

COMO PREVENIR EL COTAGIO DEL COVID-19

El coronavirus es un virus que mide entre 60 a 200 nm, en su forma se asemeja a una corona, dentro de su compleja estructura se encuentra una cubierta lipídica, una vez expulsado al medio ambiente vive de horas a días en superficies, inclusive en un estado de suspensión en el aire. Su ritmo de reproducción es muy ágil una vez que ingresa al organismo.

La transmisión del SARS-CoV-2 se produce de manera **directa** cuando al ser despedidas por un portador (que puede no tener síntomas de la enfermedad o estar incubándola), pasan directamente a otra persona mediante la inhalación, o de manera **indirecta** cuando estas partículas quedan sobre los objetos y superficies que rodean al emisor, y luego, a través de las manos, que lo recogen del ambiente contaminado, toman contacto con las membranas mucosas orales, nasales y oculares, al tocarse la boca, la nariz o los ojos. Esta última es la principal vía de propagación.

Produce síntomas similares a los de la gripe común, entre los que se incluyen fiebre, tos seca, dolores musculares (mialgia), de huesos y articulaciones (artralgias) fatiga, malestar general, deposiciones líquidas, pérdida del olfato y del gusto.

Los síntomas aparecen entre dos y catorce días, con un promedio de cinco a siete días, después de la exposición al virus. La mayoría de las personas (80%), cursa con sintomatología leve, otros presentan síntomas moderados (10-15%) y un pequeño grupo con síntomas graves que por lo general presentan dificultad para respirar (disnea), que es el signo de alarma de gravedad y requieren cuidados médicos intensivos.

El contagio se puede prevenir mediante:

- **Lavado de manos** frecuente, con agua y jabón o la desinfección de las mismas con alcohol en gel, de este modo desestructuramos la capsula lipídica (grasa), del virus.
- **Uso de barbijo**, el uso correcto evita que el virus ingrese a las vías respiratorias, actúa a manera de escudo.
- **Practica de la Higiene respiratoria** que no es otra cosa que cubrirse la boca al toser o estornudar, de este modo evitaremos que el virus sea expulsado al ambiente.
- **Evite el contacto cercano** con otras personas, lo indicado es más de dos metros ya que las microgotas y aerosoles que viene cargadas con partículas

virales, por el tamaño que tienen y el peso, caen a menos de dos metros, por lo que no alcanzan a llegar en su totalidad a la vía respiratoria.

- Beba agua como parte de su alimentación por lo menos un litro diario.
- Mantenga una vida saludable, es el momento de revertir esos factores de riesgo modificables por la conducta, como ser el sedentarismo, sobrepeso, elimine la alimentación "chatarra", las grasas, azúcares, e inicie un "fitness inmunológico".
- Consuma alimentos ricos en zinc, selenio, Vit. D, Vit. C, omega3, alimentos balanceados ricos en proteínas, hidratos de carbono, bastante fruta, verduras, hortalizas, granos, etc.). En cantidad y calidad adecuada, sin excesos.
- Evite consumo de tabaco ya que debilita la mucosa respiratoria.
- Controle el estrés con actividades recreativas, entre ellas una rutina de ejercicios diario.
- Lleve una vida saludable un organismo fuerte es capaz de sobrellevar cualquier enfermedad.