Coronavirus Enfermedad 2019 (COVID-2019)

Puntos Clave

- La enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-2019) originado en Wuhan, China se identificó por primera vez a principios de enero.
- Aún no hay suficiente información para determinar el período de incubación, la tasa de infección o la fuente animal del virus.
- Si ha viajado a China (u otra zona significativamente afectada) en las últimas dos semanas, o si ha estado en contacto con alguien que se ha enfermado, llame a las autoridades sanitarias locales. NO acuda a su Naturópata, acuda a una clínica u hospital si sospecha que tiene el COVID-2019 ya que corre el riesgo de contagiar a otros.
- Si sospecha que puede tener el COVID-2019 contacte a su unidad de salud estatal/territorio/provincial o a la rama de enfermedades transmisibles para que le aconsejen cómo proceder.

Antecedentes

La familia de los coronavirus fue descubierta por primera vez en la década de 1960. Lo que estos virus tienen en común y por lo que se les llama son los picos en forma de corona en su superficie. Hay siete coronavirus que pueden afectar a los seres humanos (1) Actualmente se cree que COVID-2019 tiene una composición genética que es aproximadamente un 70% similar al SARS-CoV.

Como punto de comparación, durante el octavo mes que el SARS (síndrome respiratorio agudo severo) estuvo activo, fue responsable de poco más de 8,000 infecciones conocidas y 774 muertes. Hasta el 15 de febrero de 2020 (aproximadamente seis semanas desde que se identificó por primera vez COVID-2019) veinticuatro países han confirmado casos de COVID-2019 y hay más de 49,000 casos confirmados (505 fuera de China) y 1,381 muertes (solo 2 fuera de China). Aquí hay un enlace a los países que tienen casos confirmados. (2). Aquí hay un enlace a las actualizaciones de la OMS COVID-2019: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/

Síntomas

Hay cuatro tipos de coronavirus comunes (229E, NL63, OC43 y HKU1) que se asocian con el resfriado común que afecta a la mayoría de los individuos en algún momento de su vida. La típica infección por coronavirus es de corta duración y presenta síntomas como secreción nasal, dolor de cabeza, tos, dolor de garganta, fiebre y una sensación general de malestar. En individuos comprometidos, los ancianos, los jóvenes y aquellos con un sistema inmunológico comprometido u otros problemas de salud graves, los coronavirus comunes pueden causar bronquitis o neumonía. (1)

The COVID-2019 es una nueva cepa. Comienza como un resfriado común con fiebre, letargo, tos y dificultad para respirar. Los síntomas adicionales pueden incluir dolor de garganta, congestión nasal e inflamación de las adenoides. En algunas personas, especialmente las que están comprometidas, puede

Coronavirus Enfermedad 2019 (COVID-2019)

rápidamente causan síntomas respiratorios como la neumonía viral. La rápida progresión es lo que hace que los individuos estén muy enfermos y puede causar la muerte.

Transmisión

Los coronavirus humanos se propagan más comúnmente por contacto directo entre una persona infectada y otras personas a través de:(1)

- el aire al toser y estornudar
- el contacto personal cercano, como tocar o estrechar las manos
- tocar un objeto o superficie con el virus en él, y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos
- rara vez, es la contaminación fecal un modo de transmisión.

Los viajeros que regresan de China o de otras zonas afectadas por un coronavirus potencialmente mortal deben vigilarse a sí mismos para detectar síntomas de dolencias respiratorias durante 14 días. Toda persona que presente fiebre, tos o dificultades respiratorias en las dos semanas siguientes a su viaje a Wuhan o a las provincias vecinas debe aislarse y solicitar una evaluación médica.

Prevención

Las siguientes medidas pueden ser beneficiosas para prevenir el riesgo de la mayoría de las infecciones. Tenga en cuenta que actualmente no hay tratamientos reconocidos para prevenir o tratar el COVID-2019.

- Higiene: Lávese las manos a menudo con agua y jabón. Lávese siempre las manos antes de preparar la comida y antes de comer. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos no lavadas.
- Higiene al toser: Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude, luego tire el pañuelo a la basura y lávese las manos. Si no tienes un pañuelo, es mejor que tosas en la manga de tu camisa, no en tus manos y siempre lávate las manos después de toser o estornudar. (3)
- Higiene de los alimentos: Asegúrate de usar una tabla de cortar diferente para la carne y las verduras. Limpie bien sus tablas de cortar. Evite compartir agua, comida o productos (vasos, cubiertos, productos de higiene) con alguien que tenga una infección respiratoria.
- Limpie las superficies: Ya sea que vaya de compras al supermercado, vuele o se exponga a algo nuevo, limpie y desinfecte todos los objetos y superficies que toque.
- Evitar: Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas. Si está resfriado o tiene gripe, quédese en casa para limitar el riesgo de contagiar la infección a otras personas y apoyar el proceso de curación. Evite las grandes multitudes cuando el riesgo es alto. Si decide usar una mascarilla, elija una que cubra tanto la nariz como la boca.

Coronavirus Enfermedad 2019 (COVID-2019)

Promoción de la Salud

La atención Naturopática reconoce la importancia tanto de reducir la exposición como de abordar la susceptibilidad individual como una forma de promover la salud en general. Las siguientes directrices pueden ser beneficiosas para apoyar la salud general. Para recomendaciones específicas, trabaje con su médico naturista o profesional de la salud.

- Manténgase hidratado: Asegure una hidratación adecuada, especialmente si hay signos de deshidratación para ayudar al cuerpo a combatir las infecciones.

- Lleve una dieta limpia y equilibrada: Limite las intolerancias alimentarias conocidas; asegure una nutrición equilibrada que incluya proteínas magras, vegetales y granos enteros; y limite los alimentos que contribuyen a la mucosidad (como el exceso de pan, productos lácteos, levadura y plátanos). (4) Limite los alimentos procesados y los alimentos con alto contenido de sal y azúcar.(5)

- Especias: Muchas especias para calentar tienen propiedades antimicrobianas y antivirales. Especias como el ajo, el jengibre, el tomillo, el orégano y la salvia se añaden fácilmente a los tés y platos de comida.

- Dormir: Asegurar un sueño adecuado. Cuando se tienen síntomas de resfriado o gripe es común que se requiera más sueño. (6)

- Manejo del estrés: Reducir y manejar el estrés. Las relaciones positivas están asociadas con una inmunidad más fuerte y una salud general. (7)

- Contaminantes de interior: Tratar los contaminantes de interior como el moho, ya que pueden empeorar las enfermedades pulmonares. (8, 9)

- Evite fumar: Fumar y la exposición al humo de segunda mano pueden aumentar su susceptibilidad a las enfermedades pulmonares (10).

- Ejercicio: El ejercicio moderado mejora la función inmunológica y reduce el riesgo de infecciones respiratorias. El ejercicio intensivo puede suprimir las reacciones inmunológicas normales y es mejor evitarlo si no está bien. (11)

Es importante seguir los consejos de las Autoridades Sanitarias durante cualquier brote.

20 Holly Street, Suite 200 Toronto, Ontario M4S 3B1
www.worldnaturopathicfederation.org
https://www.facebook.com/worldnaturopathicfederation

Coronavirus Enfermedad 2019 (COVID-2019)

Diagnóstico

Los criterios clínicos incluyen fiebre o antecedentes de fiebre (≥38 ºC) e infección respiratoria aguda (aparición súbita de infección respiratoria al menos una de falta de aliento, tos o dolor de garganta).
o
Infección respiratoria aguda grave que requiera el ingreso en un hospital con pruebas clínicas o radiológicas de neumonía o síndrome de dificultad respiratoria aguda (es decir, incluso si no hay pruebas de fiebre).

Tenga en cuenta que la información anterior puede cambiar a medida que se disponga de más información sobre este virus. Para mantenerse al día sobre el COVID-2019 y otros coronavirus, consulte el Centro de Control de Enfermedades en:
https://www.cdc.gov/coronavirus/index.html+https://www.cdc.gov/coronavirus/index.html%20 o en su Ministerio de Sanidad local.

Referencias

1 Center for Disease Control. 2020. Novel coronavirus 2019, Wuhan, China. https://www.cdc.gov/
2 CDC – Confirmed locations: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/locations-confirmed-cases.html#locations
3. Effectiveness of cough etiquette maneuvers in disrupting the chain of transmission of infectious respiratory diseases: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3846148/#B15
4. Effect of fruit and vegetable consumption on immune function in older people: a randomized controlled trial: https://academic.oup.com/ajcn/article/96/6/1429/4571488https://academic.oup.com/ajcn/article/96/6/1429/4571488%20
5. Ullah M, Akhtar M, Hussain F, Imran M. 2015. Efects of sugar, salt, and distilled water on white blood cells and platelet cells. J Tumor. 4(1):354-358.http://www.ghrnet.org/index.php/JT/article/view/1340/1795
6. Sleep and Immune Function: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3256323/
7. Indoor Air Quality and Health: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5707925/
8. Anger, stress, dysregulation produces wear and tear on the lung
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2104758/
9. Air pollutants and early origins of respiratory diseases:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6033955/
10. The Health Consequences of Smoking: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK294322/
11. Casteleijn, D., & Finney-Brown, T., (2014). Respiratory Infections and Immune Insufficiency. In J. Sarris & J. Wardle (Ed's), *Clinical Naturopathy: An Evidenced Based Guide to Practice* (pp. 159-182) Elsevier, Sydney.

Colaboradores:

Dr. Iva Lloyd, BCPP, Naturópata ND – Presidenta de la Federación Mundial de Naturopatía (WNF)
Dr. Paul Saunders, PhD, Naturópata ND – Comité de Investigación, WNF
Tina Hausser, Naturópata, Heilpraktiker – Vice-Presidenta Primera, WNF
David Casteleijn, BHSc (Naturópata), MHSc (Herbal Medicine), RN, MNHAA – Secretario WNF