

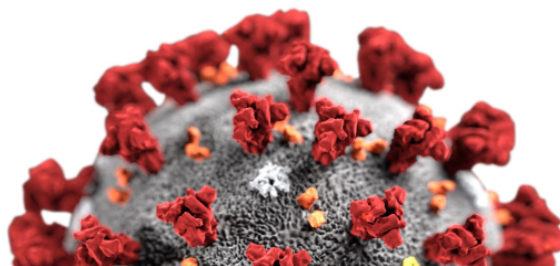
CRISIS DEL CORONAVIRUS

Guía de actuación ante el coronavirus

Respuestas para saber qué hacer ante la sospecha de padecer la Covid-19, cómo prevenir el contagio o cómo convivir con una persona infectada

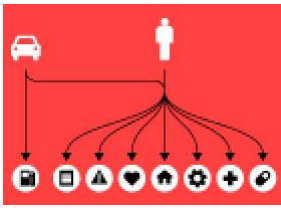
PATRICIA R. BLANCO | RODRIGO SILVA | NACHO CATALÁN | MARIANO ZAFRA | YOLANDA CLEMENTE

16 MAR 2020 - 09:39 CET



Casos confirmados
en España y en el
mundo

Si sospecha que padece la Covid-19, la enfermedad provocada por **el nuevo coronavirus** surgido en la ciudad china de Wuhan, o tiene preguntas sobre cómo protegerse, esta guía recoge las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Sanidad sobre cómo actuar ante la expansión del SARS-CoV-2.



Estas son las
medidas clave del
estado de alarma

1. ¿Cómo puedo prevenir el contagio?

Extreme las medidas de higiene y evite el contacto con personas contagiadas.

[Más información ▼](#)

2. ¿Cuánto puede vivir el coronavirus fuera de las personas?

El tiempo de supervivencia oscila entre tres horas y tres días, dependiendo del medio.

[Más información ▼](#)

3. ¿Qué hago si sospecho que estoy contagiado?

La manera de proceder depende del grado de exposición.

[Más información ▼](#)

4. ¿Cómo sé si he estado en contacto estrecho con un caso positivo?

Se considera “contacto estrecho” una distancia inferior a dos metros.

[Más información ▼](#)

5. ¿Cómo convivir con alguien contagiado por coronavirus?

Aísle al paciente y extreme las precauciones.

[Más información ▼](#)

6. ¿En qué consiste el test del coronavirus?

El test se basa en la toma de muestras del tracto respiratorio.

[Más información ▼](#)

7. ¿Cómo es la prueba en el laboratorio?

Los facultativos realizan una prueba denominada PCR.

[Más información ▼](#)

8. ¿Qué ocurre si me confirman que tengo la Covid-19?

Le someterán a un aislamiento domiciliario o un ingreso hospitalario.

[Más información ▼](#)

9. ¿Cómo sé que me he curado?

Son necesarias dos pruebas negativas.

[Más información ▼](#)

10. ¿Puedo volver a contagiarme?

No existen evidencias científicas que lo demuestren.

[Más información ▼](#)

11. ¿A qué teléfono debo llamar?

Consulte en este listado los números de teléfono habilitados.

[Más información ▼](#)

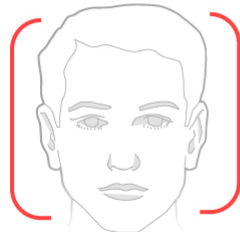
1. ¿Cómo puedo prevenir el contagio?



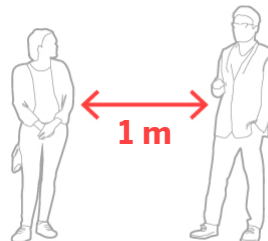
Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.



Tosa o estornude **cubriéndose la boca y la nariz** con el codo flexionado o con un pañuelo.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca



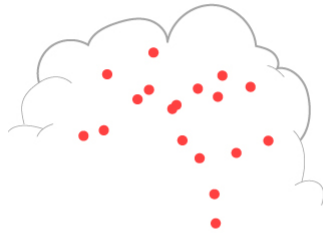
Mantenga al menos **un metro de distancia** entre usted y las demás personas, sobre todo con aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.



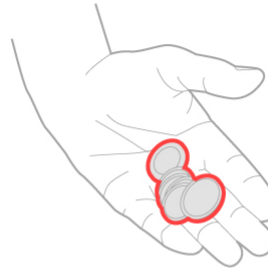
Limite al máximo las **reuniones numerosas**

2. ¿Cuánto puede vivir el coronavirus fuera de las personas?

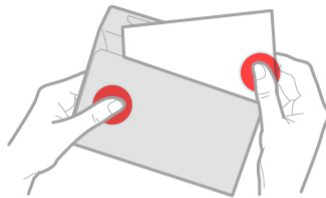
Según un estudio publicado por la revista 'The New England Journal of Medicine', la vida límite para que una cantidad suficiente de SARS-CoV-2 sea capaz de dar lugar a una infección oscila entre tres horas y tres días. Estos son los periodos máximos de vida en las cinco circunstancias estudiadas:

En el aire**3 horas**

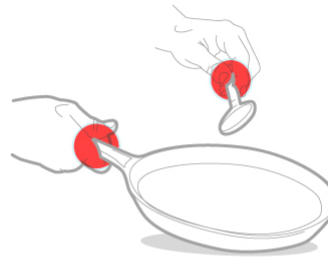
Contaminación asociada a **gotículas respiratorias** expelidas al respirar, hablar y toser.

Sobre el cobre**4 horas**

El estudio también analizó la superficie metálica de las **monedas**. Las autoridades recomiendan el pago con tarjeta.

En el cartón**1 día**

El virus puede infectar hasta 24 horas después de haber caído sobre una superficie de **cartón, papel o celulosa**.

En el acero inoxidable**3 días**

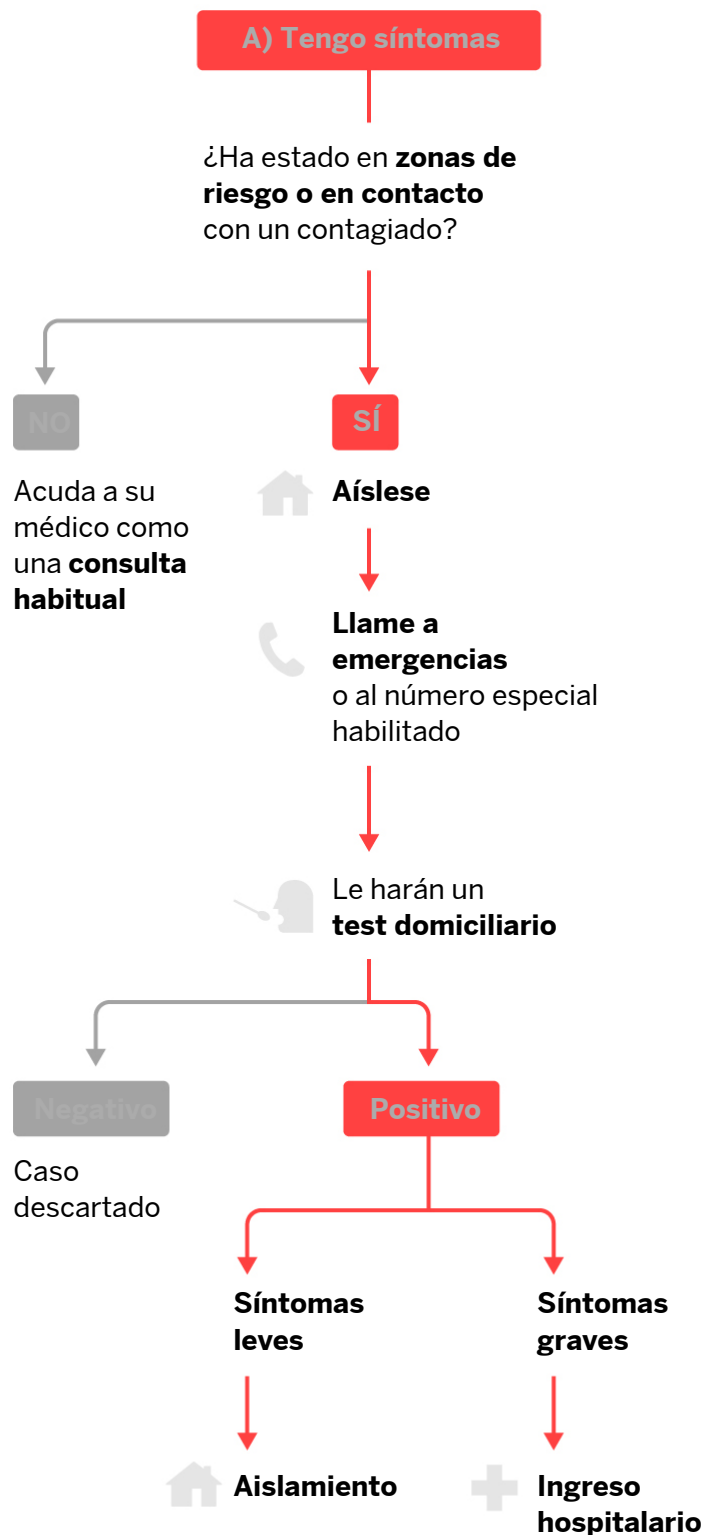
En un hogar, el virus podría estar presente en el **menaje** y la **grifería** de baños y cocina.

Sobre el plástico**3 días**

El **plástico**, uno de los elementos más utilizados en la vida cotidiana, también es uno de los lugares donde el virus resiste mejor.

3. ¿Qué hago si sospecho que estoy contagiado?

La rápida explosión de casos positivos registrados en España ha cambiado el escenario sobre cómo proceder. **La declaración del estado de alarma** obliga a todos los ciudadanos que residen en España, tengan o no síntomas, a permanecer en sus domicilios durante al menos 15 días salvo para la compra de alimentos, productos de primera necesidad, cuidado de personas dependientes, desplazamientos al trabajo y actividades análogas con el fin de frenar los contagios. Si presenta síntomas, **contacte telefónicamente con los servicios de salud**, valorarán su estado y le indicarán si debe o no acudir a un centro sanitario. Si los síntomas son leves, en principio le recomendarán que continúe con el aislamiento domiciliario. Si vive fuera de España y presenta **síntomas compatibles** con la Covid-19 (fiebre, cansancio o tos seca), ha viajado a zonas consideradas como foco de infección (China, Corea del Sur, Singapur, Irán, Italia o España) o ha estado en **contacto estrecho** con un contagiado la primera medida que debe tomar es el aislamiento domiciliario durante al menos 14 días. Puede seguir el siguiente protocolo:

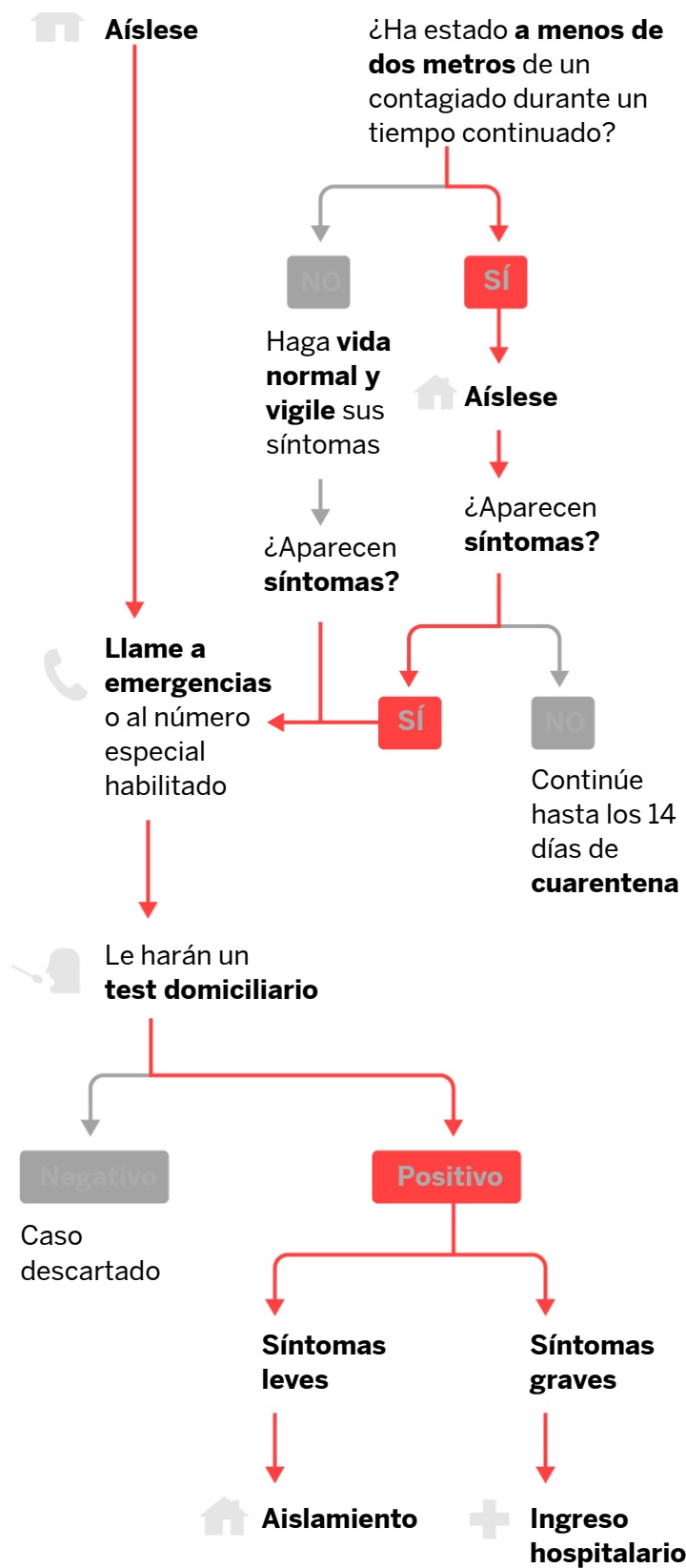


B) He estado en zonas de riesgo o en contacto con un contagiado

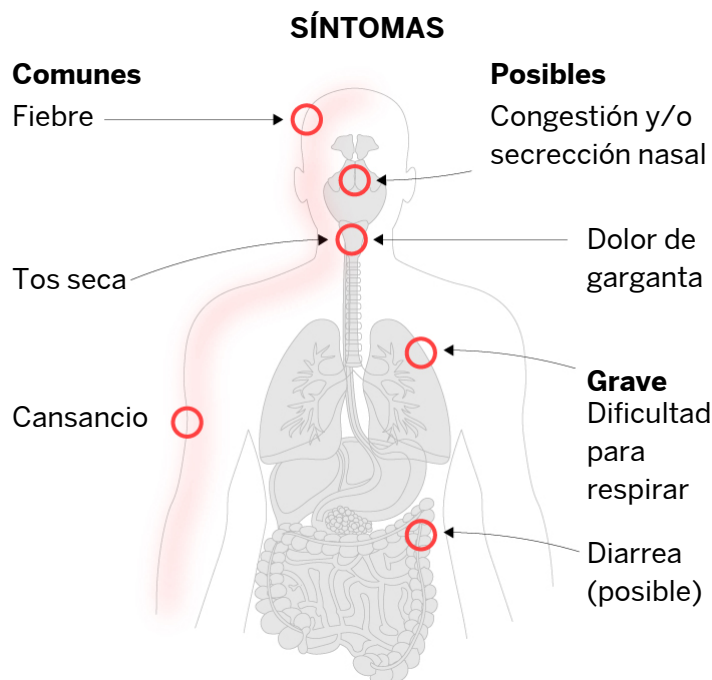
¿Tiene **síntomas**?

SÍ

NO



Los **síntomas más comunes** de la Covid-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes también sufren dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea.

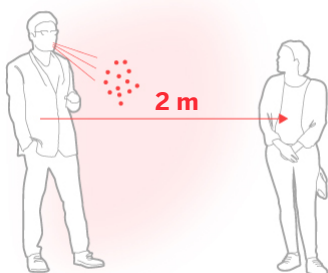


Si tiene **problemas respiratorios graves**, como dificultad para respirar, solicite siempre atención médica o **contacte con su servicio de emergencias local**. Cualquier persona que se encuentre hospitalizada por una infección respiratoria aguda será sometida a un **test del coronavirus** cuando se hayan descartado otras posibles causas infecciosas que puedan justificar el cuadro clínico, independientemente de si ha estado en **contacto estrecho** con un contagiado o si ha viajado a un foco de infección en las dos semanas previas.

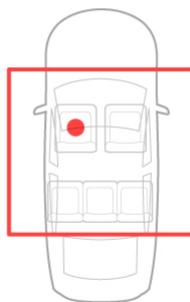
4. ¿Cómo sé si he estado en contacto estrecho con un caso positivo?

Se considera “contacto estrecho” cuando se ha permanecido a una distancia menor de dos metros de un caso probable o confirmado durante un tiempo continuado (dependerá de cada caso y del criterio de las autoridades o facultativos).

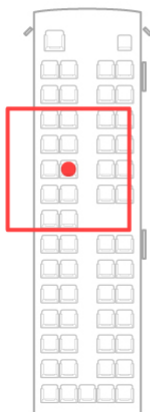
La distancia a la que puede transmitirse el virus **de humano a humano** es de unos dos metros.



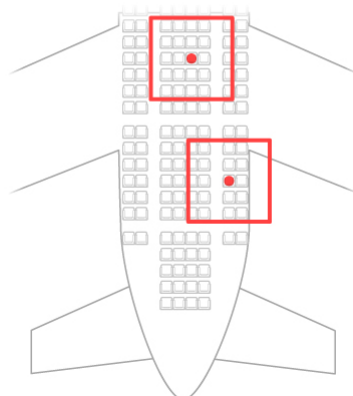
En un turismo, todos los ocupantes pueden verse expuestos al virus.



En un autobús de 55 plazas, se pueden ver expuestos entre 14 y 21 ocupantes.



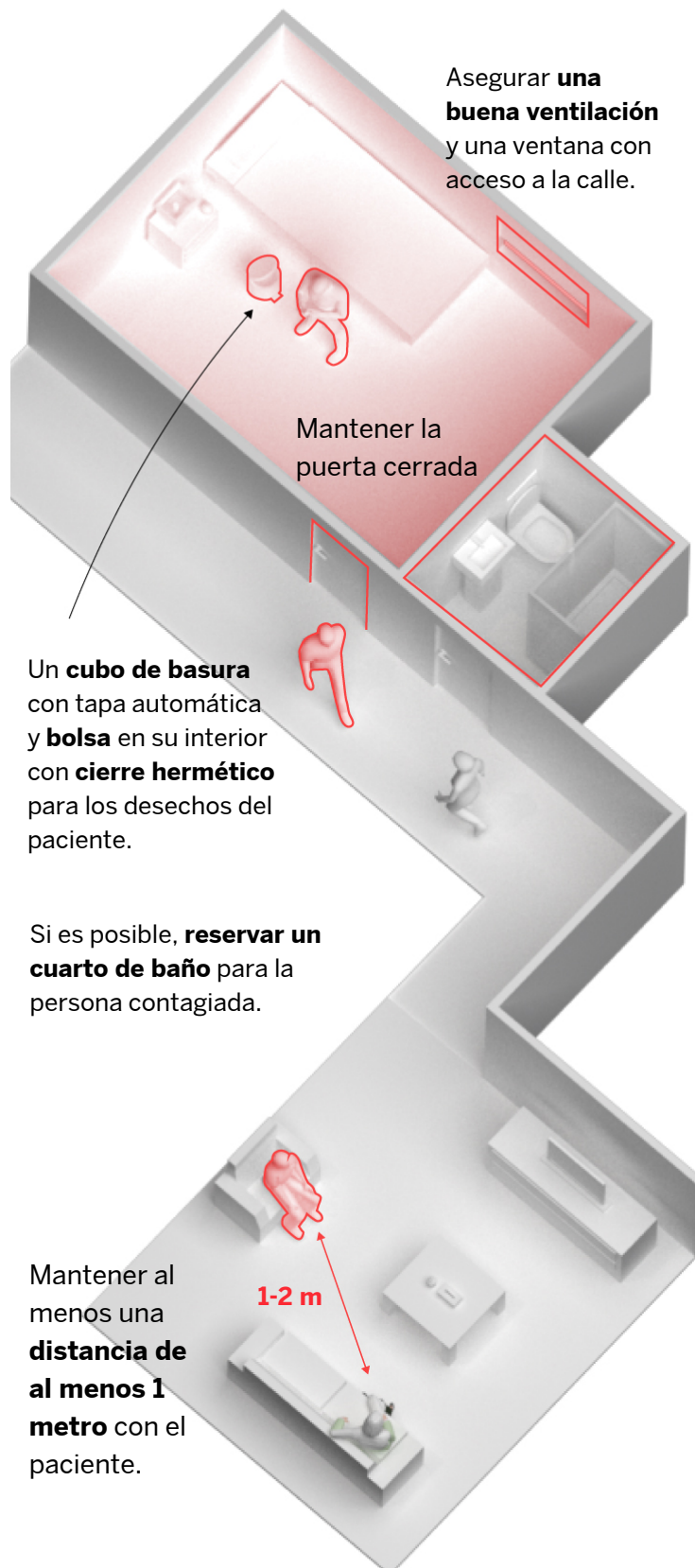
En la cabina de clase turista de **un avión** convencional, podrían verse expuestas entre 12 y 25 personas.



5. ¿Cómo convivir con alguien contagiado por coronavirus?

Para aislar a un contagiado de coronavirus en su propia casa es conveniente que disponga de una habitación de **uso exclusivo** para él. También es recomendable no compartir baño con el infectado y evitar, en la medida de lo posible, coincidir con el paciente en otras habitaciones de la vivienda para cumplir el protocolo de mantener al menos un metro de distancia con cualquier caso positivo.

Siempre que se pueda, se recomienda instalar al paciente en una **habitación de uso exclusivo**.



Un **cubo de basura** con tapa automática y **bolsa** en su interior con **cierre hermético** para los desechos del paciente.

Si es posible, **reservar un cuarto de baño** para la persona contagiada.

Mantener al menos una **distancia de al menos 1 metro** con el paciente.



Si sale de la habitación, se recomienda el uso de **mascarilla** y una correcta **higiene de manos** con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol.

Para minimizar el contacto, el



paciente intentará **comunicarse** con el resto de familiares o convivientes **a través del móvil**.

Cuando convive con un contagiado de la Covid-19 es imprescindible una **limpieza exhaustiva diaria** para evitar nuevos contagios. Se debe prestar especial atención a las superficies que haya podido tocar el infectado.

La persona encargada de la limpieza deberá usar siempre **maskarilla y guantes**.



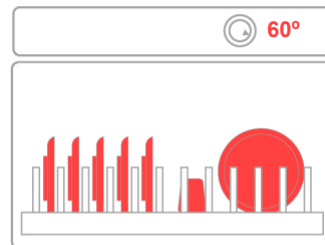
Para la limpieza debe usarse una **solución de agua con lejía**: una parte de lejía por cada 49 de agua.



Limpie diariamente todas **las superficies de contacto frecuente**: picaportes, mesas, interruptores, grifos, inodoros, teléfonos...



La vajilla y el menaje debe lavarse con agua caliente y jabón, **preferiblemente en un lavaplatos** para alcanzar los 60°.



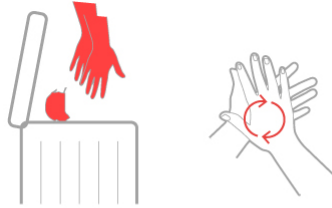
La ropa del paciente **se lava por separado** con el detergente habitual a una temperatura de entre 60° y 90°. Debe secarse totalmente.



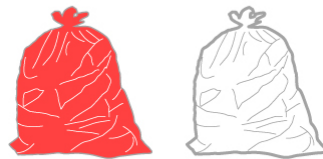
Los **residuos** contaminados de un infectado por **el coronavirus SARS-CoV-2** pueden ser peligrosos para la seguridad del resto de personas que conviven con él. Por ello, un tratamiento correcto de los restos generados puede evitar posibles

contagios. Es imprescindible el uso de elementos de limpieza desechables, aislar correctamente y en bolsa de plástico la basura, y una higiene personal exhaustiva tras el tratamiento de estos residuos.

Tire los **guantes** y la **mascarilla** a la basura y lávese las manos a continuación.



La basura debe estar dentro de una **bolsa de plástico cerrada**.

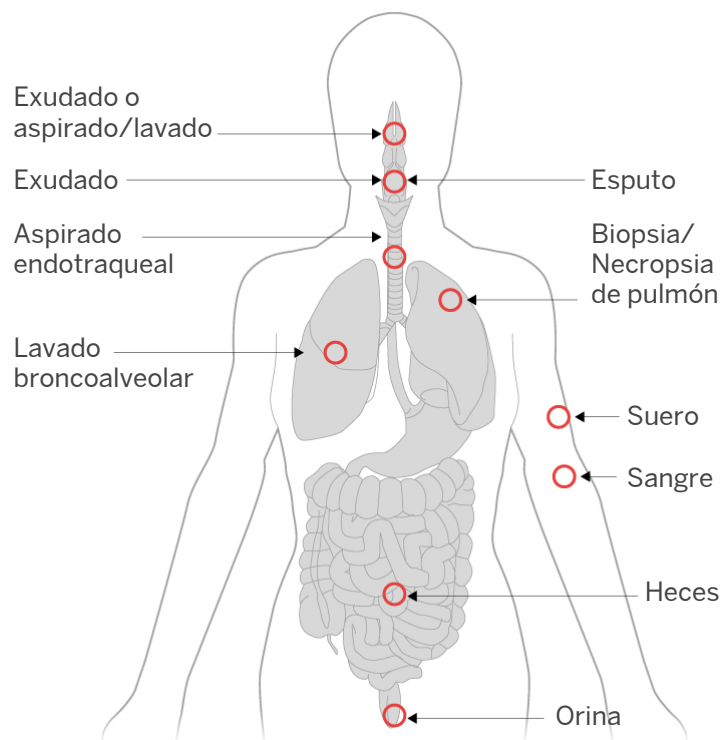


La toalla del contagiado tendrá **un único uso** y se meterá en un cubo específico.



6. ¿En qué consiste el test del coronavirus?

El test se basa en la toma de muestras del tracto respiratorio. Lo realiza un sanitario en el propio domicilio, generalmente cuando el caso de estudio es asintomático o los síntomas son leves, o en un centro de salud, si el paciente se encuentra ingresado por un cuadro grave.

Muestras respiratorias**Otro tipo de muestras**

Si la prueba es negativa, el caso se descarta. Solo si es positiva o no concluyente, se toman nuevas muestras, que han de enviarse al Centro Nacional de Microbiología (CNM):

Pareja de sueros tomadas con una diferencia de entre 14 y 30 días: el primer suero debe recogerse en la primera semana de enfermedad. Si solo es posible recoger una muestra de suero, ha de tomarse al menos 14 días después del inicio de los síntomas para poder confirmar la presencia de anticuerpos específicos.

Heces y orina: Para confirmar o descartar la excreción de virus por vías alternativas a la vía respiratoria en pacientes positivos.

En esta crónica, un paciente aislado en su casa cuenta en primera persona cómo fue su prueba.

7. ¿Cómo es la prueba en el laboratorio?

Los facultativos realizan una prueba denominada PCR (siglas en inglés de reacción en cadena de la polimerasa) en un laboratorio de microbiología. Estos son los pasos:

a. Se toma una muestra del material genético frotando con un bastoncillo la cavidad bucal.



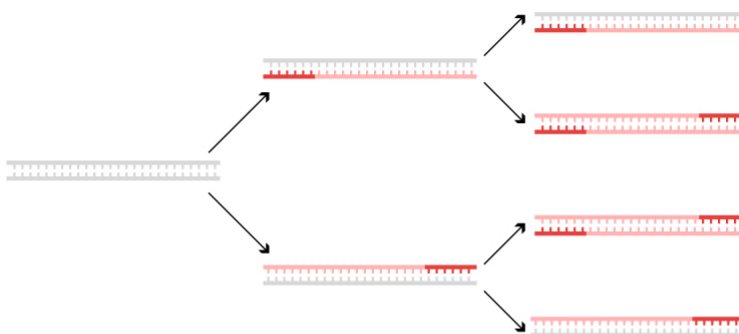
b. Se añaden cebadores, que son moléculas diseñadas para conectar con el genoma del virus.



c. Los cebadores se extienden, generando una réplica del material genético.



d. Mediante esta técnica, se generan múltiples réplicas del material genético original. De esta forma es más fácil detectar el ARN viral.



e. Para considerar un contagio, hay que obtener dos pruebas PCR positivas a partir de genes alternativos.



8. ¿Qué ocurre si me confirman que tengo la Covid-19?

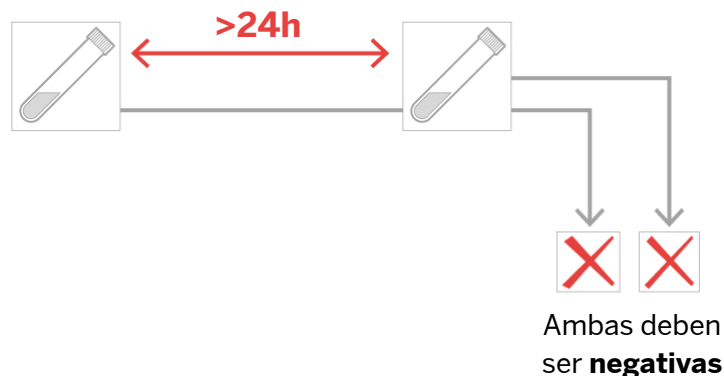
Si no presenta síntomas o los síntomas son leves, las autoridades sanitarias le prescribirán aislamiento domiciliario y que extienda las medidas higiénicas para no contagiar a cuidadores, como el uso de mascarillas, lavado de manos con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

Si los síntomas son graves, le recomendarán el ingreso hospitalario. No hay ningún medicamento antiviral específico para tratar la Covid-19. La mayoría de los pacientes se recuperan con la ayuda de medidas de apoyo para aliviar los síntomas.

9. ¿Cómo sé que me he curado?

Para dar **el alta** de los casos confirmados se requerirá:

Dos tomas de muestras respiratorias separadas por al menos



10. ¿Puedo volver a contagiarme?

No existen evidencias científicas que demuestren que una persona que se ha contagiado de SARS-CoV-2 pueda volver a infectarse una vez superada la enfermedad. No obstante, la OMS ha advertido que los infectados de Covid-19 sí pueden seguir infectando incluso cuando han superado la enfermedad, por lo que solicita mantenerlos en aislamiento durante dos semanas después de que los síntomas desaparezcan.

11. ¿A qué teléfono debo llamar?

Consulte en este listado los números de teléfono que las comunidades autónomas han habilitado para informar sobre el coronavirus:

Andalucía	955545060
Aragón	061
Asturias	112
Baleares	061
Canarias	900112061
Cantabria	900 612 112
Castilla y León	900222000
Castilla-La Mancha	900122112
Cataluña	061

Comunidad Valenciana	900 300 555
Extremadura	112
Galicia	900400116
Madrid	900102112
Murcia	900121212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900203050
La Rioja	941298333
Melilla	112
Ceuta	900720692

Se adhiere a los criterios de  **The Trust Project**

[Más información >](#)

 ARCHIVADO EN:

Coronavirus Covid-19 · Neumonía · Coronavirus · Enfermedades respiratorias · Virología
· Microbiología · Enfermedades infecciosas · Enfermedades · Medicina · Biología · Salud

© **EDICIONES EL PAÍS S.L.**

[Contacto](#) | [Venta de contenidos](#) | [Publicidad](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Política cookies](#) | [Mapa](#) | [EL PAÍS en KIOSKOyMÁS](#) | [Índice](#) | [RSS](#)