

# Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jun 13, 2023

## COVID-19 (coronavirus)

Este folleto trata sobre el brote de COVID-19 (coronavirus) que comenzó en China a finales de 2019. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado el brote como una pandemia. Esto significa que se ha propagado por todo el mundo. En mayo de 2023, la OMS declaró que, aunque la pandemia no ha terminado, la emergencia de salud pública que provocó ha finalizado por ahora.

Este virus puede causar una grave infección pulmonar y puede causar la muerte. Puede usar nuestra información para hablar con su médico si está preocupado por la COVID-19.

### Qué es el COVID-19?

COVID-19 es una enfermedad causada por un tipo de virus llamado coronavirus. Se trata de un tipo de virus común que afecta, tanto a los animales, como a los humanos. Los coronavirus suelen causar síntomas como los del resfriado común. Pero a veces pueden causar infecciones más graves.

El coronavirus que causa COVID-19 es un nuevo tipo de coronavirus. La mayoría de los primeros afectados tenían vínculos con un mercado de mariscos y animales vivos en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China. Esto sugiere que este nuevo coronavirus podría ser una combinación de coronavirus humanos y animales.

El virus se ha extendido por todo el mundo y se han informado casos en todos los continentes.

### Cómo se contagia la gente de COVID-19?

El COVID-19 puede propagarse de persona a persona, generalmente a través del aire. El virus se propaga más fácilmente cuando las personas tosen o estornudan, sobre todo cuando se reúnen en espacios cerrados.

Las personas infectadas pueden propagar este virus aunque todavía no presenten ningún síntoma.

Es más probable que contraiga la infección si:

- se ha estado en contacto con alguien que presenta COVID-19

## COVID-19 (coronavirus)

- tiene una edad avanzada
- eres hombre
- presenta usted obesidad (gran sobrepeso)
- vive o trabaja en un lugar con alto riesgo de transmisión
- usted está recibiendo tratamiento para un cáncer
- también es más probable que usted contraiga la infección si padece otras enfermedades crónicas.

Las investigaciones realizadas en algunos países, entre ellos el Reino Unido y los Estados Unidos, han revelado que las personas de origen de raza negra y asiática presentan más probabilidades que los de raza blanca de contraer la infección y de presentar síntomas graves.

### Cuáles son los síntomas?

Se cree que una persona puede portar el virus hasta 14 días sin presentar ningún síntoma. Este período antes de que se desarrollen los síntomas se denomina período de incubación. El periodo medio de incubación es de 5 a 7 días.

Algunas personas que contraen COVID-19 no presentan ningún síntoma. Pero muchas tendrán una enfermedad como un resfriado o la gripe. Algunas personas padecerán una enfermedad más grave, como la neumonía.

Es más probable que presente una enfermedad grave si:

- tiene una edad avanzada
- vive en una residencia de ancianos
- eres hombre
- tiene obesidad
- usted es o ha sido fumador
- tiene diabetes
- padece una enfermedad cardiovascular (una afección que afecta a su corazón o a sus vasos sanguíneos: por ejemplo, ataque al corazón, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca, angina de pecho)
- padece una enfermedad de larga duración que afecta a los pulmones, como asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o fibrosis quística
- tiene enfermedad renal crónica
- padece una enfermedad hepática crónica
- tiene cáncer
- usted está embarazada
- ha sufrido un derrame cerebral
- padece algún trastorno mental, como depresión o esquizofrenia

## COVID-19 (coronavirus)

- presenta una discapacidad, como parálisis cerebral o síndrome de Down
- tiene el sistema inmunitario debilitado
- presenta demencia
- se ha sometido a un trasplante de órganos o células madre
- se está recuperando de una cirugía.

Los síntomas más frecuentes de COVID-19 son:

- fiebre
- tos
- disnea
- pérdida del olfato y
- sentido del gusto reducido.

Los síntomas menos comunes pueden incluir:

- Dolores y molestias
- sensación de cansancio
- dolor de garganta
- cefalea
- nariz bloqueada o rinorrea
- estornudos
- tos con mucha flema
- diarrea
- náuseas o vómitos
- dolor abdominal (vientre)
- pérdida de apetito
- confusión
- mareos
- conjuntivitis (ojos rojos o llorosos) u ojos secos
- dolor u opresión en el pecho
- erupciones cutáneas
- sabañones, y
- tos con sangre.

Los niños parecen verse menos afectados que los adultos. Sin embargo, se han informado casos en los que COVID-19 ha provocado una enfermedad grave en algunos niños, con fiebre, erupciones cutáneas, problemas cardíacos y estomacales y otras complicaciones.

## COVID-19 (coronavirus)

Esto es muy infrecuente. Pero si le preocupa la salud de su hijo, es muy importante que hable con un médico lo antes posible.

Como puede ver, muchos de los síntomas menos graves de COVID-19 son similares a los de un resfriado o una gripe. Por lo tanto, puede ser difícil diagnosticar COVID-19 sin pruebas, pero existen pruebas disponibles.

Si su médico cree que usted puede tener COVID-19 grave, es posible que necesite realizar algunas pruebas, como análisis de sangre, una radiografía de tórax u otro tipo de exploración del tórax llamada TC (tomografía computarizada).

Algunas personas gravemente enfermas de COVID-19 pueden desarrollar problemas en los riñones, el hígado, la sangre, el corazón o el cerebro. Si esto sucede, es posible que la persona requiera más pruebas y más cuidados.

### Mujeres embarazadas y que están en periodo de lactancia materna

No sabemos con certeza si el virus puede transmitirse de una madre infectada a su bebé en el útero, o a un bebé a través de la lactancia, pero se han registrado casos.

Los síntomas de COVID-19 durante el embarazo son los mismos que en las personas que no están embarazadas. El riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19 es mayor en las mujeres embarazadas, especialmente en las últimas etapas del embarazo.

Si usted está embarazada y presenta síntomas, debe ponerse en contacto con su médico de inmediato. Es posible que necesite ecografías de forma regular durante el embarazo si ha padecido COVID-19. Usted y su bebé podrían necesitar una monitorización adicional durante el trabajo de parto y después del parto.

## Prevención

Puede tomar medidas para reducir el riesgo de infección por COVID-19. Entre estas se incluyen:

- Vacunarse: existen diferentes vacunas para proteger a las personas contra el COVID-19 y en muchos países continúan los programas de refuerzo, especialmente para las personas que presentan más probabilidades de sufrir síntomas graves si se infectan.
- lavarse las manos a menudo con agua y jabón, sobre todo después de estar en un lugar público. Si no hay agua y jabón, usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol
- evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar
- limpiar y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia todos los días, incluyendo encimeras, teléfonos, interruptores de luz, manijas y perillas de puertas
- llevar mascarilla en espacios cerrados, abarrotados o que impliquen un contacto estrecho
- evitar el contacto estrecho con las personas, especialmente si están enfermas. Se recomienda mantenerse a una distancia mínima de 1 a 2 metros de los demás, pero la distancia recomendada entre personas varía según los países.

## COVID-19 (coronavirus)

Si usted decide usar una mascarilla, debe lavarse las manos con agua y jabón, o usar un desinfectante de manos a base de alcohol, antes de ponérsela. Aun así tendrá que lavarse las manos a menudo y a fondo mientras use la máscara.

Debe seguir cualquier recomendación nacional o regional de distanciamiento social. Estas políticas pueden cambiar repentinamente, dependiendo de la rapidez con que se propague una variante concreta del virus y de cómo se vean afectados los servicios sanitarios locales.

Si se enferma, debería:

- quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas
- busque atención médica de inmediato si la necesita. Pero llame de antemano a su médico o al servicio de urgencias médicas describiendo sus síntomas
- póngase en contacto con su médico o profesional de salud si se ha determinado que usted presenta el mayor riesgo de contraer COVID-19, ya que puede ser susceptible de recibir tratamiento
- no viajar mientras estás enfermo
- cubrir la boca y la nariz con un pañuelo de papel o la manga (no las manos) al toser o estornudar y después poner el pañuelo en la papelera
- lávese las manos a menudo con agua y jabón, sobre todo después de toser, estornudar, sonarse la nariz o estar en un lugar público. Si no hay agua y jabón, usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol

## Qué tratamientos existen?

El COVID-19 no tiene cura.

Se puede administrar un tipo de fármaco denominado antivírico, lo que significa que se utiliza para combatir los virus, a los pacientes que padecen o corren el riesgo de padecer COVID-19 grave.

Actualmente también se utilizan otros fármacos denominados **anticuerpos monoclonales** para tratar a las personas que se cree que corren el riesgo de padecer una infección grave por COVID-19. Estos fármacos pueden reducir las probabilidades de que una persona presente síntomas graves o de que muera, dependiendo de la variante de COVID-19 que esté circulando.

Se están estudiando otros fármacos para comprobar su utilidad. Y hay muchos más tratamientos disponibles que al principio de la pandemia.

## Tratamiento hospitalario

Si se le trata en el hospital, el tratamiento puede consistir en:

- descansar
- asegurándose de que tome suficientes líquidos, posiblemente mediante un goteo IV (intravenoso)

## COVID-19 (coronavirus)

- medicamentos para bajar la fiebre y reducir el dolor y ayudar con otros síntomas, si es necesario
- oxígeno, si lo necesita
- medicamentos para prevenir los coágulos sanguíneos
- esteroides
- medicina antiviral
- medicamento para ayudar a disminuir la inflamación en el cuerpo, y
- monitorización estrecha.

También se le podrían administrar antibióticos como tratamiento de inicio, en caso de que presente una infección bacteriana. Pero si las pruebas muestran que usted padece una infección viral, los antibióticos se suspenderán, ya que los antibióticos no tiene eficacia contra los virus.

Las personas con síntomas graves pueden recibir tratamiento en una unidad de cuidados intensivos (UCI). Si necesita ser tratado en cuidados intensivos, su tratamiento también puede incluir:

- un tubo que se pasa por la boca hasta la tráquea, llamado tubo endotraqueal, y
- un ventilador para dar soporte a su respiración.

Algunas personas hospitalizadas también pueden necesitar tratamiento para la sepsis u otras complicaciones.

### Tratamiento casero

En la mayoría de los países, las personas gravemente enfermas probablemente serían aisladas y tratadas en el hospital.

Pero si alguien tiene síntomas leves de sospecha de COVID-19, probablemente pueda ser atendido en casa.

La orientación para cuidar de ellos en casa es la siguiente:

- Deben ser atendidos en una habitación bien ventilada individual y deben permanecer en esa habitación tanto como sea posible, para que no propaguen la infección.
- El número de personas que cuidan del enfermo debe limitarse al menor número posible.
- Lo ideal es que la persona que cuide del enfermo goce de buena salud.
- Si usted usa una mascarilla médica mientras cuida a una persona con síntomas, renuévela si entra en contacto con sus fluidos corporales.
- Lávese bien las manos después de tocar a la persona enferma. Es posible que desee usar guantes desechables, como guantes de látex.
- Deseche cuidadosamente los pañuelos de papel que la persona haya usado.
- No comparta artículos tales como toallas o ropa de cama con un enfermo.
- Lave cuidadosamente los platos, vasos y cubiertos después de que los use.

## COVID-19 (coronavirus)

- Limpie y desinfecte regularmente cualquier superficie que toque el enfermo con regularidad, como las mesitas de noche.
- Limpie regularmente las superficies del baño y del retrete.
- Limpie toda la ropa, la ropa de cama y las toallas utilizadas por el enfermo a una temperatura de 60 a 90° C.
- Siga tomando los medicamentos que le hayan recetado, a menos que su médico le recomiende que deje de tomarlos.

### Recuperación y síntomas duraderos

La mayor parte de las personas se recuperan rápidamente de COVID-19. Pero algunas personas tendrán síntomas que durarán semanas, y los síntomas de algunas personas durarán meses. Es posible que usted haya oído el término "covid de larga duración" para describir síntomas que se prolongan durante mucho tiempo (normalmente más de 3 meses).

Es más probable que estos síntomas duraderos se produzcan si al principio los síntomas eran graves. Pero pueden producirse en personas de cualquier edad que hayan presentado coronavirus. Estos síntomas pueden aparecer y desaparecer, de modo que hay días peores que otros.

Los síntomas continuos más frecuentes parecen ser:

- tos
- febrícula y
- fatiga.

Otros síntomas continuos menos frecuentes pueden incluir:

- disnea
- dolor, incluyendo dolor de pecho, cefaleas, o simplemente dolor y malestar general
- erupciones
- malestar estomacal
- problemas de memoria y concentración, así como
- problemas de salud mental, como el trastorno por estrés postraumático (TEPT).

Se han descrito muchos otros síntomas.

Si usted presenta síntomas graves y continuados, su médico puede sugerirle pruebas, como el análisis de sangre y orina para detectar infecciones, o bien radiografías.

Puede ser que estos síntomas se alivien o desaparezcan con el tiempo y el descanso. Pero aún no sabemos lo suficiente sobre el Covid para estar seguros de la evolución de la enfermedad.

Si ha sido tratado en el hospital por un COVID-19 grave, su doctor debe encargarse del tratamiento continuado que usted necesite. Pero incluso si no necesita tratamiento

## COVID-19 (coronavirus)

hospitalario, usted puede presentar síntomas duraderos. Hable con su médico sobre la ayuda disponible.

Muchas personas que han padecido COVID-19 se ven afectadas por problemas de salud mental. Por ejemplo, muchas personas luchan con estrés, ansiedad y el trastorno de estrés postraumático. Si usted cree que necesita ayuda, hable con su médico y con sus familiares y amigos.

### Qué podemos esperar en el futuro

No es posible conocer de antemano qué le sucederá a una persona infectada con COVID-19. El resultado puede variar. Lo que sabemos es que:

- la infección tiene más probabilidades de agravarse en las personas mayores con problemas existentes de salud a largo plazo. Pero la mayoría de las personas con COVID-19 no se enferman gravemente
- se han informado más de 760 millones de casos confirmados en todo el mundo
- han muerto casi 7 millones de personas.

Lo mejor que puede hacer es vacunarse, sobre todo si presenta un riesgo elevado de infección o enfermedad grave. Siga cualquier otra medida de prevención establecida y sepa cómo deberá proceder si se encuentra mal. Esto ayudará a protegerle a usted y a la gente que le rodea.

Si usted practica mucho ejercicio físico regularmente, debe descansar por lo menos dos semanas después de recuperarse del COVID-19, o de dar positivo en el test de coronavirus. Debe hablar con su médico sobre cuándo puede empezar a hacer ejercicio de nuevo.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en [bestpractice.bmj.com](https://bestpractice.bmj.com). Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: [bmj.com/company/legal-information](https://bmj.com/company/legal-information). BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2024. Todos los derechos reservados.

