Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Coronavirus (COVID-19): lo que los padres deben saber

¿Qué son los coronavirus?

Son un tipo de virus que pueden afectar a los seres humanos y a los animales.

Los coronavirus humanos causan con frecuencia enfermedades leves y moderadas. Casi todo el mundo se puede infectar con uno de estos virus alguna vez en la vida. Estos virus causan cuadros clínicos que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. La mayoría de las veces, suelen ser leves y duran poco tiempo.

La mayor parte de estos virus afectan a los animales. Algunos pueden transmitirse de los animales a las personas. Cuando una persona se contagia de un coronavirus animal, normalmente no puede contagiarlo a otras personas.

¿Qué es el nuevo coronavirus?

El nuevo coronavirus 2019 (2019-nCoV) es un nuevo tipo de coronavirus (llamado SARS-Cov2). Se identifica por primera vez en Wuhan, en la provincia de Hubei, en China.

Lo que se sabe de este virus es aún limitado. Muchos consejos sobre él se basan en lo que se sabe de otros virus del mismo tipo. Hay que estar atentos a los nuevos datos y a los consejos que den las autoridades de salud en base a ellos.

¿Cuál es el origen del nuevo virus?

El origen del virus aún se investiga. Las primeras personas enfermas tenían en común que estuvieron en un mercado de pescado, mariscos y animales vivos. Por eso se sospecha su origen animal.

¿Cómo puede contagiarse el nuevo virus?

Se transmite de una persona enferma a través de las gotitas que se emiten con la tos o el estornudo. Estas gotitas pueden llegar hasta casi 2 metros de distancia. Sería necesario que esas gotitas entren en contacto con los ojos, la nariz o la boca. También a través de las manos que han tocado superficies contaminadas. Se considera seguro mantener una distancia de dos metros con una persona enferma. Existe también transmisión de la infección a partir de casos sin síntomas. Por eso, es muy importante mantener la distancia social, el uso de mascarillas, evitar espacios cerrados y el lavado muy frecuente de las manos.

¿Cómo es la enfermedad que causa el nuevo virus?

A la enfermedad que causa se le ha puesto el nombre de COVID-19.

El periodo de incubación (desde el contagio hasta que aparecen los primeros síntomas) puede llegar a los 14 días más o menos.

La enfermedad puede ser leve como un catarro o muy grave. Puede dar lugar a neumonías que afectan los dos pulmones. Y pueden causar la muerte. Los síntomas pueden incluir: fiebre, tos, dificultad para respirar, dolores en el cuerpo, cansancio, dolor de garganta, dolor de cabeza y diarrea.

¿Afecta la COVID-19 a los niños?

Se sabe que cualquier persona puede infectarse, a cualquier edad. Hasta el momento se han dado pocos casos en niños y tienen síntomas más leves. La COVID-19 es grave en niños en raras ocasiones. La mayoría de muertes tienen lugar en personas de edad avanzada y en enfermos crónicos.

¿Cómo se diagnostica?

En la actualidad, las autoridades sanitarias recomiendan realizar pruebas a todos los casos sospechosos de estar infectados. Se considera caso sospechoso si presentan síntomas de la COVID-19. Se toma una muestra respiratoria de la nariz y a veces también de la garganta.

¿Existe algún tratamiento?

No hay un tratamiento específico para el virus. En la actualidad hay muchos en fases de investigación. Se reservan para casos graves ingresados. Existe tratamiento para controlar los síntomas. Los casos leves pueden aliviarse con paracetamol.

¿Cómo podemos protegernos?

Ya se dispone de varias vacunas para prevenir la infección. Hay otras más en proceso de investigación.

Se deben seguir en todo momento las recomendaciones de las autoridades sanitarias:

- Usar mascarillas: el Ministerio de Sanidad ha dado **recomendaciones sobre el uso de mascarillas** en población sana.
- Su uso es OBLIGATORIO en mayores de 6 años,en el transporte público y si no es posible mantener la distancia de seguridad, en la compra, en espacios cerrados o en la calle.
- Se establecen excepciones: discapacidad, dificultad respiratoria o alteraciones de conducta que contraindique su uso.
- Lavado frecuente de manos con agua y jabón o soluciones alcohólicas. Sobre todo, después de contacto directo con personas enfermas o su entorno.
- Evitar el contacto estrecho con personas que tengan tos o estornudos.
- Cubrir la boca y la nariz con pañuelos desechables y lavarse las manos. Enseñe a los niños a toser y a estornudar en la parte interior de su brazo o codo, y no a cubrirse con las manos.
- Mantener distancia de 2 metros con otras personas
- Limpiar y desinfectar objetos y superficies en el hogar con lejía (hipoclorito sódico) diluida en agua.
- No hay que tomar medidas especiales con animales ni alimentos.

¿Que le digo a mis hijos del coronavirus?

Pregúntales qué saben y responde a sus dudas de modo sencillo y con calma.

Enséñales a protegerse del coronavirus: sobre todo lavado de manos y toser en el codo.

Esta guía puede ayudarlos y ayudarte.

¿Cuándo debo consultar?

Si presenta síntomas, #QuedateEnCasa y llama al teléfono habilitado en tu comunidad autónoma. Si tiene síntomas graves, usa el teléfono de emergencias sanitarias.

¿Y si tiene otros problemas de salud?

Se recomienda quedarse en casa y llamar por teléfono antes de personarse en un centro sanitario.

La mayoría de dudas pueden resolverse en los teléfonos de información. En muchos centros se han puesto teléfonos y correos electrónicos para consultar con tu pediatra. Si lo cree necesario te dirá que acudas al centro, evitando esperas y aglomeraciones.

¿Y si has tenido contacto con una persona con COVID-19?

Si has tenido contacto con un caso confirmado, llama a tu centro de salud o al teléfono de referencia de tu comunidad autónoma e informa que eres contacto. Pueden recomendarte que permanezca en casa en **cuarentena** durante 10 días desde el último contacto.

¿Y si me recomiendan aislamiento?

Si tienes síntomas o estás en aislamiento o cuarentena: #QuedateEnCasa. Si algún miembro de la familia presenta síntomas leves pueden recomendarte que se aisle en el domicilio.

Puedes encontrar consejos para el aislamiento domiciliario actualizados en la web del Ministerio de Sanidad.

Recuerda: **#Este Virus Lo Paramos Unidos**.

Para informar a la población, el Ministerio de Sanidad ha realizado algunas infografías que aclaran que se debe hacer en cada caso y que os pueden ser de utilidad.(Cartel sobre el nuevo coronavirus. Fuente: Ministerio de Sanidad). Se pueden ***descargar*** pinchando en la propia infografía para verlas con más claridad. ¡Animo! ¡Juntos podemos con él!

Nuevo coronavirus: Qué hacer

Si presentas **alguno** de los siguientes **síntomas**:

Fiebre **Tos**

Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma

Si tienes:

Sensación de falta de aire **Empeoramiento** **Sensación de gravedad**

Llama al **112**
Es un teléfono de urgencias.
Su buen uso depende de todos.

Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	900 878 232 / 984 100 400 / 112 marcando 1
Cantabria	900 612 112
Castilla La Mancha	900 122 112
Castilla y León	900 222 000
Cataluña	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valenciana	900 300 555
Extremadura	112
Galicia	900 400 116
Islas Baleares	061
Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

17 marzo 2020

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD

¿Qué les digo a niños y niñas sobre el coronavirus?

Puedes comenzar preguntándoles qué saben sobre el coronavirus. Responde a todas sus preguntas de manera sencilla y transmitiendo calma.

1 Es un nuevo virus que se descubrió en China en diciembre de 2019

2 Los síntomas más frecuentes son:

FIEBRE TOS SENSACIÓN de FALTA de AIRE

Normalmente los casos presentan síntomas leves

3 Recuérdales que está en su poder protegerse. ¿Cómo?

Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón

Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tíralo a la basura

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión

Si te encuentras mal, avisa a un adulto

Es un momento crucial para enseñarles buenas medidas de higiene para toda su vida.

6 marzo 2020

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE SANIDAD

Para saber más:

- Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias (CCAES). *Ministerio de Sanidad, Consumo y*

Derechos sociales.

- *Ministerio de Sanidad.* Información para la ciudadanía. En continua revisión.

- UNICEF. Coronavirus.Lo que los padres deben saber.

- Nuevo Coronavirus 2019. HealthyChildren.

- Coronavirus (para padres). Kidshealth.org.

- OMS. Emergencias sanitarias. Brote por nuevo Coronavirus COVID-19.

- CDC.Centro de control de enfermedades.

- Web Sociedad Española de infectología Pediátrica. Información sobre la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) para padres y niños.

- Lavate las manos!!. *Infografía del Ministerio de Sanidad, Consumo y Derechos Sociales*

- *Video del MSCDS para los niños y niñas sobre como lavarse las manos.*

Fecha de publicación: 20-02-2020

Última fecha de actualización: 27-12-2020

Autor/es:

- María Luisa García Gestoso. Pediatra.. Centro de Salud San Luis. Sevilla.
- Grupo de Patología Infecciosa. AEPap.

BY NC ND