¿Cómo me cuido en tiempo de Coronavirus COVID-19?

Guía de información, prevención y cuidado

PROVEEDOR MÉDICO S.A. DE C.V.

¿Qué es un Coronavirus y porqué la variedad COVID-19 es motivo de pandemia?

Existe una extensa familia de coronavirus, que son un tipo de virus capaces de causar enfermedades tanto en animales como en humanos. Para los humanos varios de estos virus provocan padecimientos respiratorios que pueden ir desde resfriados hasta síndromes respiratorios agudos, con complicaciones derivadas como es la neumonía.

¿Sabías qué… ?

Para que una enfermedad se considere pandemia debe cumplir con dos criterios:

- **Afectar a más de un continente.**
- **Los casos dentro de las regiones (continentes) comienzan a ser contagios por transmisión comunitaria, es decir, ya no vienen del exterior.**

COVID-19 es el nombre que recibe la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus descubierto a partir de un brote (aparición de una infección en un lugar y momento determinado) en Wuhan, China durante diciembre de 2019, y que se ha propagado a nivel mundial.

Esta afectación recibe el nombre de *pandemia* al tratarse de una enfermedad que se ha propagado de manera epidémica (en una región durante un periodo de tiempo continuado) a muchos países y regiones atacando a grandes cantidades de individuos.

¿Cuáles son algunas diferencias con otros padecimientos similares?

Cuando aparece alguna afección en vías respiratorias es común no sepamos distinguir con entera claridad entre los síntomas de unos padecimientos y otros. Sin embargo, en el caso de la COVID-19 es muy importante poder identificar y diferenciar algunos de los síntomas que le caracterizan. A continuación te explicamos estas diferencias:

	COVID-19	Gripe	Resfriado
Fiebre	√	√	
Tos	√	√	√
Moco		√	
Congestión Nasal			√
Estornudos		√	√
Malestar en la Garganta			√
Dificultad para Respirar	√		√
Flema	√		
Vómito		√	
Diarrea		√	
Cansancio o Debilidad	√		
Dolor de Cabeza	√		

Esta tabla te muestra cuáles son las diferencias entre la COVID-19, gripe y resfriados comunes. Entre los síntomas más relevantes y comunes de la COVID-19 destacan la aparición de fiebre mayor a 38ºC, tos seca, dificultad para respirar (como opresión en el pecho) y debilitamiento físico que puede incluir dolor de cabeza.

En algunos casos también puede haber presencia de flema, así como dolor de garganta o incluso otros tipos de malestar. Te invitamos a considerar que si llegas a presentar malestares diferentes a los que están marcados en la tabla como los correspondientes a la COVID-19, te preguntes si podrían haber otras razones para ello (p.e. cambios en la alimentación, estrés, deshidratación, falta de descanso suficiente…).

¿Estás presentando síntomas de COVID-19?

Recuerda que puedes llamar a la Dirección General de Epidemiología al 800 0044 800, y si estás en CDMX puede enviar un mensaje de texto con la palabra "covid19" al 51515.

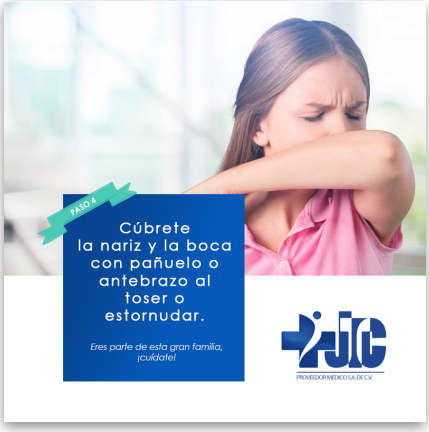
¿Cómo se contagia la COVID-19 y cuáles son las medidas para evitar infectarme?

Es importante que sepas que el Coronavirus COVID-19 se infecta con gran facilidad por su presencia en las microgotas líquidas (gotitas de Flügge) que expulsamos al hablar, estornudar o hasta al respirar; mismas que van cargadas de saliva o moco.

Ésta es una de las razones más importantes por las que se ha solicitado distanciamiento social de al menos metro y medio (1.5 m), en la idea de que se hace menos probable que seamos salpicados por estas gotitas de personas hablando o estornudando y que pueden ingresar a nuestro organismo al aspirarlas durante la respiración o incluso si nuestra boca está abierta o si llegan a caer sin darnos cuenta en nuestros ojos. Por esto mismo se recomienda evitar tocar nuestra cara, cubrirnos al toser o estornudar y lavar nuestras manos constantemente, limpiándolas cuidadosamente.

Esas gotitas de saliva o mucosidad mencionadas pueden haber caído (no se mantienen en el aire por su peso) o estar presentes en superficies como mesas, sillas, teclados de computadoras, teléfonos celulares, barandales, volantes de los autos, y virtualmente en todo lo que tocamos y que tocan otras personas.

Recuerda que el Coronavirus COVID-19 se incuba en un periodo usual de entre 5 y 10 días,



Tienda en Linea:
Guantes de Latex (caja c/ 50 piezas)

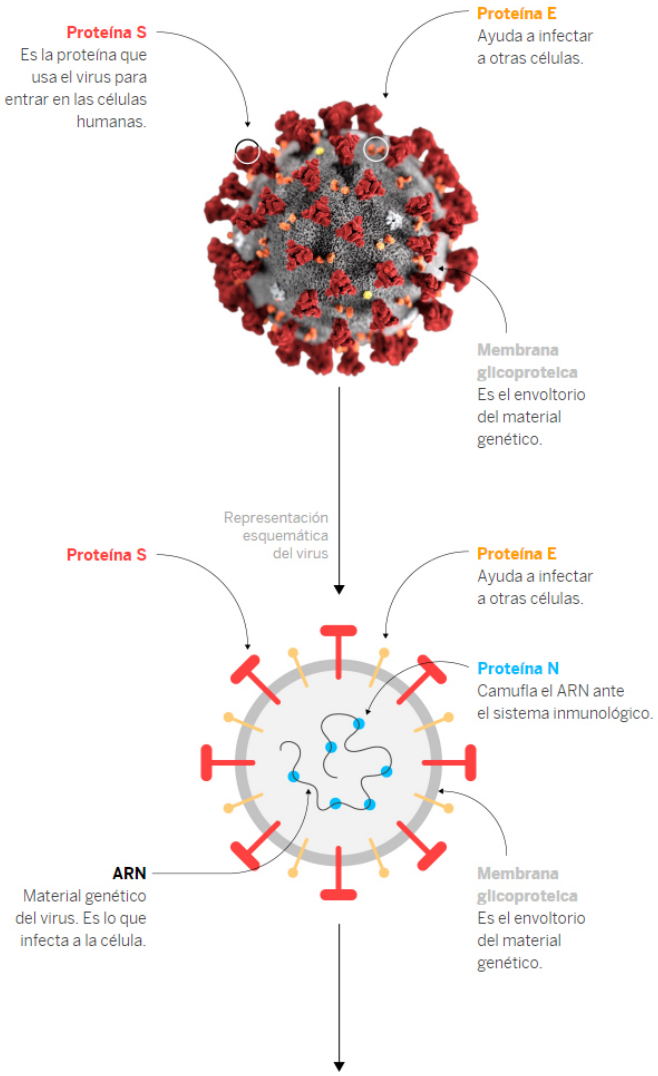
Tienda en Linea:
Respirador N95 (caja con 10 piezas)

Tienda en Linea:
Gel Antibacterial

mientras que en algunos casos puede extenderse a hasta 14 días. Esto significa que personas que podrían lucir completamente sanas pueden ser portadoras y estar infectando a otros solamente al estar conviviendo de manera normal, tocando objetos y a otras personas sin tener las precauciones sanitarias necesarias.

¿Por qué se recomienda insistentemente lavarse las manos y desinfectar superficies con las que tenemos contacto?

La estructura del Coronavirus COVID-19 hace que en su parte externa se localicen proteínas tipo S y tipo E que son las responsables de entrar al organismo humano.



La función de dichas proteínas es por una parte de ser medios de adherencia a las células humanas y por otra parte de permitir el ingreso a nuestro sistema. Éstas se adhieren al núcleo del virus por una capa glicoprotéica (un componente graso) que envuelve y protege la parte interior del virus que es lo que ingresa a nuestro sistema e infecta a nuestras células con su ARN (ácido ribonucléico).

Cuando lavas tus manos con jabón o utilizas una solución antiséptica disuelves la capa glicoprotéica (grasa) del virus, con lo que podría decirse que desarmas deshaces al dejar su interior expuesto y las proteínas (S y E) desarticuladas de la estructura con lo que se pierde su capacidad funcional.

¿Cuánto dura activo el Coronavirus COVID-19 en las diferentes superficies?

Así como en tus manos, el Coronavirus COVID-19 puede permanecer activo por diferentes periodos de tiempo dependiendo del material que se trate.

Es importante que conozcas esta información para tengas presente la periodicidad con la que debes limpiar superficies con soluciones antisépticas para mayor seguridad en tus espacios y también en el caso de que necesites salir para adquirir alimentos o productos, o si llegas a recibir un paquete de envío a domicilio.

- 72 horas en acero inoxidable (instrumentos de cocina, utensilios en general, tijeras, cuchillos…).
- 72 horas en plástico (botellas, bolsas, empaques, tarjetas de crédito y débito, audífonos, carcaza de teléfonos móviles, piezas plásticas de tu automóvil, bolígrafos, electrónicos…).
- 72 horas en vidrio (botellas, ventanas, superficies de electrónicos, mesas…).
- 24 horas en cartón (cajas, empaques…).
- 4 horas en cobre (tuberías, monedas…).
- 3 horas en aerosoles ambientales (el virus no se queda flotando en el aire).

Tienda en Linea:
Solución Antiséptica

Tienda en Linea:
Jabon Dermatológico

Tienda en Linea:
Toallitas con Alcohol (100 piezas)

Considera que estos periodos de actividad del virus en superficies podrían variar de acuerdo a condiciones de humedad y temperatura en la región donde estés.

Me infecté, ¿qué puedo hacer?

Dado el hecho de que durante el periodo de incubación (usualmente entre 5 y 10 días) las personas no presentan síntomas físicos evidentes es probable que el contagio pueda extenderse en tanto no evitemos el distanciamiento social y acatemos las medidas preventivas.

De acuerdo a lo anterior es factible que muchas personas sean infectadas, presentándose dos escenarios posibles:

- Algunas pueden no presentar síntomas y solo ser portadoras, es decir, no presentarán cuadros graves de COVID-19 con los síntomas que ya se han descrito. Quienes estén en esta condición pueden no verse afectados directamente pero convertirse en un grave peligro para otras personas, especialmente quienes estén en grupos con mayor riesgo.

- Algunas pueden desarrollar el cuadro clínico relacionado al Coronavirus COVID-19 con diferentes niveles de gravedad que pueden variar desde presentar los síntomas en diferentes escalas o derivar en padecimientos más graves entre los que el más común y con mayor potencial de mortandad es la neumonía.

¿Quiénes están en grupos de riesgo?

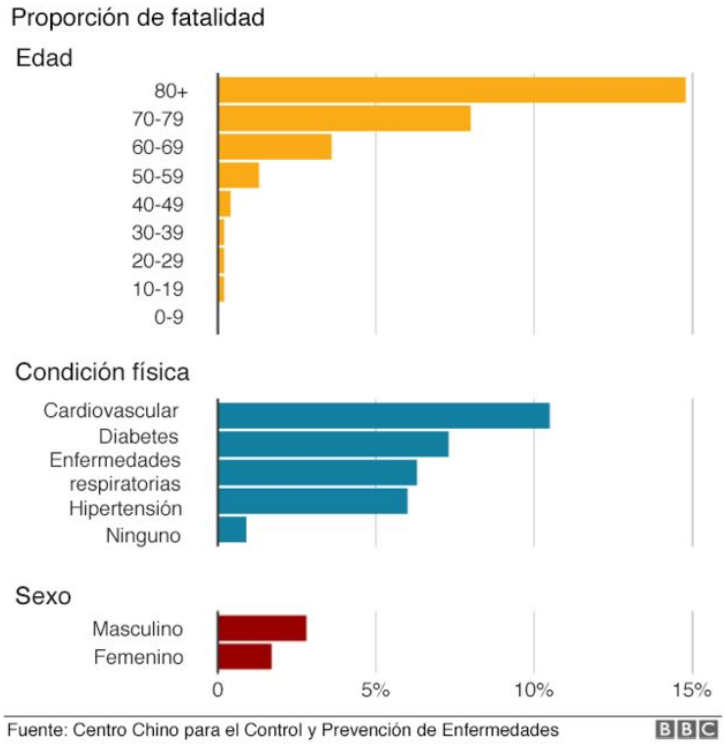
Si bien todas las personas pueden ser infectadas por Coronavirus COVID-19 hay algunos grupos que están en mayor riesgo de presentar síntomas o de entrar en cuadros médicos peligrosos.

En varios de los países que han presentado más casos y muertes por COVID-19, los adultos mayores han sido el segmento demográfico con mayor número de víctimas y con menores oportunidades de recuperación exitosa.

Más allá de ser un padecimiento que afecta gravemente a adultos mayores, también tiene fuerte impacto negativo en individuos con las siguientes condiciones de salud:

- Problemas y enfermedades cardiovasculares (hipertensión, insuficiencia cardiaca, arritmias, fallos en válvulas, accidentes cerebrovasculares…).
- Enfermedades respiratorias (insuficiencia respiratoria, asma, alergias…).
- Diabetes.
- Inmunodeficiencia por síndrome adquirido (VIH / SIDA) o por tratamientos médicos como es la quimioterapia y procedimientos similares.

Aunque los cuadros médicos por COVID-19 son bastante menos frecuentes en niños y adultos jóvenes, eso no significa que no puedan también correr peligro, especialmente si su sistema inmunológico está reducido.



Así mismo es esencial tener la clara consciencia de en caso de estar en contacto con personas y/o familiares que pueden ser parte de los grupos de riesgo es imprescindible tomar en consideración todas las medidas precautorias (distanciamiento y sanitización).

¿Cómo evitar el contagio si alguien ya tiene Coronavirus COVID-19?

Si alguien ya ha sido confirmado con Coronavirus COVID-19 es importante considerar y aplicar eficientemente las siguientes medidas:

- **Completo aislamiento:** No salir ni estar en contacto con otras personas y mantenerse en una habitación exclusiva, ventilada y con la puerta cerrada. Sobre este punto se recomienda utilizar un baño exclusivo para la persona infectada y enferma, aunque en el caso de no ser posible es imprescindible desinfectar el baño completamente antes de que otras personas lo utilicen. Para esto se recomienda el uso de soluciones antisépticas que ayuden a garantizar mejores niveles de inocuidad.

  También por seguridad se recomienda tener un bote de basura / residuos completamente separado de otros. Su contenido deberá ser manejado de forma independiente al resto de los residuos poniéndolo en bolsas plásticas para desecharlo sin generar contaminación cruzada.

- **Limpieza y sanitización frecuente:** Aún cuando una persona infectada y enferma esté aislada es recomendable limpiar todas las superficies periódicamente para aumentar la seguridad.

- **Utilizar un juego de cubiertos y utensilios separado a los demás:** Debido al contacto con saliva, se recomienda tener para el infectado y enfermo tener un juego de cubiertos (tenedor, cuchillo, cuchara, platos, vasos y tazas) de uso exclusivo, es decir, que no se comparta con otros miembros de la familia. Dicho juego de utensilios deberá ser limpiado y desinfectado cuidadosamente.

- **Manejar la ropa del infectado y enfermo con máxima precaución:** Para el manejo de la ropa se recomienda no sacudirla para evitar posible

contaminación, posteriormente deberá ser guardada en bolsas herméticas. Al momento de lavarla es sugerible hacerlo de manera separada a la ropa de otras personas y de ser posible hacerlo con agua caliente.

- **Uso de cubrebocas o mascarilla y uso de guantes:** Las personas infectadas y enfermas deben proteger a los demás de contaminación por salpicadura de microgotas de saliva o moco utilizando cubrebocas y mascarillas y evitando toser o estornudar sin cubrirse.

  Así mismo, se recomienda el uso de guantes para tocar objetos y/o superficies de uso común para lo que antes y después invariablemente deberá hacerse un lavado de manos con abundante jabón y cubriendo todas las áreas de la mano cuidadosamente (dedos incluyendo puntas y uñas, entre los dedos, dorso de la mano, palma de la mano, costados y muñecas llegando hasta el antebrazo). El uso de guantes constituye una barrera al contacto con posibles secreciones contaminadas.

¿Hay alguna recomendación en cuanto a mi alimentación?

Existe mucha información que menciona la importancia de mejorar nuestro sistema inmunológico (defensas) para tener mejores oportunidades frente al Coronavirus COVID-19. Aunque el sistema inmunológico de cada persona funciona de manera diferente, una correcta alimentación siempre es importante para tener un organismo más saludable, lo que nos hace más fuertes frente al Coronavirus COVID-19 y otros padecimientos.

A continuación listamos nutrimentos que son muy importantes para nuestro cuerpo y alimentos que los contienen. Por supuesto, es importante que de acuerdo a tu salud general y preferencias alimenticias evalúes cuáles puedes consumir y de esa manera planificar tus compras y preparación de alimentos.

Nutrientes	Alimentos en los que están presentes
Vitamina A	Carne de ternera, pollo, pavo, pescados y mariscos, huevo, melón, durazno, mango, col, brócoli, garbanzos, habas, lentejas, chícharos y zanahorias.
Vitamina C	Limón, naranja, toronja, kiwi, fresa, guayaba, brócoli, pimientos rojos y verdes, y chile.
Vitamina D	Salmón, atún, sardinas, hígado de res, huevo, mantequilla, trucha, hongos, champiñones y setas.
Vitamina E	Almendras, cacahuates, avellanas, semillas de girasol, espinacas, brócoli, gérmen de trigo y jengibre.
Vitamina B6	Sardinas, salmón, nueves, lentejas, garbanzos, hígado de res, plátano, pollo, atún, aguacate, ajo, pistaches y carne de cerdo (magra).
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	Arúgula, espinacas, lechuga, acelgas, col, perejil, brócoli, coles de Bruselas, alcachofa, chícharos, lentejas, garbanzos, almendras, nueves, avellanas, aguacate, naranja, plátano y melón.
Vitamina B12	Salmón, atún, carne de res, pollo, pescado en general, hígado y mariscos.
Cobre	Pescados y mariscos, atún, salmón, sardinas, carne de res, cerdo (magra pavo, pollo, hígado, huevo, especias, champiñones, frijoles, rábanos, limón, guayaba, piña, duraznos, plátanos, almendras, cacahuates, pistaches, avellanas, nueces, semillas de calabaza (pepitas), linaza, semillas de girasol, cacao y café.
Hierro	Carne roja, mariscos en general, mejillones, hígado, sardinas, huevo, espinacas, acelgas, frijoles, pistaches, garbanzos y quinoa.
Selenio	Nueces de Brasil, carne de cerdo (magra), pavo, semillas de girasol, ajo, huevo, salmón, atún, pescado en general y mariscos.
Zinc	Carne de cerdo (magra), carne de res, ostras y ostiones, mariscos, frijoles, cacahuates, semillas de calabaza (pepitas), cacao y chocolate negro.

¿Qué otras medidas puedo tomar en este periodo para mantener mi bienestar?

Además de las recomendaciones que has visto en esta guía para prevenir contagiarte o contagiar a otras personas, te invitamos a considerar otras áreas para mejorar tu bienestar general:

Procura dormir ocho (8) horas: Es importante que estés descansando correctamente y para ello es conveniente tener hábitos de horarios incluso si estás haciendo cuarentena. Recuerda que el correcto descanso es esencial para el mantenimiento de tu cuerpo, su regeneración celular y como parte de la salud mental y psicológica.

Planifica y prepara tus alimentos: Si consideras la tabla de alimentos que hemos incluido en esta guía, te invitamos a planificar tus alimentos y darte el tiempo para prepararlos. Recuerda que hay muchos comercios de distintos tamaños que están en disposición y capacidad de hacer entregas a domicilio. Además, planificar tus alimentos puede ser una manera de iniciar mejores hábitos alimenticios que puedes continuar a largo plazo.

Haz ejercicio en casa y estira tu cuerpo: Es importante mantener alguna actividad física y puedes encontrar gran cantidad de videos y guías para hacer rutinas sin importar si tienes poco espacio disponible o no cuentas con equipo para entrenar. Hacerlo te ayudará a mantener tu bienestar físico, te ayudará a descansar mejor y puede ser una actividad para modificar rutinas de trabajo en el hogar.

Consume suficiente agua: Mantener tu cuerpo bien hidratado además de ayudar a la oxigenación de tus células es útil para eliminar toxinas, con lo que tu cuerpo puede estar más libre de elementos nocivos que no necesitas.

¿Necesitas alguno de los productos para prevenir contagios por Coronavirus COVID-19?

Haz clic o toca el nombre del producto.

Jabon Dermatológico

Gel Antibacterial

Solución Antiséptica

Respirador N95 (caja con 10 piezas)

Guantes de Latex (caja con 50 piezas)

Toallas Húmedas con Alcohol (caja con 100 piezas)

Contacto:

Facebook: JTCProveedorMedicoSAdeCV

Instagram: @jtcproveedormedic

Twitter: @ProveedorMedic

LinkedIn: jtc-proveedormédico

Tik Tok: @jtcproveedormedico

Correo electrónico: tiendavirtual@jtc.com.mx

WhatsApp: 55 6679 1230

Número telefónico: 5750 3400 / 2974 2540 / 2974 2544