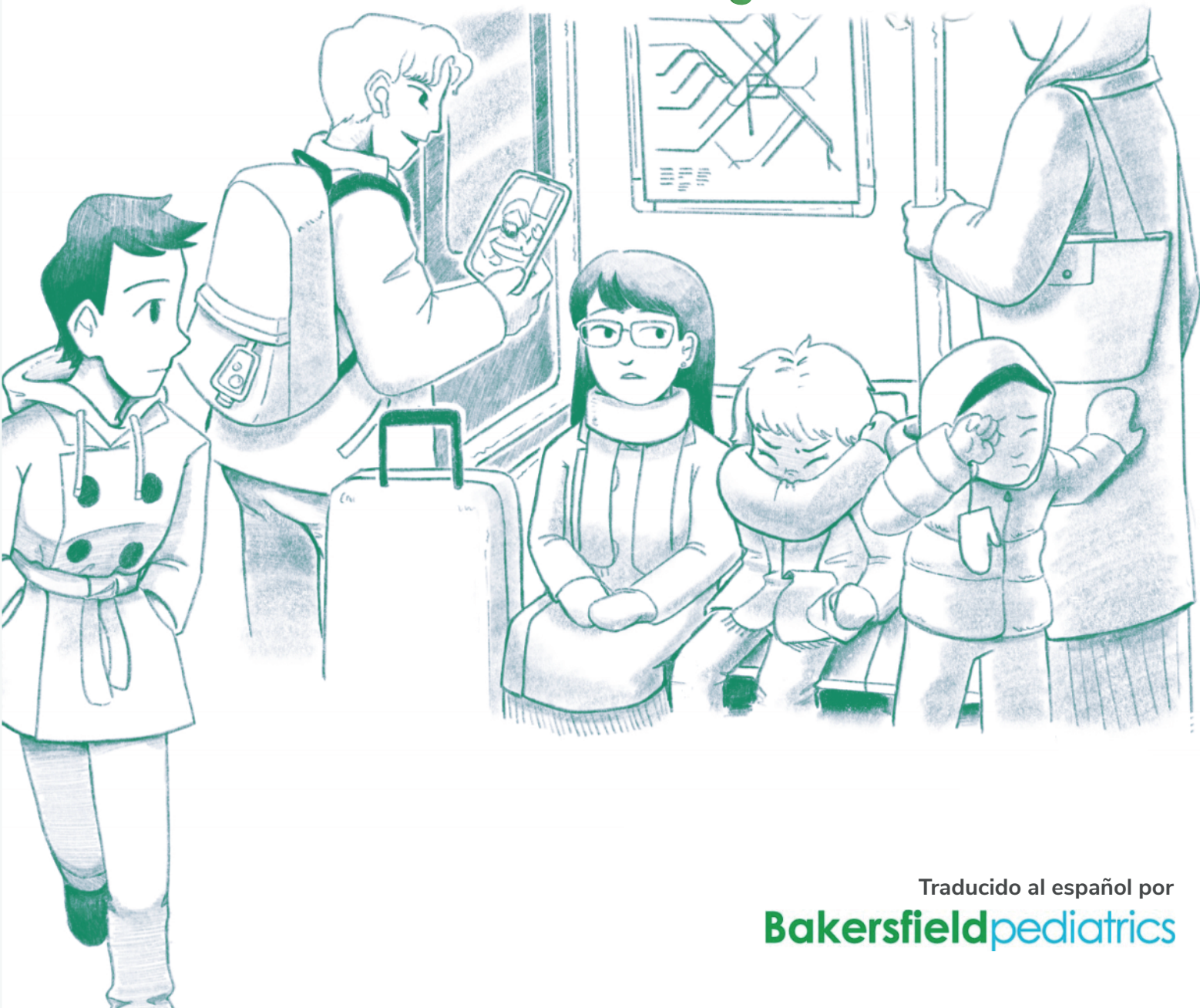
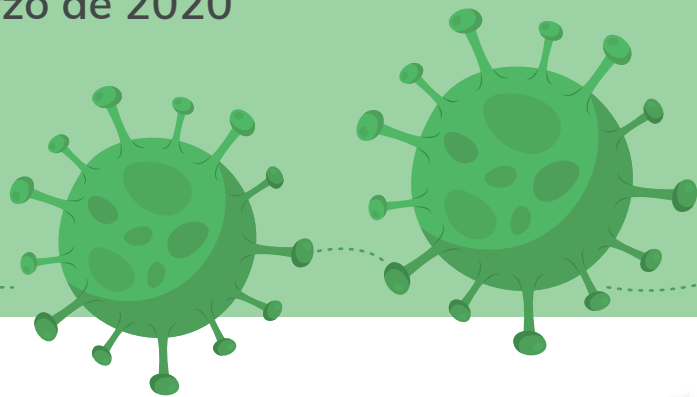


# ENTENDIENDO EL COVID-19

Una guía gráfica para entender la enfermedad.  
Última actualización: 13 de marzo de 2020



Traducido al español por  
**Bakersfield**pediatrics

# Visión General

## ¿Qué es el COVID-19?

El nuevo coronavirus de 2019, también conocido como SARS-CoV-2, causó el brote de una enfermedad respiratoria llamada COVID-19, en Wuhan, China. Los coronavirus son una familia de virus que infectan a las aves y los mamíferos (¡esto incluye a los humanos!). Por lo general, causan síntomas respiratorios leves similares al resfriado común, pero pueden provocar síntomas graves e incluso la muerte, a menudo en aquellos que ya están inmunocomprometidos.

### SARS

2002

En 8 meses

**8,000**  
casos confirmados

**9.6%**  
Índice de mortalidad

### MERS

2012

En 36 meses

**2,484**  
casos confirmados

**34.4%**  
Índice de mortalidad

### COVID-19

2019 – Marzo 2020

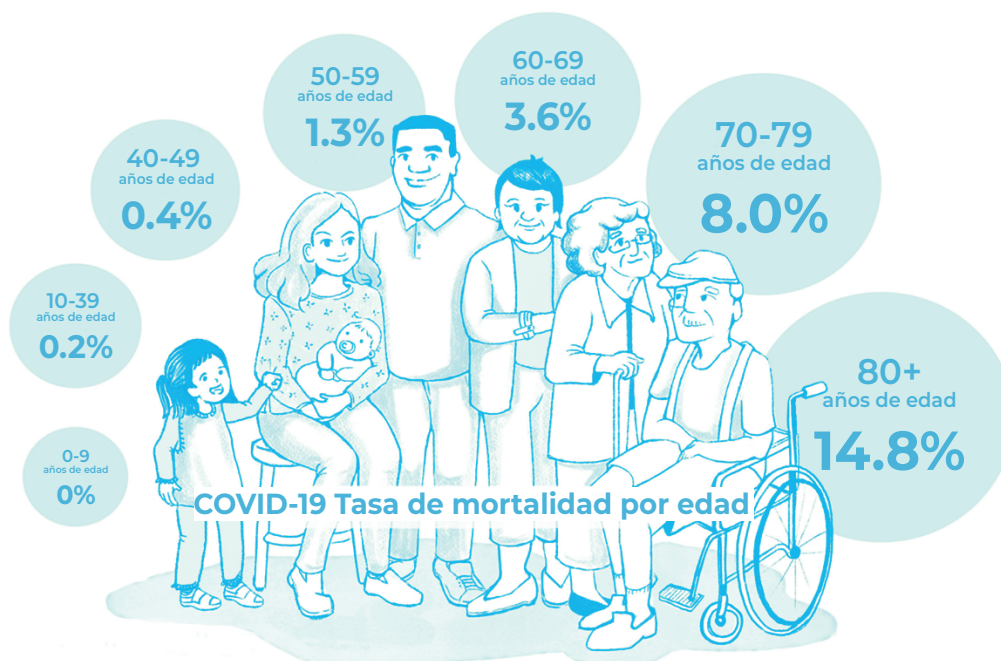
En 3 meses

**+179,000**  
casos confirmados

**4.1%**  
Índice de mortalidad

## ¿Qué tan mortal es COVID-19?

Si bien COVID-19 es mucho más infeccioso, parece ser menos mortal que el SARS o el MERS. Sin embargo, es más mortal que la gripe anual, que tiene una tasa de mortalidad de menos del 1%. Por eso es muy importante que, si experimenta síntomas leves, busque atención médica de inmediato y practique hábitos de higiene para disminuir la propagación de gérmenes y COVID-19 a las personas que lo rodean.



# Cómo comenzó todo: los primeros meses de COVID-19

**1 Dic 2019**

Primer paciente confirmado en Wuhan, China



**31 Dic 2019**

China envía aviso urgente a la OMS sobre desconocida causa de neumonía

**11 Ene 2019**

China anuncia la primera muerte

**21 Ene 2019**

Se confirma el primer caso en los Estados Unidos; Condado de Snohomish, Washington



**30 Ene 2019**

La Organización Mundial de la Salud declara que el brote es una emergencia mundial de salud pública

Estados Unidos informa la primera instancia confirmada de propagación de persona a persona



**31 Ene 2019**

El Secretario del HHS declara una emergencia de salud pública (PHE) para los EE. UU

El presidente Trump impone una cuarentena de 14 días para viajeros de China continental a los EE.UU.

**25 Feb 2019**

CDC advierte a la comunidad que se prepare para la propagación de COVID-19 en los EE. UU.



**29 Feb 2019**

Primera muerte en los Estados Unidos en el condado de King, Washington

## ¿Qué pasa ahora?

Hasta ahora, el COVID-19 se ha extendido desde Asia a Norteamérica, Sudamérica, Europa, Oceanía y África. La escala del impacto de esta enfermedad aún no se ha determinado. El mundo continúa trabajando para tratar a los enfermos y contener la enfermedad a medida que aprendemos más al respecto.

## ¿Cómo se está propagando?

### La transmisión de humano a humano es posible

El virus vino primero de una fuente animal, pero ahora puede propagarse de humano a humano.

### Viaja a través de gotitas en el aire

Puede infectar a los humanos a través de...

...**contacto cercano** de 2 metros o menos, que incluye **tocar, y dar la mano**



... y **tocando un objeto o superficie contaminada por el virus**, luego tocando la boca, la nariz o los ojos.



.... el aire al toser y estornudar.  
Las personas cercanas pueden inhalar hacia sus pulmones gotas producto de la tos o estornudos de otros



## Período de incubación

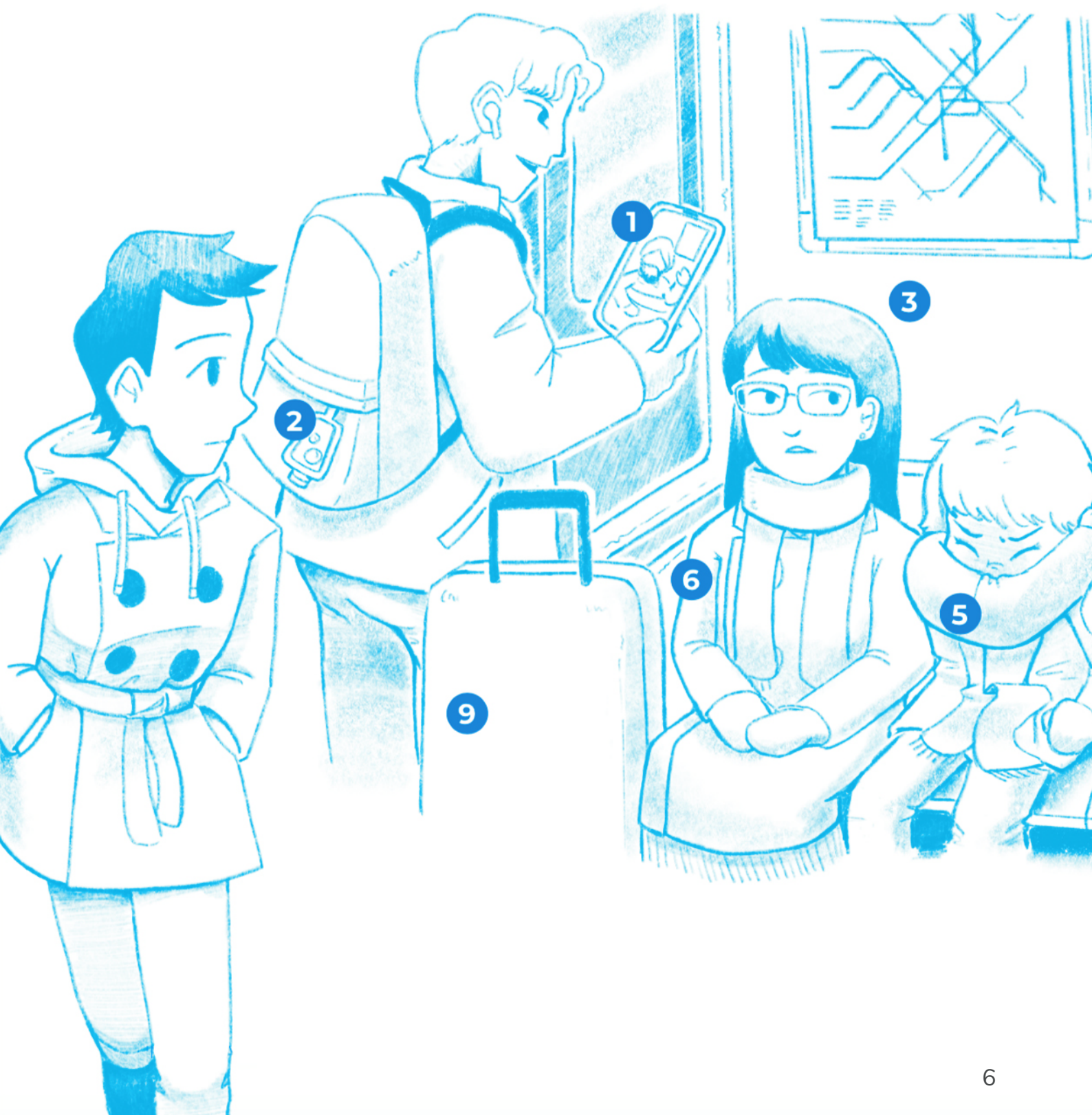
El tiempo entre la exposición al virus y el inicio de los síntomas es de entre 5,2 y 12,5 días. Para estar seguro, asegúrese de monitorear su salud durante 14 días luego de entrar en contacto con alguien con un caso confirmado de COVID-19 o si se sospecha que lo tiene.

Si experimenta los síntomas del COVID-19 (ver sección Contacto cercano), llame a su doctor antes de visitarlo.

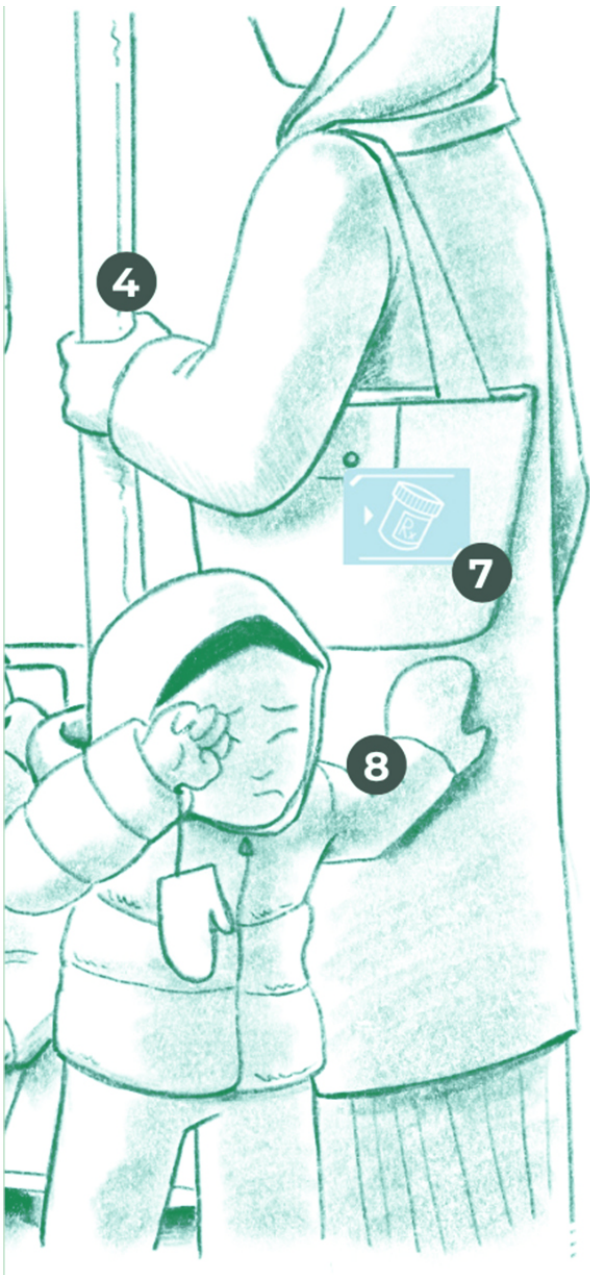
# TU PARTE

Los brotes a esta escala pueden dar miedo, pero además de estar al día con las noticias, todavía hay muchas cosas que puede hacer para mantenerse saludable y ayudar a detener la propagación de la enfermedad.

## Prevención



# Esto es lo que puede hacer para evitar que COVID-19 se propague:



- 1 **Quédese en casa** cuando esté enfermo.
- 2 **Lávese las manos** frecuentemente con agua y jabón. Si no puede lavarse las manos, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- 3 **Evite el contacto cercano** con personas que están enfermas.
- 4 Limpie y **desinfecte objetos y superficies** que se tocan con frecuencia.
- 5 **Cubra la tos y los estornudos** con el codo o un pañuelo desechable. Tire los pañuelos a la basura.
- 6 Aplíquese la **vacuna anual contra la gripe**.
- 7 **Tome antivirales contra la gripe**, si se los recetan.
- 8 **Evite tocarse los ojos, nariz y boca** con las manos sin lavar.
- 9 Revise con frecuencia los **avisos de salud de viaje COVID-19** emitidos por CDC y evite viajes no esenciales.

## Contacto cercano

Si entra en contacto cercano con alguien con un caso confirmado de COVID-19, **esto es lo que puede hacer para mantenerse bien:**

**Controle su salud** durante al menos **14 días** después de su último contacto con la persona infectada.

Esté atento a estos signos y síntomas. **Póngase en contacto con su proveedor de atención médica de inmediato si nota estos signos:**

- 1 Fiebre
- 2 Tos
- 3 Falta de aliento

Si no se siente bien dentro de los 14 días posteriores al contacto cercano, llame a su médico con anticipación para decirle...

...que ha tenido **contacto cercano** con alguien con un caso confirmado de COVID-19 ... que llame al **departamento de salud local o estatal**.

Esto ayuda a su proveedor de salud a evitar que otras personas se infecten.



### **MANTENGA LA CALMA, CUÍDESE**

¡Recuerde, **no se asuste!**

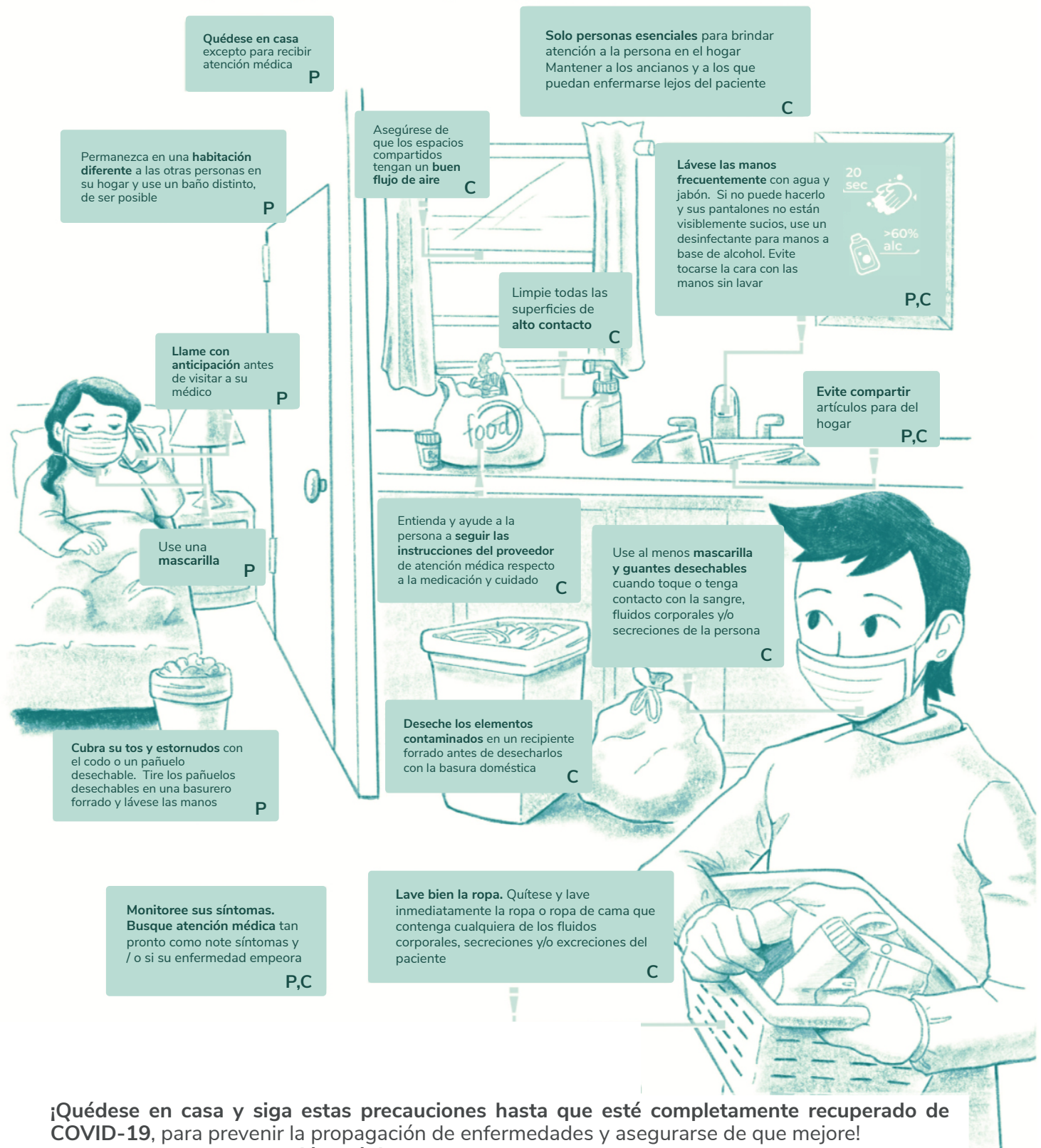
Por ahora, cuídese **como lo haría durante la temporada anual de gripe**.

**Manténgase al tanto de las noticias** y otras fuentes creíbles para mantenerse actualizado sobre si necesita hacer algo diferente.



# Atención al paciente

Si usted o alguien que conoce se enferma con COVID-19 y no requiere hospitalización o le dicen que son médicamente estables para irse a casa, **esto es lo que puede hacer para cuidar y prevenir una mayor propagación de la enfermedad a los pacientes (P) y cuidadores (C).**



# Los doctores usan máscaras, pero ¡no tienes porqué usarlas si tú estás bien!

En vista del brote, dos modelos de máscaras se están vendiendo rápidamente en EE.UU.

## Máscara quirúrgica



- ✓ Ayudará a **evitar la propagación** del COVID-19 si estás enfermo
- ✗ **No previene de manera efectiva** que contraigas COVID-19

## Respirador N95



- ✓ Ayudará a **prevenir que contraigas o propagues** el COVID-19.
- ✗ Si tiene una **válvula respiratoria**, no previene de manera efectiva la **propagación** del COVID-19 si estás enfermo

## Sin embargo, ¡CDC no recomienda a los ciudadanos el uso de ninguna de estas máscaras!

Con el fin de mantener la disponibilidad para las personas que más las necesitan, por favor no acapare máscaras.

Tan solo use una máscara si está enfermo y necesita ir a un lugar público o si está cuidando de alguien enfermo.

## ¡Terminar con el prejuicio!

Las personas asiáticas no están en mayor riesgo que otras personas para contraer la enfermedad del COVID-19.

Solo están en riesgo de ser infectadas las personas que han viajado a áreas de alto riesgo o que estuvieron en contacto con alguien con un caso confirmado o sospechoso de tener COVID-19 en los últimos 14 días.

**¡Solo porque alguien es descendiente de asiático no quiere decir que tenga COVID-19!**

# PLAN DE ACCIÓN

Una epidemia en el mundo es algo bastante aterrador. Pero la buena noticia es que tenemos un plan para lidiar con situaciones como estas.

## **Organización Mundial de la Salud (OMS)**

Su rol principal es dirigir asuntos de sanidad internacional al proveer liderazgo global y guías sobre cómo manejarla. Su sede principal está localizada en Ginebra, Suiza.

## **Cada país tiene una Oficina Regional de la OMS**

La oficina regional para América (Organización Panamericana de la Salud) tiene su sede en Washington DC, Estados Unidos de Norte América (EE.UU.). Allí, los equipos se pueden comunicar con la sede principal de la OMS y recibir información actualizada sobre una situación emergente y, por ende, manejar la respuesta ante un brote.

## **La OMS usa su red internacional de centros de colaboración para recolectar información**

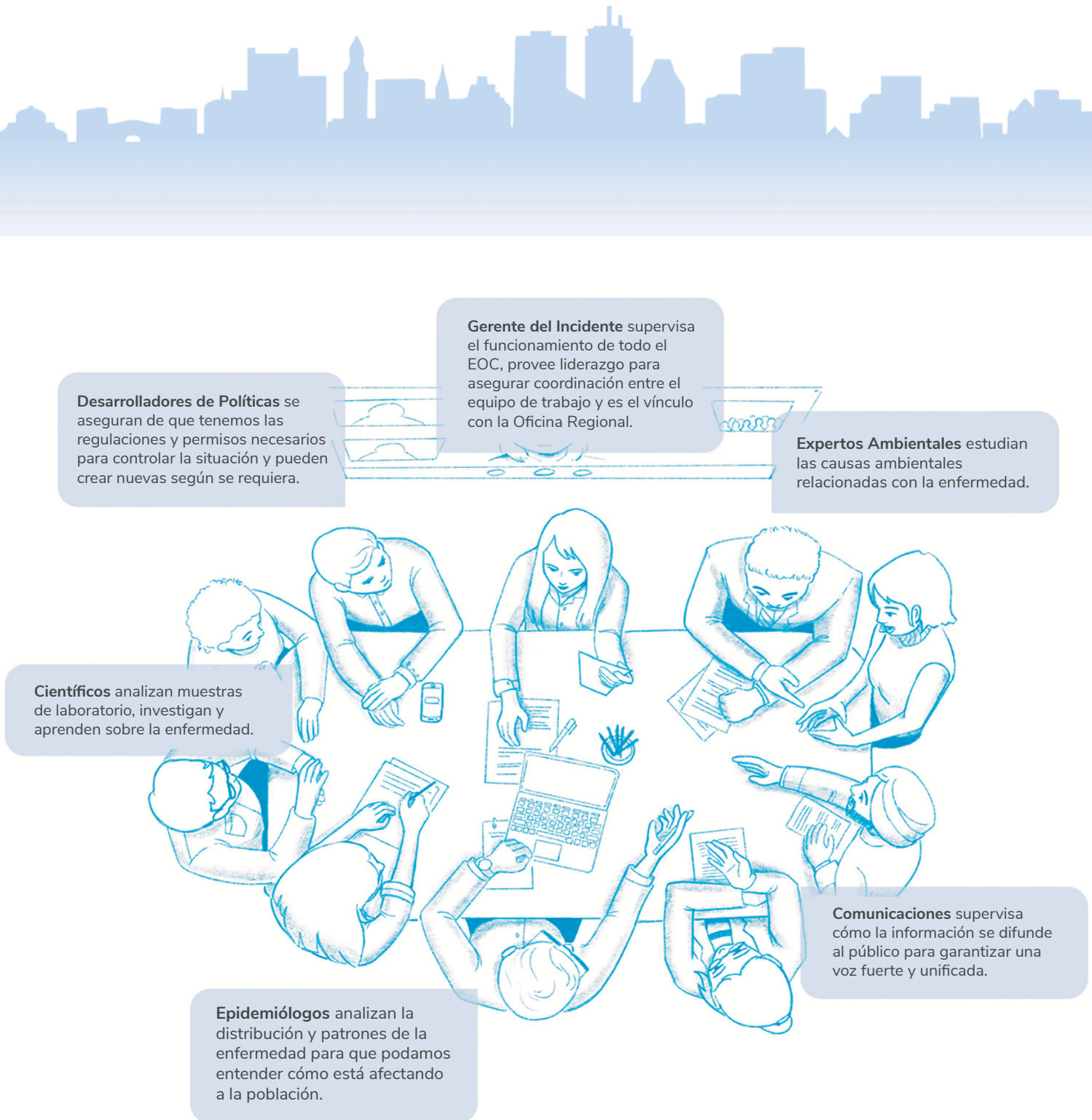
En EE.UU. los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) en Atlanta, Georgia, recolectan datos nacionales e internacionales, los analizan y generan recomendaciones.

## **Nuestro mundo está más conectado que nunca**

Esto significa que hay muchas maneras para que las enfermedades se transmitan a otras personas y lugares. Hay un delicado balance entre proteger las fronteras mediante una cuarentena y una reacción exagerada (que causa pánico).

## Centros Operativos de Emergencia Locales

Las operaciones del día a día son manejadas a través de un equipo en cada localidad (Local Emergency Operations Centers- EOC). Estos centros tienen un conjunto de expertos que trabajan juntos para controlar la situación en el lugar.





# Entonces, ¿cómo se ve esto en la práctica?

## A nivel nacional, nuestra primera línea de defensa es monitorear los puertos de entrada

Como el brote del virus comenzó fuera de EE.UU., la primera línea de defensa es gestionar los lugares por donde podría entrar el virus. CDC ha ordenado a las aerolíneas averiguar qué pasajeros han viajado a China en los últimos 14 días y que los principales aeropuertos internacionales del país monitoreen a los viajeros que ingresan.

El proceso de tres partes comienza cuando agentes de Migraciones y Protección de Fronteras hacen preguntas a los viajeros. Luego, aquellos en riesgo son enviados para ser examinados por trabajadores de salud, donde les toman la temperatura. Después, aquellos que muestran síntomas son evaluados y monitoreados por los CDC, lo cual puede implicar una cuarentena de 14 días. A las personas que han estado en China en los últimos 14 días a su viaje se les aconseja permanecer en casa y monitorear sus síntomas.

## ¿Cómo protegemos nuestros aeropuertos y fronteras?



# Si el virus entra a un Estado, los hospitales tienen que estar preparados para responder

Si se presenta un caso sospechoso de COVID-19 en la región, los hospitales y clínicas locales deben estar entrenados en cómo lidiar con el virus.

El Hospital General de Massachusetts (Massachusetts General Hospital - MGH) es 1 de los 10 centros regionales de tratamiento del ebola y patógenos especiales; lo cual significa que tienen el conocimiento experto para manejar un brote. Muchos otros hospitales han acudido al MGH a medida que actualizan sus planes de emergencia.

## ¿Cómo responde un hospital ante una cuarentena?

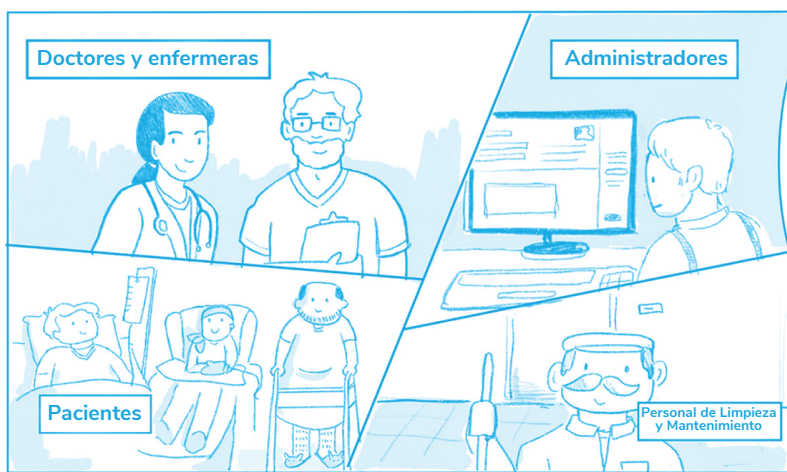


Hemos recibido entrenamiento y tenemos protocolos para manejar pacientes sospechosos de tener COVID-19. El hospital tiene muchas personas enfermas que podrían estar en mayor riesgo producto de los síntomas del virus.

**CASOS LEVES:**  
Auto-cuarentena en casa

**CASOS SEVEROS:**  
Aislamiento en hospital

Equipo de protección personal es crucial para la seguridad del trabajador de salud

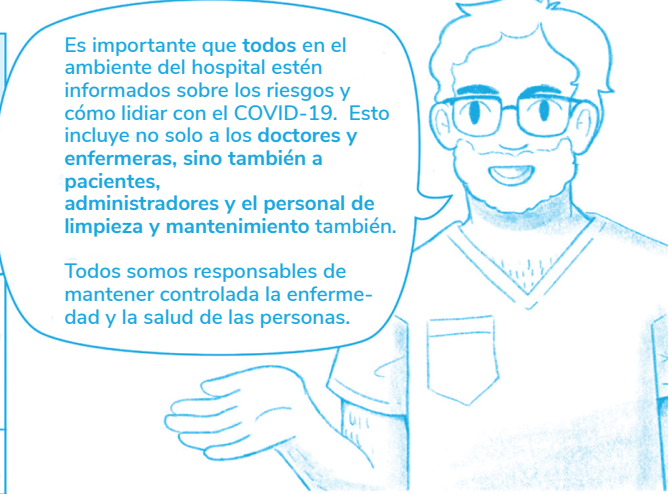


Doctores y enfermeras

Administradores

Pacientes

Personal de Limpieza y Mantenimiento



Es importante que todos en el ambiente del hospital estén informados sobre los riesgos y cómo lidiar con el COVID-19. Esto incluye no solo a los doctores y enfermeras, sino también a pacientes, administradores y el personal de limpieza y mantenimiento también.

Todos somos responsables de mantener controlada la enfermedad y la salud de las personas.

## EE.UU. ha tomado medidas agresivas de cuarentena

Después de cerrar las fronteras con China, el país tomó medidas estrictas para prevenir la propagación del virus. Se ha asignado al Departamento de Salud y Servicios Sociales (Health and Human Services – HHS) US\$ 250 millones en fondos de emergencia para ayudar a prevenir la difusión de la enfermedad. Se ha ordenado que permanezcan en cuarentena a todas las personas que han viajado a China en los últimos 14 días de su arribo a EE.UU. –esto ha llevado a tener, hasta el momento, más de 800 pacientes en cuarentena dentro de 6 bases militares a lo largo del país.

Estas bases militares fueron escogidas porque podían albergar cómodamente cientos de personas. Los pacientes reciben 3 comidas al día y tienen acceso a un consejero psicológico. Se les solicita mantener 2 metros de distancia entre unos y otros todo el tiempo, y regularmente se les monitorean los síntomas.

## Si una ciudad cierra, ¿qué sucede?

En EE.UU. es muy poco probable que CDC ordene la cuarentena de una ciudad completa. Ciertamente, la política en el país es que evitar cuarentenas masivas basadas en una ubicación geográfica. Muchos expertos han notado que la efectividad de cuarentenas masivas por enfermedades puede ser suficiente frente a los significativos costos psicológicos y económicos. No obstante, en caso se ordene una cuarentena masiva, las ciudades tienen un plan para manejar la situación.

Sin embargo, la situación está bajo control y se ha visto que más medidas extremas como esta no son necesarias aun para lidiar con el COVID-19 en los EE.UU.

## ¿Cómo responde una ciudad a la cuarentena?

\* Sobre la base de los reportes de monitoreo, CDC ha identificado que una ciudad requiere cuarentena.

Está bien equipo, tenemos nuestras órdenes. Tenemos que cerrar la ciudad. Tenemos 5 días para hacerlo.

**Gerente de Incidente**

- 1. Cerrar lugares públicos**  
Ilustración de un centro comercial con tiendas como 'TOWN MALL', 'MODELL'S', 'STAPLES', 'PETSMART' y 'FURNITURE' cerradas, y una escuela 'CITY PUBLIC SCHOOL'.
- 2. Restringir el tránsito público**  
Ilustración de un signo de 'Station CLOSED' con la razón 'Due to city quarantine' y un símbolo de 'T' tachado.
- 3. Incentivar el cierre de los negocios...**  
Ilustración de un negocio con un signo de 'CLOSED' y una persona leyendo en un sofá.  
... y a los empleados que permanezcan en casa
- 4. Crear puntos de control, toques de queda, permisos de viaje y emitir certificaciones sanitarias**  
Ilustración de un agente de policía deteniendo a un conductor en un punto de control.
- 5. Hacer cumplir la cuarentena**  
Ilustración de una persona en un vehículo siendo monitoreada por una cámara o sensor.
- 6. Mantener informado al público via mensajes de texto, televisión, radio y puerta a puerta**  
Ilustración de una persona recibiendo un mensaje de texto con un alerta de COVID-19, una televisión mostrando un alerta y un gato.

(\*) es muy poco probable que esto suceda en EE.UU.; ciertamente, las políticas van contra establecer cuarentenas masivas basadas en una locación geográfica

Por el momento, **mantenga la calma**, siga las medidas preventivas **regulares contra la gripe**, y mediante las noticias **manténgase al tanto** de las actualizaciones en los protocolos y el desarrollo de los tratamientos.

**A pesar de que no lo vea, muchas personas están trabajando duro para contener el virus para que usted pueda estar bien.**





# Fuentes Importantes



## World Health Organization

Información y guía para el público en general.  
Actualizaciones en tiempo real.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



## Centers for Disease Control and Prevention

Información y guía para el público en general.  
Actualizaciones en tiempo real.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/>



## National Institute of Allergy and Infectious Diseases

<https://www.niaid.nih.gov/diseases-conditions/coronaviruses>



## US Food and Drug Administration

<https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/mcm-issues/novel-coronavirus-2019-ncov>



## Massachusetts Medical Society

Provee las últimas guías actualizadas e información actualizada sobre COVID 19 provenientes del MA DPH y CDC

<http://www.massmed.org/COVID-19/#.XlkqgJNKjyJ>

# Acerca de...

**Esto es de código abierto.  
Úsalo, compártelo, hazlo mejor.**

Licensed under Creative Commons Attribution 4.0 license  
<https://github.com/goinvo/COVID19>

## **Diseñando el futuro de la salud goinvo.com**

Brindamos experiencias hermosas y útiles para pacientes, médicos, clínicas, empresas y gobiernos.

**Envíe sus comentarios a [coronavirus@goinvo.com](mailto:coronavirus@goinvo.com)**

### **Autores**

Patricia Nguyen  
Colleen Tang Poy  
Parsuree Vatanasirisuk  
Craig McGinley  
Jen Patel Sobus

### **Contribuyentes**

Meghana Karande  
Juhan Sonin

## **Agradecimientos Especiales**

Jan Benway, Grace Cordovano, Dorian Freeman, Eric Moreno, Joey Nichols, Martin Pitt, Corinne Pritchard, James Rini, Ernst-Jan van Woerden

## **Traducido al español por**

Bakersfield Pediatrics, María Amelia Miranda, Francisco Luna Kisic, Dr. Javier Bustamante

# Fuentes

1. World Health Organization. (2020, January 23). Middle East respiratory syndrome coronavirus (MERS-CoV). Retrieved January 31, 2020, from <https://www.who.int/emergencies/mers-cov/en/>
2. Johns Hopkins CSSE. (2020 February 6). Coronavirus 2019-nCoV Global Cases by Johns Hopkins CSSE, from <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
3. Centers for Disease Control and Prevention. (2020, February 13). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Summary. Retrieved February 14, 2020, from [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/summary.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fwhat-you-should-do.html#anchor\\_1580064337377](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/summary.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fwhat-you-should-do.html#anchor_1580064337377)
4. Centers for Disease Control and Prevention. (2020, January 29). How 2019-nCoV Spreads. Retrieved February 6 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>
5. Li, Q., Zhu, N., Munster, V. J., Phan, L. T., & Chinese Center for Disease Control and Prevention. (2020, January 24). Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus-Infected Pneumonia: NEJM. Retrieved January 31, 2020, from [http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2001316?query=featured\\_home](http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2001316?query=featured_home)
6. Centers for Disease Control and Prevention. (2020, January 28). What to do if you are sick with 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV). Retrieved January 31, 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/-steps-when-sick.html>
7. Centers for Disease Control and Prevention. (2020, January 29). Prevention, Treatment of Novel Coronavirus (2019-nCoV). Retrieved February 5, 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment.html>
8. Centers for Disease Control and Prevention. (2020, January 29). Preventing 2019-nCoV from Spreading to Others. Retrieved January 31, 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html#steps-for-caregivers>
9. Andrew, S. (2020, January 28). There's been a run of surgical masks in the US because of the coronavirus scare. You don't need them, physicians say. Retrieved January 28, 2020, from <https://www.cnn.com/2020/01/28/health/coronavirus-us-masks-prevention-trnd/index.html>
10. World Health Organization. (2017). Emergency Response Framework (2nd ed.). Geneva. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
11. Pappas, S. (2020, February 4). Will airport screenings be enough to stop coronavirus in the US? Retrieved February 6, 2020, from <https://www.livescience.com/can-airport-screening-stop-coronavirus.html>
12. Tate, C. (2020, February 10). U.S. has screened 17,000 passengers for coronavirus at 11 airports since Sunday. Retrieved February 11, 2020, from <https://www.usatoday.com/story/travel/2020/02/07/coronavirus-u-s-passenger-screenings-11-airports/4693589002/>
13. Bruce, M. (2020, January 31). 2019 Novel Coronavirus Response at the Brigham: 5 Things to Know. Retrieved from <https://bwhbulletin.org/2020/01/30/2019-novel-coronavirus-response-at-the-brigham-5-things-to-know/>
14. Shenoy, E. (2020, January 24). Monitoring coronavirus. Retrieved February 1, 2020, from <https://www.massgeneral.org/news/hotline/HTL012420/monitoring-coronavirus>
15. Thielking, M., Loose, Y., Chu, J., Adam, Adsm, & Reach, J. (2020, February 7). U.S. hospitals call all hands on deck to brace for more coronavirus cases. Retrieved February 10, 2020, from <https://www.statnews.com/2020/02/07/hospitals-harnessing-resources-brace-spike-coronavirus-cases/>
16. Steinmetz, K. (2020, February 10). The U.S. Government Is Quarantining More Than 800 Americans. Here's Why That Very Rarely Happens. Retrieved February 11, 2020, from <https://time.com/5780049/coronavirus-quarantines-united-states/>
17. New Hampshire CDC. State of New Hampshire Interim Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) Epidemic Preparedness Plan, State of New Hampshire Interim Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) Epidemic Preparedness Plan (2004). Retrieved from <https://www.dhhs.nh.gov/dphs/cdcs/sars/documents/sarsplan.pdf>
18. Day, T., Park, A., Madras, N., Gumel, A., & Wu, J. (2006). When Is Quarantine a Useful Control Strategy for Emerging Infectious Diseases? *American Journal of Epidemiology*, 163(5), 479–485. doi: 10.1093/aje/kwj056
19. The Novel Coronavirus Pneumonia Emergency Response Epidemiology Team. The Epidemiological Characteristics of an Outbreak of 2019 Novel Coronavirus Diseases (COVID-19) — China, 2020. *China CDC Weekly*, 2020, 2(8): 113-122.
20. World Health Organization. (2020). Report of the Who-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Retrieved from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf>

**Mantente bien.**

**Lava tus manos  
por 20 segundos**

