

UNICEF- Coronavirus (COVID-19): lo que los padres deben saber.

Cómo protegernos

¿Qué se entiende por “nuevo” coronavirus?

Un nuevo coronavirus (CoV) es una nueva cepa de coronavirus. La enfermedad causada por el nuevo coronavirus que se detectó por primera vez en Wuhan, China, ha sido denominada **enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)**. “Co” hace referencia a “corona”, “vi” a “virus” y “d” a *disease* (“enfermedad” en inglés). Hasta ahora, la enfermedad se había denominado “el nuevo coronavirus 2019” o “2019-nCoV”.

¿Cómo se contagia el COVID-19?

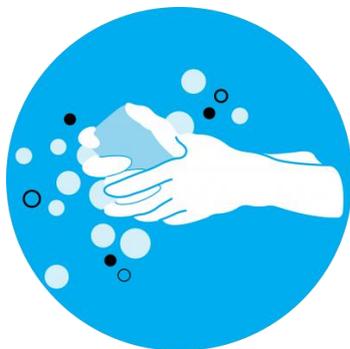
El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, o al tocar superficies contaminadas por el virus. El COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos.

¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?

La fiebre, la tos y la insuficiencia respiratoria son algunos de sus síntomas. En casos más graves, la infección puede causar neumonía o dificultades respiratorias. En raras ocasiones, la enfermedad puede ser mortal. Estos síntomas son similares a los de una gripe o un resfriado común, que son mucho más frecuentes que el COVID-19. Por ese motivo, para saber si una persona está infectada es necesario hacerle una prueba. Es importante tener en cuenta que las principales medidas de prevención del COVID-19 son las mismas que las de la gripe: lavarse las manos con frecuencia y cuidar la higiene respiratoria (cubrirse la boca o la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en una basura cerrada). Además, para la gripe existe una vacuna, por lo que es importante que tanto tú como tu hijo estén al día con su calendario de [vacunación](#).

¿Cómo puedo evitar el riesgo de infección?

Estas son cuatro precauciones que tú y tu familia pueden tomar para evitar el contagio:



Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante que contenga alcohol



Taparse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en una basura cerrada



Evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o síntomas de gripe



Acudir al médico en caso de tener fiebre, tos o dificultad para respirar

¿Debería ponerme una mascarilla/ barbijo ?

Se recomienda el uso de mascarilla ante la presencia de síntomas respiratorios (tos o estornudos) para proteger a otras personas. Si no se presenta ningún síntoma, no es necesario ponerse una mascarilla. Si llevas mascarilla, debes utilizarla y desecharla adecuadamente para garantizar su efectividad y evitar el riesgo de transmisión del virus.

Sin embargo, el uso de la mascarilla no es suficiente para frenar el contagio. Es necesario lavarse las manos con frecuencia, taparse la boca y la nariz al toser y estornudar y evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o presente síntomas similares a los de la gripe (tos, estornudos o fiebre).

¿Afecta el COVID-19 a los niños?

Se trata de un nuevo virus y aún no se dispone de suficiente información acerca del modo en que afecta a los niños o a las mujeres embarazadas. Se sabe que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 entre niños. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que ya padecían una enfermedad.

¿Qué debería hacer si mi hijo presenta síntomas del COVID-19?

Deberías buscar asistencia médica, pero no olvides que es la temporada de gripe en el Hemisferio norte y que algunos síntomas del COVID-19, como la tos o la fiebre, pueden ser similares a los de la gripe o el resfriado común, que son mucho más frecuentes.

Es importante mantener buenas prácticas de higiene y de manos, como lavarse las manos con frecuencia, así como estar al día con su calendario de [vacunas](#) para que tu hijo esté protegido contra otros virus y bacterias que puedan causar enfermedades.

Igual que con otras infecciones respiratorias como la gripe, deberías buscar ayuda médica tan pronto como tú o tu hijo empiecen a presentar síntomas y evitar ir a lugares públicos (como el lugar de trabajo, la escuela o el transporte público) para no contagiar a otras personas.

¿Qué debería hacer si un miembro de mi familia presenta síntomas?

Si tú o tu hijo tienen fiebre, tos o dificultades para respirar, deben acudir a un profesional médico tan pronto como sea posible. Puedes llamar previamente a tu médico si has viajado a una zona donde se hayan registrado casos del nuevo coronavirus o si has estado en contacto cercano con una persona que haya viajado desde una de esas zonas y presente síntomas respiratorios.

¿Deberían mis hijos dejar de ir a la escuela?

Si tu hijo presenta síntomas, pide ayuda a un profesional médico y sigue sus instrucciones. No obstante, al igual que con otras infecciones respiratorias como la gripe, es recomendable que tu hijo se quede en casa descansando si tiene síntomas y que evite ir a lugares públicos para no contagiar a otras personas.

Si tu hijo no presenta ningún síntoma como fiebre o tos, y a menos que se emita un aviso de salud pública, una advertencia importante o cualquier otro comunicado público relativo a su escuela, lo mejor es que siga yendo a clase.

En lugar de dejarlo en casa, muéstrale hábitos adecuados de higiene de manos y respiratoria para que los ponga en práctica tanto en la escuela como en otros sitios: lavarse las manos con frecuencia (ver a continuación), taparse la boca y la nariz al toser o estornudar con el codo flexionado o con un pañuelo y desechar el pañuelo en una basura cerrada, y no tocarse los ojos, las manos o la nariz sin haberse lavado bien las manos previamente.

¿Cuál es la mejor forma de lavarse las manos?

Paso 1: mojarse las manos con agua

Paso 2: aplicar una cantidad suficiente de jabón sobre las manos mojadas

Paso 3: frotar toda la superficie de las manos, incluyendo el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas, durante un mínimo de 20 segundos.

Paso 4: aclarar bien con agua

Paso 5: secarse las manos con un trapo limpio o una toalla de un solo uso

Lávate las manos con frecuencia, sobre todo antes de comer, después de sonarte la nariz, toser o estornudar y después de ir al baño.

Si no dispones de agua y jabón, utiliza un desinfectante que contenga, al menos, un 60% de alcohol. Si tus manos están visiblemente sucias, lávatelas siempre con agua y jabón.

¿Qué precauciones debemos tomar mi familia y yo si viajamos?

Toda persona que tenga previsto viajar al extranjero debe consultar siempre la alerta para viajeros del país de destino con el fin de informarse sobre las restricciones de entrada, la probabilidad de que se haya decretado una cuarentena al entrar en el país o cualquier otra advertencia para viajeros que sea pertinente.

Además de las precauciones que se deben tomar normalmente cuando se viaja, y para evitar que le pongan en cuarentena o le nieguen la entrada a su país de origen, les aconsejamos también que consulten [la última actualización de COVID-19 en el sitio web de la Asociación de Transporte Aéreo Internacional](#), que incluye una lista de países y medidas restrictivas.

Mientras están viajando, todos los progenitores deben seguir las medidas de higiene estandarizadas que se recomiendan para ellos y para sus hijos: lavarse las manos con frecuencia o utilizar un desinfectante a base de alcohol con un mínimo de un 60% de alcohol, practicar una buena higiene respiratoria (cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel cuando se tose o estornuda y desechar inmediatamente el pañuelo usado) y evitar el contacto cercano con cualquier persona que esté tosiendo o estornudando. Además, se recomienda que los progenitores lleven siempre consigo un desinfectante de manos, un paquete de pañuelos desechables y toallitas desinfectantes.

Otra recomendación importante es limpiar el asiento, el reposabrazos, la pantalla táctil, etc. con una toallita desinfectante una vez que se encuentre dentro de un avión u otro vehículo. Utilicen también una toallita desinfectante para limpiar las superficies de las llaves, los pomos de las puertas, los mandos a distancia, etc. en el hotel u otro alojamiento donde se encuentren ustedes y sus hijos.

¿Puede una mujer embarazada transmitir el virus al feto?

Por el momento no existen pruebas suficientes para determinar si el virus puede transmitirse de madres a fetos durante el embarazo, ni tampoco de las consecuencias que

esto puede tener después en el bebé. Es un asunto que se está investigando. Las mujeres embarazadas deberían seguir tomando las precauciones adecuadas para protegerse de la exposición al virus y buscar asistencia médica si comienzan a presentar síntomas como fiebre, tos o dificultades para respirar.

¿Es seguro que una madre infectada de coronavirus amamante a su bebé?

Cualquier madre que se encuentre en una zona de riesgo afectada por el virus y presente síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar debería buscar asistencia médica a la mayor brevedad y seguir las instrucciones de un profesional de la salud.

Teniendo en cuenta los beneficios de la lactancia materna y la escasa relevancia de la leche materna en el contexto de la transmisión de otros virus respiratorios, la madre puede seguir amamantando a su bebé siempre y cuando tome todas las precauciones necesarias.

Si una madre presenta síntomas, pero se encuentra lo suficientemente bien para amamantar a su bebé, deberá llevar mascarilla siempre que esté cerca de él (por ejemplo, mientras lo está amamantando), lavarse las manos antes y después de tener contacto con el niño (también mientras lo está amamantando), y limpiar o desinfectar superficies que puedan estar contaminadas. Estas medidas de precaución han de seguirse en todo momento si una persona que sabe que está infectada del COVID-19 o sospecha que podría estarlo se relaciona con otras personas, como, por ejemplo, niños.

Si una madre está muy enferma es recomendable que se extraiga la leche para dársela al bebé en una taza y/o con una cuchara limpia, siguiendo en todo momento las mismas medidas de prevención de la infección.

En internet hay mucha información. ¿Qué debo hacer?

En Internet [aparecen cada vez más mitos y desinformaciones](#) sobre el coronavirus: cómo se transmite el COVID-19, cómo protegerse y qué hacer si te preocupa la posibilidad de haber contraído el virus.

Por eso, es importante mostrarse precavido a la hora de buscar información y consejos. Además de los consejos que te facilitamos aquí, la Organización Mundial de la Salud cuenta con una [sección práctica](#) donde se abordan algunas de las preguntas más frecuentes. También es recomendable mantenerse informado de las recomendaciones y las novedades sobre viajes, educación y otras directrices que publiquen las autoridades de tu país o territorio.

Me preocupan el acoso, la discriminación y la estigmatización. ¿Cuál es la mejor forma de hablar sobre lo que está pasando?

Es comprensible que estés preocupado por el coronavirus. Sin embargo, el miedo y el estigma empeoran una situación que ya de por sí es difícil. Por ejemplo, en todo el mundo se están presentando denuncias de personas, sobre todo de ascendencia asiática, que están siendo víctimas de maltrato verbal e incluso físico.

Las emergencias de salud pública generan mucha tensión a todos aquellos a quienes afectan. Es importante mantenerse informado y ser generoso y solidario con los demás. Lo que decimos es importante, y utilizar un lenguaje que perpetúe estereotipos que ya existen puede disuadir a la gente de hacerse las pruebas y tomar las medidas necesarias para protegerse a sí mismos y a sus comunidades.

Estas son algunas cosas que se deben y no se deben hacer a la hora de hablar del coronavirus con tus hijos, tu familia y tus amigos:

SÍ: habla de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19).

NO: no asocies lugares o etnias a la enfermedad. Recuerda, los virus no atacan a las personas según su procedencia o su origen étnico o racial.

SÍ: habla de “personas que tienen el COVID-19”, “personas que están recibiendo tratamiento para el COVID-19”, “personas que se están recuperando del COVID-19” o “personas que han muerto a causa del COVID-19”.

NO: evita referirte a las personas que padecen la enfermedad como “casos de COVID-19” o “víctimas”.

SÍ: puedes decir que la gente “se contagia” o “contrae” el COVID-19.

NO: evita decir que la gente está “transmitiendo el COVID-19”, “infectando a los demás” o “propagando el virus”, ya que implica una transmisión intencionada y una culpa.

SÍ: habla con rigor del peligro del COVID-19 basándote en datos científicos y en las últimas recomendaciones oficiales en materia de salud.

NO: procura no repetir ni compartir rumores que no estén confirmados y evita usar un lenguaje hiperbólico pensado para generar miedo, como “plaga”, “apocalipsis”, etc.

SÍ: habla en positivo y haz hincapié en la importancia de tomar medidas efectivas de prevención, como nuestros consejos sobre lavarse las manos. Para la mayoría de las personas, esta es una enfermedad que se cura. Hay una serie de pasos sencillos que todos podemos seguir para protegernos a nosotros, a nuestros seres queridos y a los más vulnerables.

Fuente : <https://www.unicef.org/es/historias/coronavirus-lo-que-los-padres-deben-saber>