de los factores de riesgo. También disminuye la concentración de personas en espacios cerrados, y ese es otro factor asociado a la disminución de enfermedades de transmisión por gotitas. Pero el principal mecanismo de transmisión es por la exposición directa a secreciones respiratorias, a través de las gotitas de saliva expulsadas al hablar, toser o estornudar, o bien por manos contaminadas por dichas gotitas. La etiqueta respiratoria y la higiene de manos correcta son las principales medidas para disminuir el contagio.

Pregunta: ¿Es cierto que el virus muere a más de 30°C?

Adelaida Sarukhan: Como muchos virus respiratorios, es sensible a la humedad y a la temperatura, y se espera que la propagación disminuya cuando las temperaturas aumenten. Aún es temprano para saberlo, pero por ejemplo Singapur tuvo transmisión a pesar de temperaturas más elevadas.

Pregunta: ¿Son realmente necesarias todas las medidas estrictas que se están tomando?

Adelaida Sarukhan: Sí. A pesar de que la mayoría de pacientes desarrolla síntomas leves, hay poblaciones especialmente vulnerables como las personas mayores y con condiciones crónicas que hay que proteger con medidas como el distanciamiento social, las cuarentenas voluntarias, etc.

Pregunta: ¿Ha llegado para quedarse como una infección endémica o pasará el brote?

Adelaida Sarukhan: Varios expertos prevén que este virus llegó para quedarse, y que pasará a ser uno más de los que nos afectan cada año. La duración e impacto de esta epidemia variará según el país y el contexto, pero se espera que en unos meses la población habrá adquirido un nivel de inmunidad que frenará la propagación del virus.

Pregunta: ¿El coronavirus puede ser contraído y transmitido por animales domésticos?

Ignacio López-Goñi: Es cierto que se ha informado de algunos casos de mascotas que han dado positivo al test, pero eso no quiere decir que lo transmitan. Hasta el momento, no se ha demostrado que las mascotas lo puedan transmitir.

Pregunta: ¿Es peligroso en jóvenes con afecciones pulmonares como el asma?

Los jóvenes parecen ser poco susceptibles a la enfermedad, pero las enfermedades crónicas y respiratorias son un factor de riesgo, incluso entre jóvenes.

Pregunta: ¿Quedas inmunizado tras pasar el coronavirus?

Aurora Bueno: Generalmente las infecciones virales, una vez superadas, dejan inmunidad. Las personas infectadas superan la infección gracias a la respuesta de su sistema inmune, y esa respuesta se guarda en la memoria del sistema. Cuando el virus muta, como ocurre por ejemplo con el virus de la gripe, la respuesta del sistema inmunitario pierde efectividad. Si se trata de un virus nuevo, como ocurre con el Covid-19 no existe memoria inmunológica y toda la población es susceptible.

Pregunta: ¿Por qué aparecen nuevos virus?

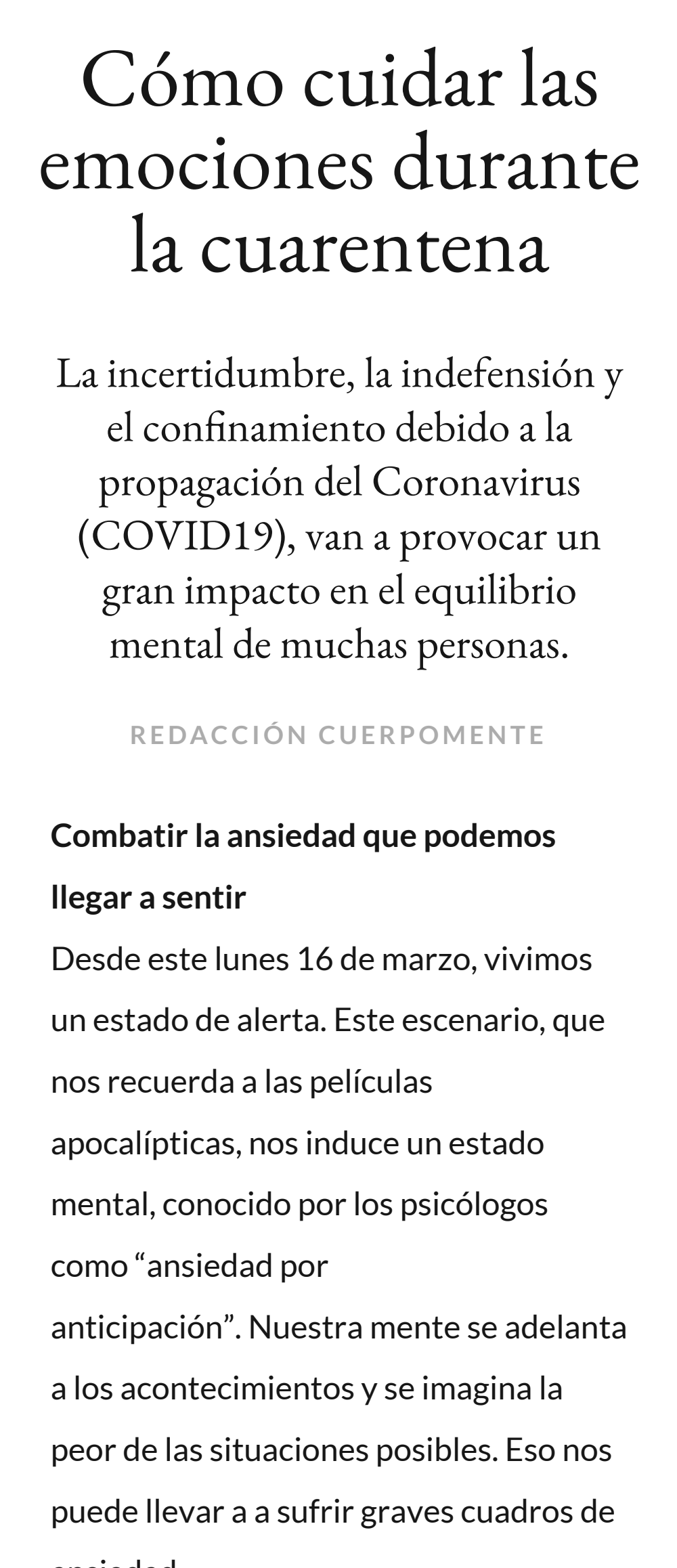
Ignacio López-Goñi: Conocemos menos del 1% de los virus que hay ahí fuera. El 70% de los nuevos virus provienen de animales. El contacto con animales, los cambios ecológicos y climáticos, la globalización y la movilidad de las personas son factores que pueden influir en que virus presentes en la naturaleza comiencen a tener contacto con el ser humano.

sigue leyendo

Psicología

La incertidumbre, la indefensión y el confinamiento de estos días pueden provocar un gran impacto en el estado de ánimo de muchas personas. ¿Cómo sobrellevar mejor la situación? ¿Cómo mantener la calma y los pensamientos positivos? ¿Cómo explicárselo a los niños?

Estos dos artículos serán tu mini guía para salvaguardar el equilibrio mental durante la cuarentena.



Cómo cuidar las emociones durante la cuarentena

La incertidumbre, la indefensión y el confinamiento debido a la propagación del Coronavirus (COVID19), van a provocar un gran impacto en el equilibrio mental de muchas personas.

REDACCIÓN CUERPOMENTE

Combatir la ansiedad que podemos llegar a sentir

Desde este lunes 16 de marzo, vivimos un estado de alerta. Este escenario, que nos recuerda a las películas apocalípticas, nos induce un estado mental, conocido por los psicólogos como “ansiedad por anticipación”. Nuestra mente se adelanta a los acontecimientos y se imagina la peor de las situaciones posibles. Eso nos puede llevar a sufrir graves cuadros de ansiedad.

Ante esta situación, los Psicólogos de Emergencias del Colegio Oficial de Psicólogos de la comunidad de Madrid recomiendan tomar algunas precauciones para tratar de que el malestar emocional no vaya a más:

- **Comprender nuestros sentimientos.** Quizá de pequeños nos inculcaron el miedo a la enfermedad, o puede que nos hayan llegado informaciones demasiado alarmistas sobre el tema. Identificar de dónde proceden estos sentimientos nos ayudará a relativizarlos y soportarlos mejor.

- **Aceptar las emociones** que estamos sintiendo y, si es necesario, compartirlas con las personas de nuestro alrededor, ya que nos pueden ayudar a reducir el nivel de ansiedad.

- **Evitar la sobreinformación.** El bombardeo de los medios de comunicación sobre el tema aumenta la sensación de riesgo y nerviosismo.

VENCER EL MIEDO QUE NOS PUEDE INVADIR

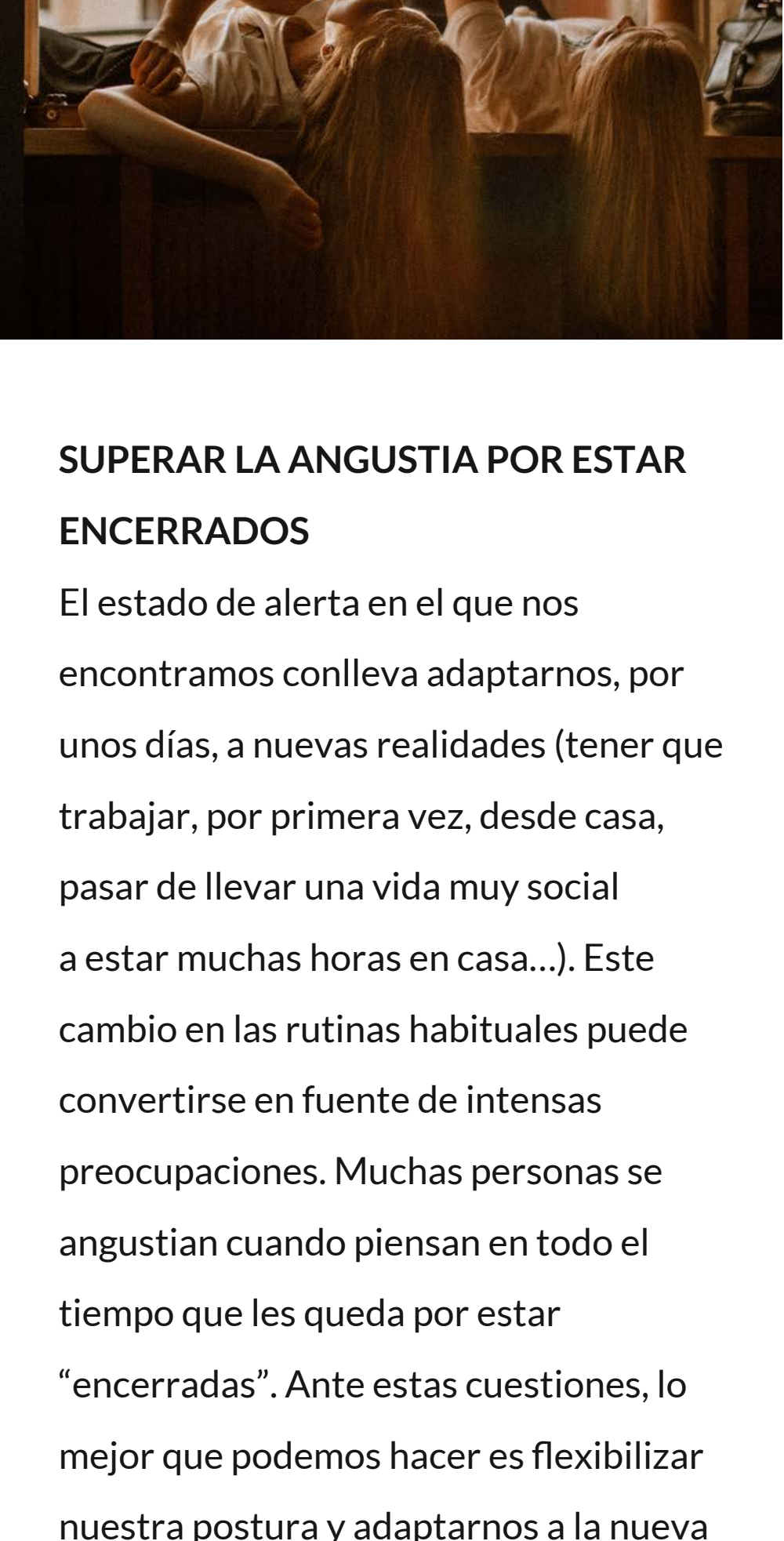
El miedo a lo desconocido y el pánico ante una amenaza que no podemos controlar nos hace actuar de forma irracional.

Ocurre porque este sentimiento de peligro inminente anula nuestra capacidad de análisis y activa las respuestas más primitivas de alerta y huida, lo que nos empuja a actuar de forma impulsiva y a tomar decisiones irracionales.

- **Para evitar caer en el pánico** que nos lleve a comportamientos poco resilientes y efectivos, el COP de Madrid sugiere no olvidar que las imágenes alarmistas que nos transmiten determinados medios nos hacen percibir una mayor amenaza de la que realmente existe.

- **Si detectamos que nos estamos dejando llevar por el alarmismo**, quizá nos convenga abandonar los grupos de whatsapp tóxicos (a través de los cuales nos puede estar llegando demasiada información de poca calidad), consultar medios de comunicación serios y, sobre todo, mantenernos críticos en todo momento.

- **Fijémonos en las iniciativas positivas** y solidarias que se están dando, como el agradecimiento masivo de los ciudadanos hacia los sanitarios. Esto nos ayudará a mantener la esperanza y a confiar en la resiliencia del ser humano.



SUPERAR LA ANGUSTIA POR ESTAR ENCERRADOS

El estado de alerta en el que nos encontramos conlleva adaptarnos, por unos días, a nuevas realidades (tener que trabajar, por primera vez, desde casa, pasar de llevar una vida muy social a estar muchas horas en casa...). Este cambio en las rutinas habituales puede convertirse en fuente de intensas preocupaciones. Muchas personas se angustian cuando piensan en todo el tiempo que les queda por estar “encerradas”. Ante estas cuestiones, lo mejor que podemos hacer es flexibilizar nuestra postura y adaptarnos a la nueva situación.

- **Facilitar la convivencia.** El Colegio de Psicólogos de Cataluña propone mejorar la convivencia en casa manteniendo espacios propios y combinando los momentos de trabajo con actividades comunes. Si, debido a la falta de costumbre, el ambiente con los hijos se tensa, resulta recomendable establecer turnos con la pareja para que cada uno pueda, además de disfrutar de algunos momentos de descanso mental.

- **Mantenernos comunicados.** A las personas que puedan sentirse aisladas, se les recomienda aprovechar la tecnología para realizar videoconferencias con amigos y familiares.

- **Tomárnoslo con calma.** No olvidemos que esta situación de alerta que nos obliga a parar, puede ser una buena oportunidad para volver a conectar con nosotros, para reflexionar, para realizar ejercicios de meditación y tratar de desconectar de un mundo que normalmente se mueve demasiado deprisa. Aprovechémoslo.

APROVECHAR LA SITUACIÓN PARA CRECER EMOCIONALMENTE

Estamos ante un momento histórico en el que nuestra sociedad, tan individualista, debe revisar sus preferencias.

- **Dejar de pensar en el yo para pensar en el nosotros.** Aunque la situación de encierro nos pueda parecer dura, hemos de comprender que nuestro esfuerzo resulta fundamental en la lucha contra el virus. Este sacrificio por el bien común nos hará salir victoriosos.

- **Apelar a la responsabilidad.** Si ponemos nuestro cuidado para no contagiarnos y transmitir la enfermedad, estaremos contribuyendo a no saturar los servicios y que ellos puedan seguir haciendo su trabajo.

- **Ayudar en lo posible.** Pensemos también en aquellos vecinos que por edad o discapacidad necesitan que, entre todos, estemos pendientes de ellos. Podemos, tomando las debidas precauciones sanitarias, hacerles sus compras básicas.

- **Fomentar nuestra creatividad.** Podemos utilizar algunos de los recursos on-line que están surgiendo (visitas a museos, obras de teatro, bibliotecas virtuales, juegos, etc.) para adaptarlos a nuestra familia y luchar contra el sentimiento de hastío y monotonía provocado por una convivencia de semanas sin poder pisar la calle.

- **Desarrollar nuestro humor como píldora anti estrés.** Antes las situaciones de incertidumbre, es clave mantener la calma y el buen humor.

sigue leyendo





Cómo explicarles a los niños lo que está sucediendo

Si no les explicamos bien a los niños lo que significa el coronavirus y por qué nos encontramos en esta situación, pueden menospreciar el problema y ser reacios a seguir las recomendaciones sanitarias. Los pequeños también pueden llegar a pensar que su vida o la de sus familiares está en peligro y vivir todo el proceso con más ansiedad de lo que deberían.

REDACCIÓN CUERPOMENTE

Adapta el mensaje.

Debemos adaptar el mensaje a sus características psicológicas. Explicárselo mediante dibujos puede ayudarles a entender mejor lo que sucede. Otra opción, sobre todo en el caso de los niños más pequeños, es explicarles lo que está ocurriendo a través de un cuento.

Puedes descargar el cuento “¡Hola! Soy el Coronavirus” ideado por la psicóloga y maestra colombiana Manuela Molina. A través de esta sencilla historia, los niños pueden aprender qué es el coronavirus y cómo puede afectarles.

Explícaselo cuanto antes.

En lugar de esperar a que ellos imaginen lo que está sucediendo (la imaginación de los niños es desbordante), debemos sacar el tema en cuanto antes. El Colegio Oficial de la Psicología de Madrid recomienda que los padres se muestren sinceros: es necesario hablarles sobre la peligrosidad del virus, explicarles cómo se transmite y cuáles son los síntomas de la infección. Así entenderán que deben protegerse y que es importante seguir las recomendaciones.

Transmite serenidad.

Los adultos a menudo mantenemos conversaciones demasiado crudas frente a los niños y eso puede generarles angustia. Debemos hacer un esfuerzo por transmitir tranquilidad.

Expliquémosles que los médicos trabajan muy duro para curar a las personas con coronavirus y que se están tomando muchas precauciones para que todos estemos seguros.

Pregunta por sus miedos o dudas.

Los psicólogos recomiendan promover espacios de encuentros donde poder hablar con ellos sobre el tema con naturalidad. Es mejor afrontar el tema de cara durante unos minutos que hablar con demasiada frecuencia sobre el tema pero de forma vaga. La información puede saturarles. Pregúntales si tienen miedo, si entienden por qué tienen que estar en casa, si hay algo que podría ayudarles a sobrellevar mejor la situación...

Recuérdales que ellos también son importantes en esta lucha.

Los psicólogos del el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid nos sugieren que les hagamos sentir superhéroes en la lucha contra el villano coronavirus y que les expliquemos cuáles son sus “superpoderes” contra él: lavarse las manos, quedarse en casa sin jugar con los amigos, taparse la boca cuando tosen...