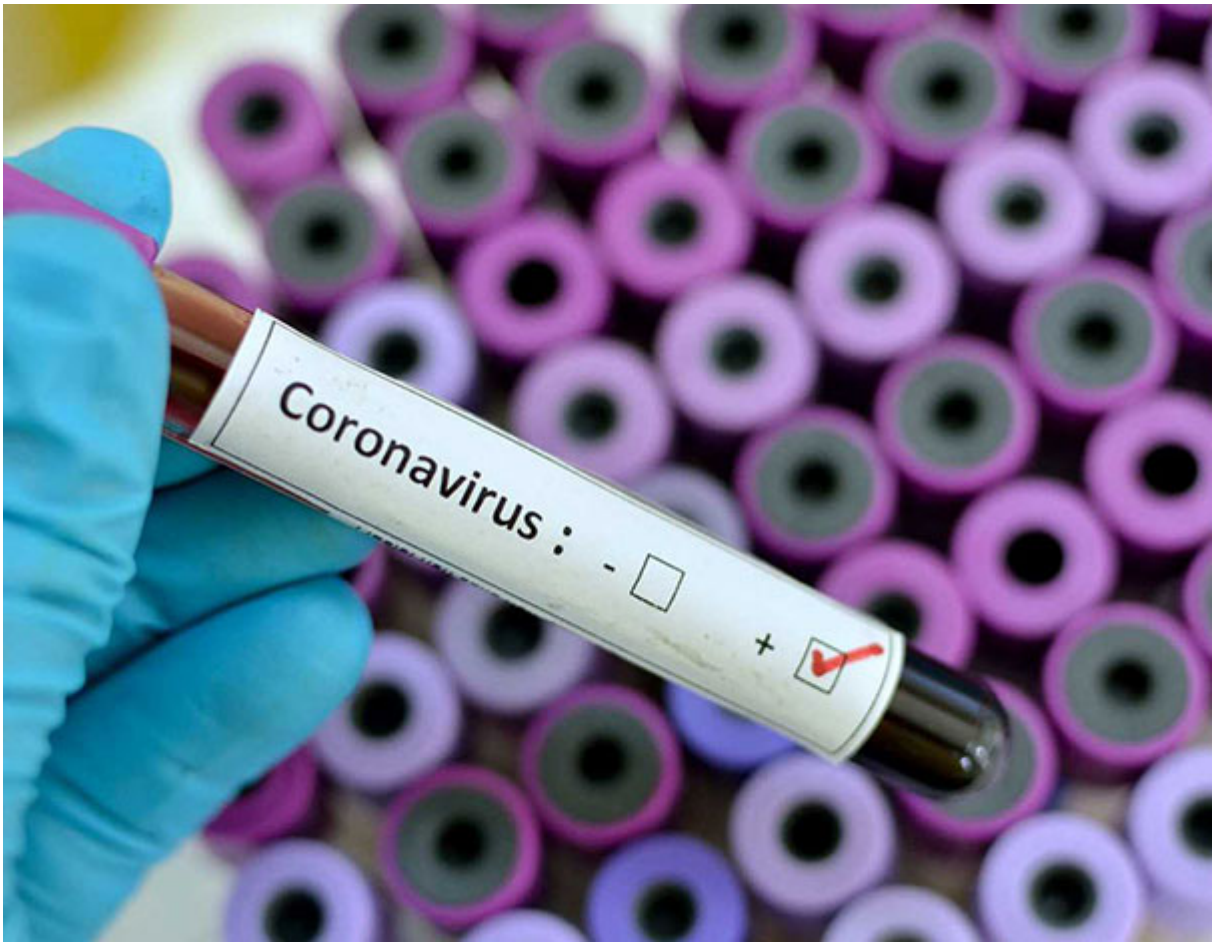
Coronavirus: todo lo que necesitas saber si llega a BCS



FOTOS: Internet.

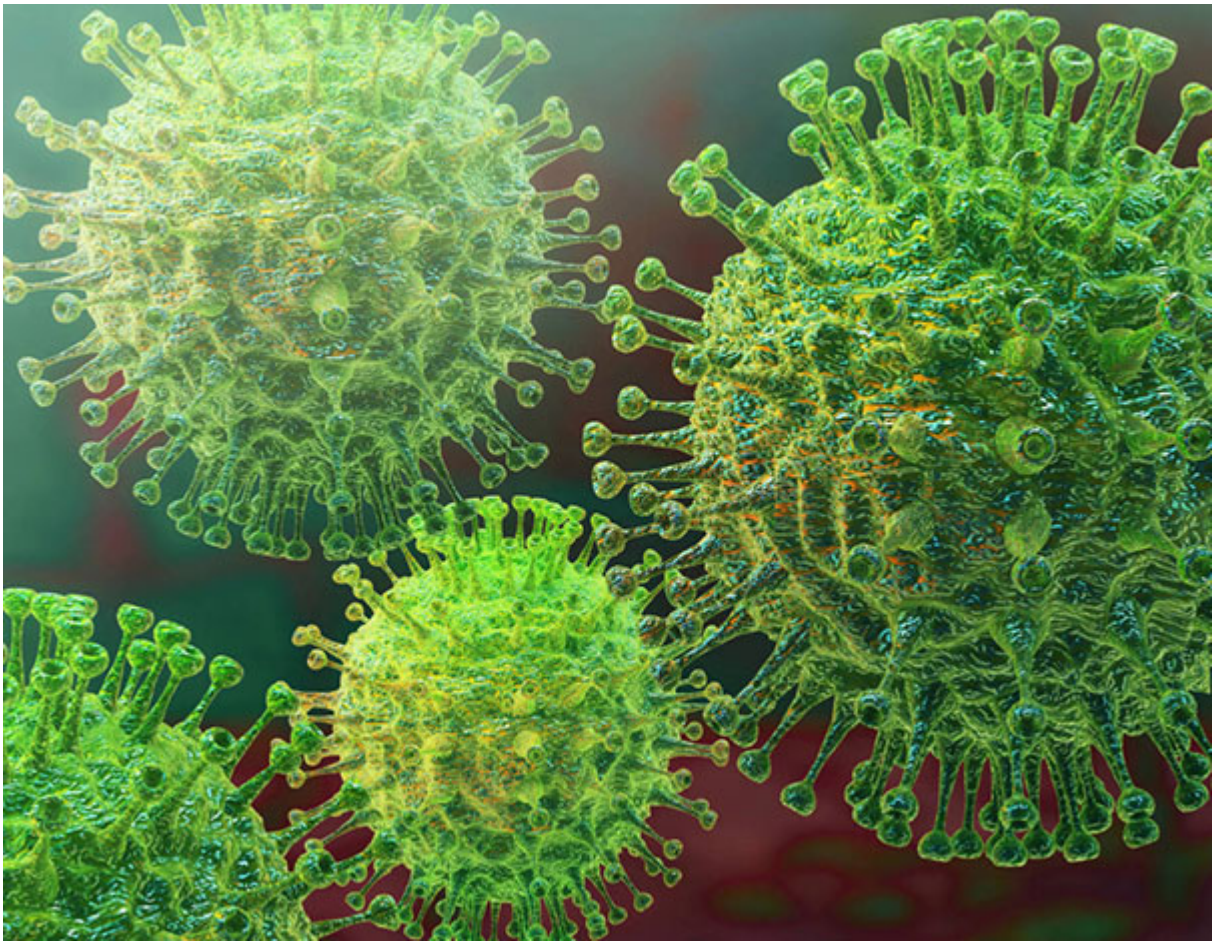
Agenda Comunitaria

Por Frank Aguirre

La Paz, Baja California Sur (BCS). Aunque vivimos en un lugar relativamente aislado geográficamente, y esto pueda ser una ventaja ante pandemias, la posibilidad de que llegue el **COVID-19** a **La Paz, Los Cabos** o **Loreto** es factible. Sin embargo, no hay que caer en pánico, la letalidad y probabilidades de contraerlo no son tan alarmantes como se

cree.

> *Al respecto de esta nueva cepa de coronavirus, hay mucha información por todos lados; yo, como médico, me eché un clavado en twitter entre perfiles oficiales, encontrando información verificable que te voy a compartir, para ayudarte a tener un panorama completo de la situación.*



> ***También te podría interesar:*** ***¿Porqué Bernie Sanders y no Andrés Manuel?***

Te comparto uno de los mejores que encontré (@viogu):

1. *Fuera de China – el coronavirus -, tiene* ***una letalidad de 0.7%****, significa que 97% de la gente que lo contrae* ***se cura sin problema.*** Esto en contraste con otros padecimientos, por ejemplo, el año pasado la tasa de mortalidad del **dengue** fue de 2.5%. Puedes corroborar la información en el siguiente link

2. *El virus no viaja a grandes distancias en el aire, se transmite directamente por gotas de saliva de personas infectadas. Así que procura taparte la boca al estornudar y traer cubrebocas en sitios concurridos, o, mejor aún: evita lugares concurridos.* Aquí un enlace sobre mitos y realidades del coronavirus.
3. *Para protegerse, hasta ahora lo más efectivo es lavarse las manos constantemente (por constante nos referimos cada que saludas a alguien durante el día). Ten cuidado con el uso excesivo de cubrebocas, abusar de ellos puede causar desabasto y encarecimiento.*
4. *Quienes están en mayor riesgo de tener un panorama grave de coronavirus son los* ***ancianos*** *o* ***personas con enfermedades respiratorias severas****.* Éste ha sido el perfil en la media (los casos graves más comunes) de las víctimas mortales.

Para prevenir el contagio, te recomiendo algunos cuidados básicos:

- **Al menos un metro de distancia social:** mantén **al menos 1 metro (3 pies) de distancia** con las demás personas, particularmente con aquellas que tosen, estornudan y tienen fiebre. Cuando se tose o estornuda, se proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si estás demasiado cerca, puedes inhalarlo.

- **Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca**: **las manos tocan muchas superficies** que pueden estar **contaminadas** con el virus. Si te tocas los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a ti mismo.
- **Atención médica precoz**: si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar y has viajado a una zona en la que se haya notificado la presencia del 2019-ncov, o si has tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado desde esas zonas, indícale a tu médico.
- **Evita el contacto con animales en el mercado**: lávate periódicamente las manos con jabón y agua potable después de tocar animales y productos animales; evita tocarte los ojos, la nariz o la boca con las manos, y el contacto con animales enfermos o productos animales en mal estado. Evita estrictamente todo contacto con otros animales en el mercado (por ejemplo, gatos y perros callejeros, roedores, aves, murciélagos). También el contacto con desechos o fluidos de animales posiblemente

contaminados que se encuentren en el suelo o en estructuras de tiendas y mercados.

- **Evita comer animales crudos o poco cocinados**: además de cocinar bien los alimentos de origen animal, debes tener especial cuidado con la manipulación de productos crudos a fin de evitar la contaminación cruzada.
- **Mascarillas, ¿sirven de algo?** La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** sólo contempla el uso de la mascarilla en personas con tos y estornudos para evitar la propagación del virus. En personas sanas, solo si van a atender a alguien enfermo. Recuerda además que las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón

Así que no te *agüites* por el **COVID-19** (el llamado **coronavirus** pues, que en realidad es el **SARS-CoV-2**), estate atento a las indicaciones de la **Secretaría de Salud,** no realices compras de pánico y, si presentas alguno de los síntomas de cuidado como secreción y goteo nasal, tos seca, fatiga, dolor de garganta y

de cabeza, fiebre, escalofríos, y dificultad para respirar, visita a tu médico de confianza lo más pronto posible.

——

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.