



Coronavirus 2019 (COVID-19), Influenza y Micoplasma

Rvdo. Manuel A. Rodríguez Bidot
Pastor ICDC en Santa Juanita
(MA en Salud Pública en Epidemiología)

27 de febrero de 2020

Amados/as compañeros/as del Camino, queremos comunicarles que en nuestro esfuerzo por mantener el bienestar de nuestras congregaciones y las comunidades que servimos se ha vuelto a reactivar la **Iniciativa Promoviendo Salud y Vida: Coronavirus 2019 (COVID-19), Influenza y Micoplasma**. Por el momento lo que queremos es tomar medidas de prevención ante el aumento en incidencia de los casos de Influenza y Micoplasma en la Isla, además de estar preparados ante el brote emergente de coronavirus 2019 (COVID-19) y ante la detección de casos en los Estados Unidos y en la República Dominicana, que puede en cualquier momento afectar nuestro terruño.

Coronavirus 2019 (COVID-19)

Los coronavirus son una familia de virus, que causan enfermedades en humanos y en animales. Es raro, pero existen coronavirus de animales que pueden infectar a las personas expuestas a animales infectados y luego generar una propagación entre los seres humanos. La enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19) es una que afecta el sistema respiratorio causada por un nuevo coronavirus identificado por primera vez en Wuhan, provincia de Hubei, China. Los síntomas comunes de esta enfermedad son: fiebre, tos y dificultad al respirar. Lo que se entiende de la enfermedad hasta el momento, es que es una emergente y está en estudio, sus síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de haber sido expuestos y las personas que se han infectado por el coronavirus han variado de tener síntomas leves a enfermedades graves, provocando en ciertos casos la muerte.

Influenza

La influenza es una infección viral que afecta el sistema respiratorio, conocida en ocasiones como la gripe estacional. Esta enfermedad y sus complicaciones pueden ser mortales, en especial para los grupos de mayor riesgo que son: niños menores de 5 años, adultos mayores de 65 años, mujeres embarazadas, personas recibiendo alguna atención médica, personas con el sistema inmunológico comprometido y débil, personas que padecen de enfermedades crónicas y personas obesas. En el comienzo, la influenza quizás parezca un resfriado con goteo de nariz, estornudos y dolor de garganta. Pero los síntomas comunes de la influenza son: fiebre de más de 100.4 °F o 38 °C, dolor en los músculos, escalofríos y sudoración, dolor de cabeza, tos persistente o seca, fatiga y debilidad, congestión nasal y dolor de garganta.

La influenza desaparece en una o dos semanas, pero en los pacientes de alto riesgo puede tener complicaciones tales como: Neumonía, Bronquitis, Asma, Problemas cardiacos e infecciones de oído.

Una de las mejores formas de prevenir la enfermedad es con la vacuna anual, aunque esto no garantiza que sea 100 por ciento efectiva. La vacuna de temporada contra la influenza es recomendada anualmente ya que contiene protección contra tres o cuatro virus de influenza que se esperan sean los comunes durante ese año. Además, los virus de la influenza están cambiando constantemente, con nuevas cepas que pueden ser inmunitariamente diferentes a las que nos hemos vacunado o generado anticuerpos por la enfermedad.

Para su tratamiento, se utilizan medicamentos antivirales que reducen la duración de la enfermedad y previenen problemas más serios.

Micoplasma

La enfermedad causada por la bacteria *Mycoplasma pneumoniae* es una que afecta el revestimiento del sistema respiratorio (nariz, garganta, tráquea y pulmones) causando infecciones como resfriados de pecho y neumonía (infección pulmonar). Tiene un periodo de incubación largo, ya que los síntomas pueden aparecer e intensificarse de 1 a 4 semanas de su exposición. Los síntomas pueden variar por la condición que genere en la persona, pero los comunes son: dolor de garganta, fatiga, fiebre, dolor de cabeza, tos seca con poca mucosidad, tos que empeora lentamente y que puede durar semanas o meses y dolor al respirar. En niños menores de 5 años puede producir jadeos, vómitos o diarrea. El tratamiento que se utiliza es el antibiótico para matar la bacteria en el cuerpo.

¿Cómo prevenir el infectarnos del coronavirus, influenza y micoplasma?

Las tres enfermedades son infecciones que se transmiten de la exposición con el virus en el caso del coronavirus e influenza, y de la bacteria en el caso del micoplasma. La transmisión se puede dar al estar en contacto cercano con una persona infectada o con objetos y superficies infectados. Solo en el caso del coronavirus es que puede también darse el caso de la transmisión de un animal infectado al ser humano. Cuando se habla de contacto cercano en definición es estar dentro de aproximadamente 6 pies de un caso por un periodo prolongado, en estos casos es al vivir con el infectado, visitarlo y tener contacto con secreciones infecciosas (mucosidad, saliva que se transmite a través de la tos, sangre, heces o líquidos corporales).

Por lo antes expuesto, compartimos las medidas preventivas cotidianas para ayudar a prevenir las enfermedades respiratorias:

- Evitar el contacto cercano con personas infectadas.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y, en el caso de no tener uno cerca, en la parte interna del codo.
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos. También puede utilizar un desinfectante de manos que contenga entre un 60 y 95 por ciento de alcohol.
- Si usted siente alguno de los síntomas descritos anteriormente, evite estar en lugares donde se encuentren muchas personas, utilice mascarillas al salir y consulte a su médico.
- Si usted fue diagnosticado, realice el tratamiento recomendado y como precaución manténgase en su hogar. De vivir con otras personas utilice mascarillas y establezca un proceso de higiene y limpieza de los objetos, superficies, ropa de cama y su ropa personal.

Estas enfermedades son totalmente prevenibles, pero requiere un esfuerzo consciente de todos.

De querer acceder a información de primera mano, compartimos varias páginas de internet de los CDC, Organización Mundial de la Salud y Departamento de Salud de Puerto Rico:

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- <https://www.cdc.gov/flu/index.htm>
- <https://www.cdc.gov/pneumonia/atypical/mycoplasma/index.html>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- <http://www.salud.gov.pr/Pages/coronavirus.aspx>
- <http://www.salud.gov.pr/Sobre-tu-Salud/Pages/Condiciones/Influenza.aspx>