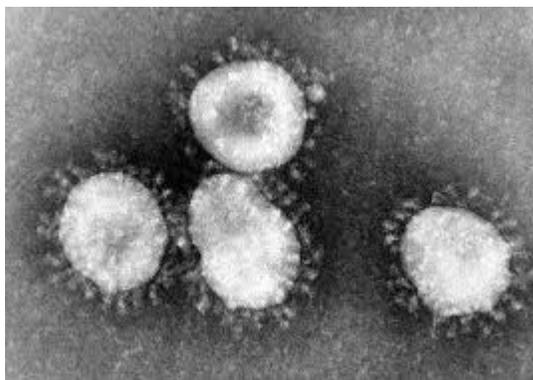


Cómo prepararnos ante el coronavirus ^[1]

Enviado por [Edwin Vazquez](#) ^[2] el 13 marzo 2020 - 6:59pm



^[2]



Modificado del [blog](#) ^[3] de Edwin Vázquez de Jesús, Ph.D.

A pesar de que aún no hay casos del coronavirus SARS-CoV-2, causante de la enfermedad Covid-19, confirmados en Puerto Rico, es importante que estemos preparados, en especial porque ahora mismo el gobierno local tiene una capacidad muy limitada para diagnosticar y determinar si la enfermedad ha llegado al país. El énfasis está en tomar medidas para evitar el contagio. También es necesario bajarle dos rayas a la histeria y la desinformación.

La peor manifestación de la enfermedad es una pulmonía letal y en su forma más tenue son síntomas similares a los de un catarro. Las personas con mayor riesgo son los mayores de 60 años, personas con condiciones crónicas de salud o inmunocomprometidas. Para complicar las cosas hay portadores que prácticamente no presentan síntomas, pero pueden transmitirlo. Su tasa de mortalidad estimada en este momento (y ese número probablemente baje) ronda el 3.4%. O sea, cerca del 97% de la gente que se infecte sobrevivirá.

A diferencia de otros virus, para el coronavirus todavía no existen medicamentos ni vacunas. Como el virus es nuevo la población aun no ha desarrollado inmunidad.

La Organización Mundial de la Salud ya declaró el COVID-19 una pandemia. Ahora mismo hay más de 140,000 casos en 134 países y regiones a nivel mundial.

¿Qué podemos hacer como individuos?

1. **Evita saludos con** besos, apretón de mano, y abrazos. Culturalmente es bien difícil, pero el contagio ocurre primordialmente a través del contacto social cercano.
2. No te toques la cara, nariz, y ojos.
3. **Lávate las manos** frecuentemente con agua y jabón. Forma una buena espuma y lávate las manos completamente, incluyendo entre los dedos y las uñas por 20 segundos. Si usas 'hand sanitizer' asegúrate que su contenido de alcohol sea más de 60%.
4. **Evita tocar superficies** públicas. Empuja las puertas con el antebrazo u otra parte que no sean tus manos. Si tienes que tocar la manecilla o superficie parecida, usa algún tipo de servilleta y descártala de inmediato.
5. Limpia las superficies con las que entras en contacto frecuente con desinfectante.
6. **Utiliza una mascarilla siempre que salgas de tu casa.** Recuerda que debes ponertela sobre la nariz y la boca y mantener distancia física de al menos 6 pies de otras personas.
7. Si tienes síntomas, llama al hospital o a tu médico y reporta tu condición. Sigue las instrucciones de los profesionales de la salud.
8. Si te da el coronavirus tendrás que aislarte voluntariamente de la gente y mascotas por algunos 14 días.

¿Cuál sería el peor escenario para Puerto Rico?

La vida diaria se interrumpiría y se afectaría la economía grandemente. Podrían cerrar escuelas, universidades, comercios, agencias de gobierno, etc. Podrían escasear artículos de primera necesidad.

¿Cómo debo prepararme en mi casa, ante el peor escenario?

Evita salir de tu casa y ten los siguientes artículos:

- Medicamentos recetados y "over the counter" para varios meses. Estas deben incluir para la fiebre, dolor de cabeza, tos, etc.
- Desinfectantes como alcohol en líquido y para la limpieza del hogar.
- Toallas desechables de mano y limpieza.
- Alimentos para por lo menos un mes. Aunque el Department of US Homeland Security recomienda alimentos para dos semanas, pero en Puerto Rico cualquier interrupción en el transporte marítimo, especialmente en Florida, podría impactar nuestra seguridad alimentaria. Comience a prepararse ya, con calma.
- Agua, aunque no se debería interrumpir el servicio de agua potable.
- Gasolina, en caso de que se afecte su transporte.
- Artículos especiales para el cuidado de bebés, niños o envejecientes.

¿Debo enviar a mis hijos a la escuela?

En caso de que el virus llegue a Puerto Rico, y comience a ser transmitido en la comunidad, las escuelas y otros centros públicos deberán ser cerrados por el gobierno. Si el virus llega a su

comunidad, no envíe a los niños a la escuela. Si es posible, quédese usted en la casa también.

¿Existen alimentos que puedan fortalecer mis defensas para evitar que el virus me infecte?

No. Si le han dicho que consumir X o Y alimento es recomendado para el coronavirus, le están mintiendo. Una alimentación saludable le ayudará a tener un sistema inmune más saludable. Pero una buena salud no evitará el contagio.

¿Qué más puedo hacer?

Seguir educándose y no promover ideas falsas sobre este virus. Pueden acceder las páginas de la [Organización Mundial de la Salud](#) [4] y los [Centros para el Control de Enfermedades](#) [5], para más información. La Universidad de Johns Hopkins ha creado un [mapa interactivo](#) [6] muy útil.

El autor es profesor de microbiología e inmunología en la Universidad de Puerto Rico en Cayey y miembro de la red de Ciencia Puerto Rico.

*Actualizado para el 3/diciembre/2020 para reflejar cambios en las recomendaciones sobre el uso de mascarillas.

Tags:

- [coronavirus](#) [7]
- [COVID-19](#) [8]
- [covi-19pr](#) [9]
- [covid19-cienciaboricua](#) [10]

Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [11]
- [Blogs CienciaPR](#) [12]
- [Biología](#) [13]
- [Salud](#) [14]
- [Biología \(superior\)](#) [15]
- [Ciencias Biológicas \(intermedia\)](#) [16]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [17]
- [Salud \(Superior\)](#) [18]
- [Text/HTML](#) [19]
- [CienciaPR](#) [20]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [21]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [22]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [23]
- [Blog](#) [24]
- [Educación formal](#) [25]
- [Educación no formal](#) [26]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/como-prepararnos-ante-el-coronavirus?language=en>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/como-prepararnos-ante-el-coronavirus?language=en> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/edwinvazquez?language=en> [3] <https://edwinvazquez.blogspot.com/2020/02/como-prepararnos-para-una-pandemia-del.html?m=1&fbclid=IwAR1eU6lt8jk8lfxCWmpSfL1Mbmjb5xMwglN87sLdhAbpcLivNegspSVh8vg> [4] <https://www.who.int/es> [5] <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> [6] <https://coronavirus.jhu.edu/> [7] <https://www.cienciapr.org/es/tags/coronavirus?language=en> [8] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid-19?language=en> [9] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covi-19pr?language=en> [10] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19-cienciaboricua?language=en> [11] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo?language=en> [12] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/blogs-cienciapr?language=en> [13] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia?language=en> [14] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud?language=en> [15] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior?language=en> [16] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia?language=en> [17] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia?language=en> [18] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior?language=en> [19] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml?language=en> [20] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr?language=en> [21] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms?language=en> [22] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori?language=en> [23] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori?language=en> [24] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/blog?language=en> [25] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal?language=en> [26] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal?language=en>