



Recomendaciones para personas con factores de riesgo de contraer infección grave por el nuevo coronavirus (COVID-19)

¿Quiénes corren el mayor riesgo de enfermedad grave?

- La posibilidad de una enfermedad grave aumenta con la edad, sobre todo a partir de los 50 años.
- Las personas con ciertas patologías subyacentes también corren mayor riesgo de una infección grave, en caso de contagio por COVID-19. No se conoce con exactitud hasta qué punto dichos problemas pueden aumentar el riesgo. Sin embargo, al comparar los casos leves y graves, se ve claramente que entre los que tenían ciertas patologías previas se dan, con diferencia, más casos de infección grave que leve.
 - Estas patologías son: tensión alta/enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, insuficiencia renal crónica y cáncer.
- Los fumadores parecen correr mayor riesgo de una enfermedad grave, sin que se pueda descartar que el problema subyacente radique en una enfermedad pulmonar obstructiva crónica que incrementa la gravedad de la infección.
- En este momento no está claro si los tratamientos inmunodepresores (tales como esteroides, metotrexato o medicamentos biotecnológicos) aumentan la probabilidad de una infección grave por coronavirus.

¿Se encuentran los niños con enfermedades crónicas en situación de especial riesgo?

Niños de todas las edades se han contagiado del virus. Muchas de estas infecciones se han descubierto durante rastreos relacionados con incidentes que no tienen que ver con su propia enfermedad. No parece haber infecciones graves frecuentes entre la población infantil, aunque la información sobre la progresión de la enfermedad en los niños es limitada todavía.

¿Se encuentran las mujeres embarazadas en situación de especial riesgo?

No han aparecido informaciones que indiquen que el COVID-19 suponga un riesgo especial para las mujeres embarazadas o que haya riesgo de dolencias derivadas durante la gestación. **No hay, por lo tanto, ningunas indicaciones específicas para las embarazadas que en general gocen de buena salud, salvo las generales de prevención contra los contagios y las medidas de profilaxis.**

Las siguientes recomendaciones están destinadas a:

- Personas mayores (a más edad, mayor motivo para tener presente lo siguiente).
- Personas con la tensión alta/enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, insuficiencia renal crónica y cáncer (incluidas las mujeres embarazadas y los niños, según proceda).

Las personas con el sistema inmunitario debilitado (no derivado de diabetes, enfermedad renal ni cáncer) deberían consultar a su médico, aunque pueden apoyarse en lo que viene a continuación si así lo recomienda su médico.

¿Qué puedo hacer para prevenir el contagio?

Las vías de contagio son por contacto y gotículas. Esto significa que el virus se puede propagar cuando una persona tose, estornuda y se limpia la nariz y otra persona sana, bien recibe en su cara gotículas/aerosol procedentes del infectado, o bien se contamina las manos por las gotículas, tocándose a continuación el rostro.

Téngase en cuenta que las personas con factores de riesgo de contraer una infección grave no se consideran más propensas a contagiarse que las demás. Por eso las principales recomendaciones de profilaxis en el trato directo con otras personas dentro y fuera de casa son las mismas para los vulnerables que para la población en general. Limitar el trato directo con los demás es el añadido más importante para las personas con factores de riesgo de infección grave.

Los que conviven con una persona vulnerable deben cuidar en extremo su higiene y su proceder dentro y fuera de casa. Es de suma importancia para los vulnerables que se limiten las probabilidades de contagio. Aquellos que siguen con sus quehaceres laborables, u otras actividades, fuera de casa, deben, incluso, sopesar la posibilidad de limitar sustancialmente el trato directo con las personas vulnerables y mudarse del domicilio, en caso de haberse contagiado. En cambio, si muchos de los que conviven en la casa no se encuentran entre los considerados vulnerables, es posible que resulte más seguro para el vulnerable en cuestión mudarse a otro lugar mientras dure la epidemia. Si esto no resulta factible, quizás sea necesario, para disminuir el riesgo de contagio para la persona vulnerable, sacar a los hijos del colegio o de la educación preescolar, aun sin que dichos centros educativos estén clausurados. Esta medida resulta muy problemática para los hijos e, incluso, toda la familia y debe evitarse si existe otra solución.

La buena higiene de manos es la prevención más eficaz contra el contagio. El lavado de manos con agua y jabón es lo más recomendable si están sucias. En cambio, las manos aparentemente limpias, pero que han tocado superficies de contacto comunes, como tiradores de puertas y pasamanos de escaleras, se pueden limpiar con alcohol desinfectante.

- Se pueden utilizar paños desinfectantes para limpiar las superficies de frecuente contacto antes de tocarlas, tales como pasamanos de escaleras, asas de carros de la compra, etc.
- Es recomendable evitar el trato directo con personas con síntomas comunes de resfriado, estornudos o tos. Si la epidemia es extendida, existe siempre el riesgo de que abunden las personas afectadas, por lo que es aconsejable quedarse en casa el mayor tiempo posible, incluso sin que se haya decretado la prohibición de reunión para la población en general.
- **Las mascarillas** son el método más eficaz cuando las usan los que ya están infectados. Sin embargo, pueden ser adecuadas para las personas vulnerables cuando el trato con enfermos es inevitable, por ejemplo cuando hay que buscar ayuda sanitaria necesaria o durante la espera en una consulta médica, en la que pueden encontrarse personas enfermas, etc.
- Las personas incluidas en los grupos de riesgo deberían evitar limpiar lo que otros han ensuciado, sobre todo fuera de casa. En caso de que sea inevitable deben utilizar guantes desechables. Es importante quitarse los guantes después de una tarea de este tipo y **lavarse bien las manos** a continuación.
- Cuando el contagio se haya extendido por la sociedad, se les recomienda a las personas con factores de riesgo de contraer una infección grave por el COVID-19 tener lo siguiente en mente:
- Lo aconsejable es quedarse en casa y tener contacto directo con el mínimo número de personas posible.
- Si se necesita de los servicios sanitarios, lo recomendable es acudir justo a la hora concertada y no permanecer más tiempo del necesario en las salas de espera. También hay que cuidar con esmero la higiene de las manos e, incluso, llevar mascarilla si uno tiene que permanecer cierto tiempo en una sala de espera. Las consultas de los médicos y los centros de salud primaria tienen instrucciones de intentar citar a las personas vulnerables a horas, en las que las salas de espera no

estén concurridas o bien aplicar otras soluciones para minimizar la coincidencia en recepción de personas vulnerables con aquellas que estén enfermas.

- El seguimiento médico y odontológico regular, la fisioterapia u otras consultas a especialistas, generalmente, no se consideran servicios sanitarios urgentes durante una epidemia. Se recomienda cancelar servicios de este tipo y concertar nuevas citas, una vez pasada la epidemia.
- Se desaconseja el uso del transporte público. Es mejor utilizar vehículo particular o taxi. Si se opta por el servicio de taxi, uno debe desinfectarse las manos una vez montado, procurando no tocar nada en el interior del vehículo innecesariamente y volver a desinfectarse las manos tras terminar el trayecto y cerrar la puerta.
- Se desaconseja acudir a lugares de trabajo o centros educativos concurridos. Los que trabajan solos o con pocas personas, las cuales cuidan su higiene, posiblemente puedan seguir yendo a trabajar. Cada persona debe sopesarlo, posiblemente en consulta con su médico. Del mismo modo, en consulta con el empleador o las autoridades escolares, las personas, con factores de riesgo de infección grave por COVID-19, que no hayan enfermado, pueden seguir trabajando o estudiando desde casa si es posible.
- Se desaconseja acudir a reuniones, aunque no hayan sido prohibidas, sean del tipo laboral, familiar o social, de compañeros de trabajo, sindicales, banquetes de confirmación, entierros, clubes de costura, ensayos de coros, conciertos, etc.
- Se desaconseja acudir a gimnasios, piscinas, teatros, cines, centros comerciales u otro lugar cualquiera donde se congregue mucha gente.
- Se desaconseja acudir a lugares muy frecuentados a lo largo de la jornada, aun sin que haya muchas personas congregadas simultáneamente, como peluquerías, salones de belleza, etc. Los empleados de establecimientos de este tipo están en contacto muy íntimo con muchas personas cada día.
- Se desaconseja que los individuos vulnerables acudan en persona en busca de suministros a establecimientos concurridos como farmacias, supermercados, correos, bancos u otros. La persona en cuestión quizás sea capaz de encargarse de aquello que se pueda conseguir en una ventanilla de autoservicio, por envío a domicilio o solucionar vía teléfono o Internet. Sin embargo, es más que probable que necesite que alguien allegado se ocupe de ciertos recados, con las autorizaciones apropiadas, sobre todo en lo referente a encargos en farmacias, bancos u oficinas de correos.
- Si es inevitable salir en busca de provisiones, se debe cuidar al máximo la higiene y la profilaxis: bien llevando una bolsa de la compra propia en la que reunir los artículos directamente, bien utilizando guantes y/o limpiando con un paño desinfectante el asa del carro de la compra. En caso de utilizar las cajas registradoras autoservicio es importante desinfectar bien las manos después e, incluso, limpiar con un paño desinfectante la pantalla táctil y los botones de la terminal de tarjetas de pago. No es necesariamente recomendable que los dependientes toquen cada artículo comprado, salvo que cuiden la higiene al máximo.
- Se desaconseja permanecer innecesariamente en los espacios comunitarios de los bloques de vivienda, como escaleras, salas de lavandería o jardines comunes/zonas recreativas.
- Se desaconseja a las personas vulnerables recibir visitas en casa, mientras dure la epidemia. En general, tampoco se recomienda a los vulnerables que vayan de visita a otras casas. En particular, existen razones fundadas para que los mayores y otras personas vulnerables limiten sustancialmente el contacto con los niños pequeños que pudieran estar contagiados o contagiosos, con síntomas apenas apreciables.
- Se recomienda cuidar la salud mental y física, saliendo al balcón o al jardín de casa, o dando un paseo donde haya poca gente. Es recomendable mantenerse a una distancia de al menos 1-2 metros de otros transeúntes. También se pueden practicar ejercicios físicos dentro de casa,

siguiendo las recomendaciones del fisioterapeuta, según proceda. También se pueden conseguir instrucciones sobre ejercicios en la radio, la televisión y en Internet, utilizando, por ejemplo, posibles escaleras puertas adentro para una serie de ejercicios.

- Todos pueden ponerse en contacto con el teléfono de asistencia de la Cruz Roja, en el número telefónico 1717, o con una charla por Internet en www.1717.is. Allí se puede solicitar apoyo, conseguir información y hablar con alguien confidencialmente.
- Se debe cuidar la higiene y profilaxis general al sacar la basura y buscar el correo en el buzón.

En caso de enfermedad, se recomienda ponerse en contacto con el correspondiente centro de salud primaria (preferiblemente en www.heilsuvera.is, donde se puede bien dejar un mensaje o por medio de una conversación en la web, si resulta difícil lograr conectar vía teléfono), o bien con el médico que mejor conoce la situación sanitaria de la persona en cuestión, a través de los canales que dicho médico ofrezca. En caso de urgencia se deba llamar al 112. Si se necesita los servicios de urgencias médicas, se debe llamar al 1700.