

## 19 preguntas sobre el Covid-19

► Una experta en salud pública elabora una guía sobre cómo protegerse pensada para las personas que no trabajan en el ámbito sanitario

J. M. GRAU

■ Con tanta información y desinformación en torno al coronavirus más de uno ya no sabe si lo que está haciendo para protegerse es correcto o no. Un sinfín de dudas que nos asaltan a todos. Por este motivo, Milagros García Barbero, exdirectora de Servicios Integrados de la Organización Mundial de la Salud (OMS)-Europa y profesora de Salud Pública de la Universidad Miguel Hernández, ha elaborado una sencilla guía pensada para las personas que no trabajan en el ámbito sanitario.

«Se ha escrito mucho sobre el uso de material de protección y mascarillas, pero casi todo está enfocado a los profesionales y gestores de la salud. Sin embargo, la gente que no está en el campo sanitario tiene grandes dudas e incluso ideas erróneas sobre qué hacer y cómo usar las medidas de protección. Esto no es de extrañar debido a la poca información concreta, a la falta de explicaciones y a los cambios que sobre su eficacia se van produciendo día a día por los organismos internacionales, como la OMS, las estrategias seguidas en distintos países y las informaciones cambiantes de gobiernos e instituciones», apunta García Barbero.

En esta especie de vademécum de andar por casa, la experta señala como imprescindible lavarse continuamente las manos y apostar

claramente por la mascarilla.

### ¿El virus flota en el aire y se contagia al respirar?

**1** No. Por eso las mascarillas en el campo o en la calle o cuando salimos al balcón, si no hablamos con alguien, no tienen ningún sentido. Tampoco lo tienen cuando vamos en el coche solos o cuando vamos con otra persona con la que convivimos. Puesto que el virus no flota en el aire, se puede ventilar la casa sin problemas, pero tampoco desaparecerá si abrimos las ventanas.

### ¿Cómo se transmite el virus?

**2** El virus se transmite por contacto, de persona a persona. Se ve en gotitas respiratorias microscópicas que emitimos al toser o estornudar.

### ¿Cuánto tardan los síntomas en manifestarse la infección?

**3** El período de incubación es de entre 1 a 15 días, por eso se recomienda una cuarentena de 15 días. Muchos contagiados pueden permanecer asintomáticos durante este período de tiempo. Que no tengan síntomas no quiere decir que no sean portadoras.

### ¿Qué síntomas se presentan?

**4** Tres: fiebre, tos seca y dificultad para respirar.

### ¿Todas las mascarillas sirven para protegerse del virus?

**5** No. Las mascarillas están diseñadas para no contagiar, no para que no le contagien a uno. La capacidad de filtración de las mascarillas va desde el 78% al 99% dependiendo de los filtros que lleven.

### ¿La misma mascarilla puede usarse repetidamente?

**6** Las recomendaciones de la OMS indican que las mascarillas pueden usarse más de una vez siempre que se mantengan limpias y en buen estado. Aquellas de un solo uso, que no se pueden lavar ni desinfectar, hay que descartarlas.

### ¿Hay que ponerse y quitarse la mascarilla de alguna forma?

**7** Sí. Antes de ponerse una mascarilla hay que lavarse las manos. Una vez puesta, se debe evitar tocarla mientras la use, y si no obstante lo hace, no se toque la cara y lávese las manos. Para quitársela, hágalo por detrás o por las gomas (no toque la parte delantera) y lávese las manos de forma correcta.

### ¿El uso de mascarillas es suficiente para protegerse del contacto?

**8** No, es más importante el lavado de manos y el no tocarse la cara. La mascarilla puede estar contami-



El uso de guantes y mascarillas será imprescindible. PILAR CORTÉS

nada si hemos estado en contacto con alguien que lo esté y si nos la quitamos tocando la cara externa y luego nos tocamos la cara estaremos corriendo el riesgo de infectarnos. Lo más importante es lavarse las manos o desinfectarlas con sustancia hidroalcohólica.

### ¿Debo usar mascarilla en casa?

**9** No, solamente si hay un familiar infectado cuando estemos cerca. Es más importante el lavado de manos frecuente que el uso de mascarilla. De todas formas, como el virus puede tardar hasta 15 días en manifestarse, si alguien de la familia está contagiado, lo más probable es que lo esté el resto de las personas que vivan en la casa.

### ¿Debo usar gafas?

**10** Las gafas protegen de los ojos de las gotitas respiratorias si alguien nos estornuda o tose o si nos tocamos los ojos con las manos contaminadas.

### ¿Cuándo debo usar guantes?

**11** Cuando vayamos al supermercado o a realizar otra tarea donde vayamos a tocar diversos productos o superficies. La mejor opción tras la compra o el trabajo es, tanto si se va andando como en coche, llevar un pequeño frasco de

solución hidroalcohólica y limpiarse las manos al quitarse los guantes o entrar en el coche. Así evitaremos, en caso de que los guantes estén contaminados, contaminar el coche o lo que toquemos hasta que podamos lavarnos las manos al llegar a casa.

### ¿Cómo me quito los guantes?

**12** Deben quitarse sin tocar la cara exterior, cogiendo un pellizco de la goma en la palma de la mano, metiendo el dedo y tirando del guante para darle la vuelta. Tampoco se debe meter el dedo entre guante y muñeca, porque si el guante está infectado pasamos el virus a la piel. Los guantes médicos están pensados para un solo uso por lo que si se reutilizan deben lavarse con agua, jabón y lejía.

### ¿Qué puedo usar como desinfectante?

**13** Agua y jabón o solución hidroalcohólica para las manos y solución hidroalcohólica y agua con lejía para las superficies. Para las superficies (encimeras, lavabos, pomos de las puertas, botones de los ascensores, barandillas, etc.) es aconsejable utilizar 20 ml. de lejía diluida en 1 litro de agua.

### ¿Puede el virus Covid-19 transmi-

### tirse mediante la ropa?

**14** Aunque no hay estudios contundentes parece que el virus no sobrevive en la ropa o los tejidos, aunque dependiendo de los tejidos puede permanecer en ellos hasta 12 horas. Que el virus esté en la ropa no quiere decir que nos vayamos a contagiar a través de ella. Hay que recordar que el virus se transmite por el contagio de las manos al tocarse la boca, la nariz o los ojos. De todas formas es conveniente cambiarse de ropa cuando hayamos estado en contacto con una persona infectada o al volver a casa y dejar la ropa al aire o lavarla.

### ¿Puede el virus contagiarse a través de las suelas de los zapatos?

**15** Parece poco probable que el virus se aloje en las suelas de los zapatos, pero aunque así fuera según la OMS es muy poco probable que sea un foco de contagio. Aún así pueden limpiarse con un poco de lejía.

### ¿En qué otras superficies puede encontrarse el virus?

**16** El virus puede permanecer entre 3 horas y 3 días en diversas superficies. El cobre (3 horas), acero inoxidable (2-3 días), el cartón (24 horas), el plástico (2-3 días)... pero esos estudios no son contundentes por la variabilidad de la composición de los productos con distintos materiales. Aunque toquemos una superficie contaminada si no nos tocamos la cara no corremos riesgo de contagio. Por eso es tan importante el lavarse las manos.

### ¿Puede el virus transmitirse por las verduras y frutas frescas?

**17** No hay estudios realizados, pero no parece que el virus sobreviva en estas superficies ni que haya mecanismos de contagio. De todas formas, las frutas y verduras deben lavarse al chorro siempre antes de consumirlas y es aconsejable lavarse las manos antes de manipularlas.

### ¿Si tenemos familiares que han estado contagiados, o nosotros mismos, tenemos que tomar precauciones especiales?

**18** Sí. La persona debe permanecer aislada y debemos seguir todas las pautas de protección hasta que los tests demuestren la desaparición del virus.

### ¿Si hay un infectado en casa, todos los miembros de la familia debemos llevar mascarilla?

**19** No. Debe llevarla solo la persona infectada y mantenerse a una distancia mínima de 1 metro. Se deben desinfectar los sanitarios y todo lo que toque el infectado.