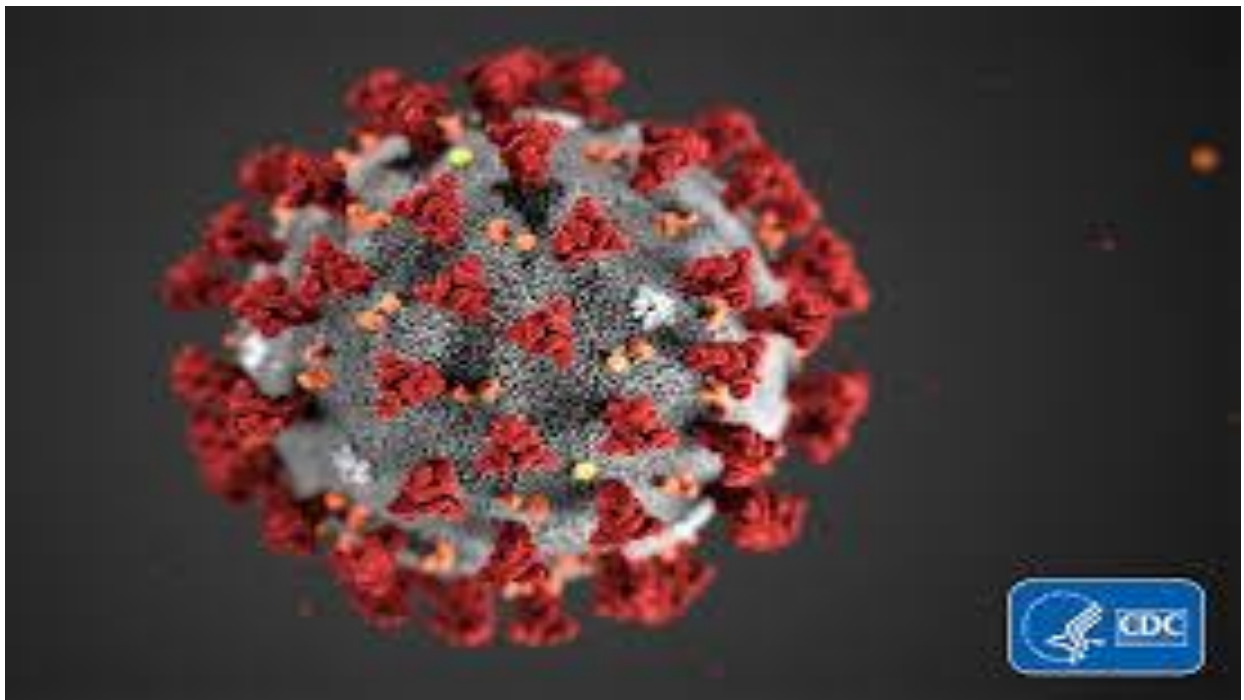


Coronavirus en la comunidad Hispana

Dr. Miguel Díaz, MD, MBA

Community Care Physicians - COVID-19 Información

14/04/2020



Introducción

Saludos, yo soy el Dr. Miguel Díaz - Especialista en Medicina Familiar.

Yo llevo 24 años ejerciendo Medicina Familiar en la comunidad del distrito capital de NY.

Hoy quiero hablarles sobre el Coronavirus y los daños que está causando en nuestra comunidad hispana. Es por esto que hoy queremos informarle a nuestros pacientes de Community Care cómo protegerse del COVID-19 y brindarles algunos puntos prácticos para minimizar su riesgo de sufrir de Coronavirus.

Que es el COVID-19 ?

El COVID-19 es una "cepa" nueva de un virus antiguo que normalmente causa lo que se conoce como el "resfriado común". Lo denominaron COVID -19 porque en inglés es una abreviación de COVID (Corona Virus Disease = Enfermedad del Coronavirus) y 19 porque se presentó por primera vez en el año 2019.

Esta familia de virus incluye otras "cepas" de Coronavirus que causaron otras epidemias como las de SARS en el 2002 y MERS en el 2012.

Comúnmente esta familia de virus son fácilmente combatidos por el sistema inmunológico de los humanos, pero cuando una cepa se transforma, por medio de una mutación genética.

Esta mutación crea una cepa nueva, más virulenta y mortal que daña a los órganos antes de que algunos humanos puedan crear una defensa natural mediante anticuerpos.

Cómo se transmite el COVID19 ?

Por medio de partículas en la respiración de personas infectadas - especialmente cuando estornudan o tosen. También cuando se tocan la nariz o la boca y luego tocan a otra persona o otro objeto. Sabemos que el virus puede sobrevivir por varias horas y en algunos casos hasta días en ciertas superficies tocadas por personas infectadas

Cuales son los síntomas comunes del COVID-19 ?

De acuerdo a UpToDate - una de las publicaciones más actualizadas; la incidencia de los síntomas más comunes del COVID-19 son;

-
- fiebre - 99 %
 - cansancio -70 %
 - escalofríos - 60 %
 - tos - seca 59 % o productiva 27 %
 - dolores musculares - 35 %
 - falta de olor -34 %
 - falta de aire - 31%
 - diarrea -18%
 - dolor de cabeza
 - dolor de garganta
 - entre otras

Como se trata el COVID-19 ?

Aún no existe un tratamiento específico que cure el COVID-19, solo tenemos tratamientos para los síntomas y algunas de las complicaciones. Se están investigando unos cuantos medicamentos que hasta ahora no han mostrado efectividad.

Cuánto tiempo pasa desde el contagio hasta que se presentan los síntomas ?

Normalmente un promedio de 5 días pero puede ser entre 2 hasta 14 días después del contacto con una persona infectada.

Existe una vacuna contra el COVID-19 ?

Aún no - pero hay varias que están en estado de investigación preliminares.

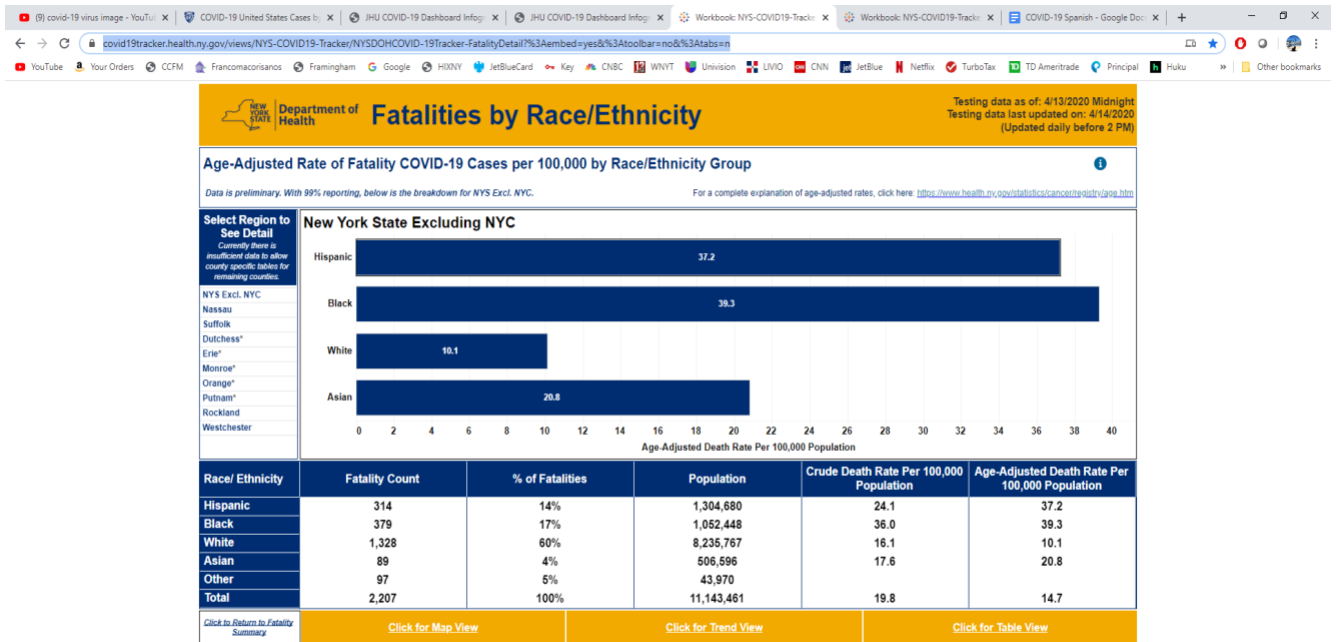
Cuales son los datos epidemiológicos del COVID-19

Los informes del Centro de Control de Enfermedades conocido por las siglas **CDC** en inglés, nos indican que los hispanos representamos el 29 % de la población del estado de Nueva York. Sin

embargo los hispanos hemos sufridos el 34 % de las muertes a consecuencia del COVID-19. En poca palabras el COVID-19 presenta mayor peligro a los hispanos.



Si vemos los datos coleccionado por el Departamento de Salud del estado de Nueva York nos indican que los hispanos tenemos 2 veces mayor riesgo de morir por COVID-19 que personas de descendencia Asiática y casi 4 veces mayor que personas Anglo-Sajonas.



Las estadísticas del estado de Nueva York también nos informan que los hispanos, por ser minorías, sufrimos de varias desventajas de la salud que aumentan nuestro riesgo de ser contagiado y de morir a causa del COVID19 ; algunas de las desventajas son;

- Menor acceso a servicios de salud en nuestra comunidad
- Menor porcentaje de hispanos con seguro médico
- Mayor tendencia a vivir en estado de pobreza
- Mayor número de personas en cada hogar
- Mayor tendencia a vivir en lugares de población densa
- Mayor incidencia de enfermedades que predisponen y aumentan la mortalidad como;
- - Hipertensión Arterial
 - Diabetes
 - Obesidad

Cómo puede protegerse usted y a su familia del COVID-19 ?

- Distanciamiento físico - un mínimo de 2 metros = 6 pies
- Saludarse sin tocarse
- Evitar los besos y abrazos
- No darse la mano
- Lavarse las manos un mínimo de 20 segundos con agua y jabón o con alcohol en gel frecuentemente.
- Cubrirse la cara con mascarillas
- Usar guantes desechables

Cómo puedo protegerme del COVID-19 si alguien que vive en casa ya tiene síntomas o ya se haya confirmado que tiene COVID- 19 ?

- Aislar el paciente por un mínimo de 14 días a partir del comienzo de síntomas
- Solo tocar los desperdicios del paciente con guantes y mascarilla

-
- Solo tocar los platos, cucharas, cubiertos del paciente con guantes y mascarilla
 - Solo tocar las ropas y sábanas con guantes y mascarilla

Que puedo hacer si usted desarrolla síntomas del COVID-19 ?

- Llame a su Médico Familiar
- Hidratación hasta que la orina esté cristalina - normalmente 2 litros de líquidos /dia
- Jarabe contra la tos como el Robitussin DM o Mucinex DM
- Tylenol - 1,000 mgs cada 6 horas para fiebre
- Usar mascarillas y cubrirse la boca y nariz cuando tosa o estornude
- Lavarse las manos frecuentemente

Cuándo debo ir al hospital ?

- Si tiene síntomas severos
- Si le falta el aire

Recuerde que en el estado de Nueva York la tasa de mortalidad demuestra que de cada 100 personas que sufran de COVID-19, 95 van a sobrevivir. !