

## Directrices para personas con riesgo de infección grave de COVID-19

- Estas directrices son para personas que podrían tener un alto riesgo de enfermedad grave de COVID-19 si se contagiarán con el virus SARS-CoV-2.
- Los trabajadores sanitarios también tienen que ser conscientes de este riesgo y:
  - realizar pruebas del virus si los síntomas indican contagio;
  - supervisar atentamente a estas personas si enferman, debido al riesgo de enfermedad grave. También es importante proporcionar un seguimiento médico exhaustivo para garantizar que las enfermedades subyacentes se gestionan de la mejor forma posible.
- Este documento se actualizará según sea necesario y conforme se presente nueva información.

### Hand washing – hand hygiene

Repeat each step of the hand washing procedure at least five times



#### Lavado de manos y uso de desinfectante de manos Repite cuidadosamente cada paso cinco veces o más

- 1 Frota las palmas una contra otra
- 2 Frota ambos dorsos con las palmas
- 3 Frota cuidadosamente entre los dedos
- 4 Frota cuidadosamente las yemas y las uñas
- 5 Frota cuidadosamente ambos pulgares
- 6 Frota cuidadosamente el interior de las palmas

30 de noviembre de 2020

## Índice

1. Orientación sobre la relajación de las restricciones .....	4
2. Antecedentes .....	4
3. ¿Quién está en riesgo o riesgo potencial de enfermedad grave?.....	5
4. ¿Quién está potencialmente en riesgo de enfermedad grave?.....	5
5. ¿Qué puede hacer para evitar el contagio? .....	6
6. Distanciamiento social .....	7
6.1 Servicios sanitarios.....	7
6.2 Transporte público.....	7
6.3 Trabajo/Colegios.....	7
6.4 Reuniones sociales.....	8
6.5 Ocio.....	8
6.6 Peluquerías y salones de belleza .....	8
6.7 Tiendas y recados .....	8
6.8 Edificios de apartamentos .....	8
6.9 Visitas en casa .....	9
6.10 Actividades al aire libre.....	9
6.11 Deporte y entrenamiento físico.....	9
6.12 Ayuda .....	9
7. Información adicional sobre grupos de riesgo.....	9
7.1 Personas mayores.....	9
Edad 9	
Múltiples patologías.....	10
Aislamiento social y cuarentena .....	10
Residencias.....	10
7.2 Cardiopatía.....	10
La Hipertensión .....	10
La arteriopatía coronaria .....	10
Tratamiento y seguimiento.....	10
7.3 Cáncer .....	10
7.4 Neumopatía crónica.....	11
Enfisema crónico.....	11
El asma .....	11
Fumar. ....	11
Cigarrillos electrónicos.....	11

7.5	Deterioro de la función renal.....	12
7.6	Trastornos endocrinos .....	12
	Diabetes .....	12
	Otros trastornos endocrinos.....	13
7.7	Obesidad .....	13
7.8	Inmunodepresión/trastornos por inmunodeficiencia congénita .....	14
7.9	Inmunodeficiencia/receptores de órganos .....	16
7.10	Inmunodeficiencia/enfermedades reumáticas y autoinmunes.....	16
7.11	Mujeres embarazadas.....	17
7.12	Problemas de salud mental graves .....	18
7.13	Enfermedades musculares y neurológicas crónicas .....	18
7.14	Niños .....	19
	• Neumopatía crónica, especialmente:.....	19
	• Cardiopatía grave, especialmente: .....	19
	• Receptores de órganos (corazón, hígado, riñón):.....	19
	• Enfermedades neurológicas crónicas graves, especialmente: .....	19
8.	Cosas que deben recordar todos los grupos.....	19

## 1. Orientación sobre la relajación de las restricciones

- El primer caso nacional de contagio en Islandia se identificó el 4 de marzo de 2020. Desde el inicio de la pandemia, muchas personas en grupos de riesgo permanecieron en sus casas. Muchas personas estaban, en la práctica, en una "cuarentena preventiva". La primera oleada de la pandemia disminuyó hacia finales de abril y las medidas de prevención se fueron relajando gradualmente.
- Hubo pocos contagios desde mayo hasta finales de julio, cuando la tasa de contagio nacional volvió a subir. Este nuevo ascenso se denominó "segunda oleada" y se volvieron a aplicar las medidas de prevención. La tasa de contagio volvió a ascender en septiembre, lo que provocó que se hablara de una "tercera oleada".
- La segunda oleada fue mucho menos intensa que la primera, aunque la tercera fue peor. Los casos de contagio de persona a persona continúan. El 7 de septiembre de 2020, la regla de distanciamiento social se redujo de 2 metros a 1. Se volvió a cambiar en octubre. Es probable que se sigan aplicando restricciones durante todo el invierno.
- Las personas en grupos de riesgo deben mantenerse en contacto con su médico de familia o especialistas para evaluar su nivel de riesgo.
- Las que se encuentren en grupos de riesgo deben seguir siendo prudentes sin evitar las interacciones con otras personas. El consejo es seguir teniendo cuidado y controlar la situación.
  - Las personas deben continuar cumpliendo las medidas básicas de prevención del contagio, es decir, lavado de manos frecuente/uso de desinfectante de manos, distanciamiento social de 2 metros siempre que sea posible y evitar reuniones grandes. Las mascarillas se deben usar en determinadas situaciones. Recuerde que una distancia de 2 metros es más segura que una distancia de 1 metro y que las mascarillas no proporcionan protección total.
  - Aquellas personas que con frecuencia entran en contacto con personas en grupos de riesgo deben seguir las mismas reglas y se les recomienda mantenerse alejadas si presentan síntomas que coinciden con la COVID-19.
  - A continuación encontrará información adicional, incluida información sobre grupos de riesgo específicos.

## 2. Antecedentes

- La COVID-19 es una enfermedad nueva y la información sobre los factores de riesgo surge de manera gradual. En función de los mejores conocimientos disponibles, los especialistas han definido las condiciones que podrían colocar a las personas en riesgo de enfermedad grave si contraen el virus SARS-CoV-2.
- No se sabe en qué medida aumenta el riesgo para personas concretas. Las personas tienen que valorar su situación específica y revisar estas directrices con su médico.
- Las personas en riesgo de enfermedad grave **no** son, en general, más propensas a contagiarse y, por lo tanto, se aplica la misma recomendación general tanto a las personas vulnerables como al resto del mundo: **Lavado de manos/uso de desinfectante de manos, higiene general, distanciamiento social de 2 metros y uso de mascarillas cuando sea necesario.**

- El consejo adicional más importante para personas en riesgo de enfermedad grave es evitar el contacto cercano con otras personas. En concreto, deben evitar las reuniones grandes y en general mantener una distancia de 2 metros de otras personas. Deben evitar entrar en contacto con personas con síntomas que coinciden con la COVID-19.
  - Los síntomas principales de COVID-19 son: fiebre, tos, insuficiencia respiratoria, síntomas del resfriado, dolor óseo y muscular, apatía, dolor de garganta, pérdida del olfato y del gusto. En ocasiones, los problemas gastrointestinales también pueden ser un síntoma.

### 3. ¿Quién está en riesgo o riesgo potencial de enfermedad grave?

- **Las personas mayores:** El riesgo aumenta una vez se llega a una edad comprendida entre los 65 y 70 años. No obstante, el riesgo también depende de su condición física general y de cualquier enfermedad crónica subyacente que pueda tener.
- **Enfermedades cardiovasculares:** Las personas con hipertensión, arteriopatía coronaria e insuficiencia cardíaca.
- **Cáncer:** Las personas que padecen de cáncer y/o se someten a un tratamiento oncológico.
- **Neumopatía crónica:** Las personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- **Deterioro de la función renal:** Personas con un gran deterioro de la función renal y que están en diálisis.
- **Diabetes:** Personas con diabetes de tipo 1 o 2.
- **Obesidad:** Personas con obesidad.
- **Receptores de trasplantes de órganos:** Personas que se han sometido a un trasplante de corazón, pulmón o riñón.
- **Mujeres embarazadas.**
- **Personas con graves problemas de salud mental.**
- **Trastornos por inmunodeficiencia congénita** Trastornos graves y múltiples por inmunodeficiencia congénita.

### 4. ¿Quién está potencialmente en riesgo de enfermedad grave?

- **Personas en terapia inmunodepresora** por enfermedades reumáticas y autoinmunes.
- **Personas con enfermedades musculares y neurológicas crónicas** con deterioro de función pulmonar.
- **Personas con trastornos subyacentes por inmunodeficiencia congénita definida grave y por inmunodeficiencia adquirida grave.**
- **Niños con determinadas enfermedades crónicas.**

## 5. ¿Qué puede hacer para evitar el contagio?

Las personas se contagian mediante **gotitas o el contacto físico**. El virus se puede transmitir cuando una persona contagiada tose, estornuda o se limpia la nariz y las gotitas llegan hasta el rostro de una persona sana o cuando las manos están contaminadas con las gotitas y esa persona se toca la cara. Si bien se considera menos probable que el contagio se produzca durante una conversación normal u otros tipos de interacción, sigue siendo posible. Recuerde que las personas contagiadas pueden no presentar síntomas o tener síntomas muy leves. Aunque la transmisión por contacto se sigue considerando como el principal canal de contagio, la información más reciente indica que la **transmisión por aerosoles** contribuye a la propagación del virus. Las gotitas que transportan el virus pueden permanecer en la atmósfera durante cierto tiempo en interiores y el virus puede seguir siendo contagioso. El tiempo que el virus permanece en el aire depende de la temperatura y de la humedad mientras que cuánto tiempo permanece en los objetos depende de la naturaleza del objeto. En su mayoría, los contagios se han propagado en espacios cerrados en residencias familiares, lugares de trabajo y otras ubicaciones de interior. Cuanto más tiempo pasan las personas en estas condiciones, mayor es el riesgo.

**Las personas que viven con personas vulnerables** deben prestar especial atención a su propia higiene y conducta, tanto dentro como fuera de casa. Es importante reducir las posibilidades de exponer a aquellos en riesgo de enfermedad grave a la infección. Puede que incluso sea razonable que los miembros de un núcleo familiar que siguen trabajando y participando en actividades fuera de casa limiten de manera significativa sus interacciones con personas en riesgo y abandonen la residencia si pueden llegar a contagiarse.

### Recomendación general sobre higiene y prevención del contagio:

- **Lavar las manos correctamente** es el método más eficaz para evitar el contagio. El **lavado de manos** con jabón y agua es la mejor solución si las manos están sucias. También puede limpiar las manos con un **desinfectante de manos** tras tocar superficies comunes, como pomos de puertas y pasamanos. Es importante llegar a todas las partes de las manos cuando las lave.
- Se pueden usar toallitas desinfectantes para **limpiar superficies comunes** (como pomos de puertas, pasamanos, botones de ascensor y carritos de la compra) antes de tocarlas.
- **Ventilación:** Aunque el virus se transfiere fundamentalmente de persona a persona por las gotitas o el contacto, las gotitas más pequeñas procedentes de la nariz y la boca de una persona contagiada pueden permanecer en el aire durante cierto tiempo, especialmente cuando se reúnen muchas personas en un espacio con poca ventilación. Por lo tanto, es importante pensar en la ventilación y/o abrir ventanas y puertas para ventilar espacios cerrados. Los ventiladores solo deben usarse cerca de ventanas.
- **Evitar el contacto cercano con personas enfermas**, p. ej., personas con síntomas del resfriado, personas que tosen y estornudan.
- **Las mascarillas** resultan más útiles para personas enfermas, pero también pueden ser útiles para personas en grupos de riesgo (en ocasiones cuando la infección se está propagando) si el contacto con personas enfermas o desconocidas es inevitable o no se puede mantener una distancia de 2 metros, p. ej., en salas de espera cuando se solicita asistencia sanitaria o en tiendas. Para obtener más información, consulte las

preguntas frecuentes sobre mascarillas, instrucciones sobre el uso de mascarillas y detalles sobre los diversos tipos de mascarillas aquí: <https://www.landlaeknir.is/koronaveira/thad-sem-thu-tharft-ad-vita/>.

- Las personas en grupos de riesgo deben evitar realizar tareas de limpieza para otras personas, especialmente fuera de su residencia. Si esto es inevitable, se deben usar **guantes desechables**. Cuando se termine el trabajo, es importante retirar los guantes y **lavarse las manos a fondo**.
- Las personas en grupos de riesgo deben esforzarse por llevar una vida **lo más saludable posible**: dormir bien (preferiblemente de 7 a 8 horas por noche), comer sano, hacer ejercicio regularmente si es posible y cuidar su bienestar mental.
- **Evite** depender del alcohol y del tabaco. Beber y fumar en exceso puede debilitar el sistema inmunológico y afectar negativamente a su salud y bienestar a largo plazo.

Si enferma, debe ponerse en contacto con un centro de salud (mediante la función de chat en línea en [heilsuvera.is](https://heilsuvera.is) o por teléfono) o con el médico que mejor le conozca. Si es necesario, llame al servicio de guardia, *Laeknavaktin*, en el 1700. En una emergencia, llame al 112.

## 6. Distanciamiento social

- 6.1 Servicios sanitarios.** Si necesita solicitar servicios sanitarios, intente llegar a la hora justa de su cita, con el fin de evitar tener que permanecer en la sala de espera más tiempo del necesario. También es importante lavarse las manos con frecuencia. En los momentos en los que la infección se esté propagando, deberá usar una mascarilla en salas de espera si no es posible mantener una distancia de 2 metros. Las clínicas y los centros de salud han recibido directrices para ofrecer citas a personas vulnerables en las horas en las que hay menos personas en la sala de espera y para adoptar otras medidas con el fin de separar personas vulnerables de personas enfermas en la zona de recepción.
- 6.2 Transporte público.** Se recomienda usar un coche privado o un taxi en lugar del transporte público. Si usa el autobús, debe hacer todo lo posible por mantener una distancia de 1 a 2 metros del resto de pasajeros, tocar lo menos posible las superficies del autobús y limpiarse las manos cuando suba a este y, especialmente, cuando se baje. Debe usar mascarilla cuando esté a bordo. Si usa un taxi, también debe limpiarse las manos antes y después del recorrido. Haga lo que pueda por tocar lo menos posible las superficies del coche e intente usar mascarilla si no es posible mantener una distancia de 2 metros del resto de personas. Los taxis siguen procedimientos específicos de acuerdo con las medidas oficiales de prevención del contagio.
- 6.3 Trabajo/Colegios.** La regla de distanciamiento de 2 metros se debe cumplir en el trabajo y en el colegio (de acuerdo con las reglas actuales). Cada persona individual debe valorar sus propias circunstancias, posiblemente tras consultar con su médico. En colaboración con su empleador o las autoridades escolares, las personas en riesgo también pueden trabajar o estudiar desde casa, si es posible.

Cuando la naturaleza de su trabajo le impida mantener la distancia necesaria de otras personas, debe usar una mascarilla.

- 6.4 Reuniones sociales.** Cuando las tasas de contagio sean bajas, podrá asistir a reuniones, siempre que se preste atención a la higiene y sea posible mantener una distancia de 2 metros con respecto a otras personas. Hay que prestar mayor cuidado cuando se asista a reuniones grandes, ya sean de naturaleza laboral, familiar o social. La mayoría de los contagios se han producido en hogares o lugares en los que se han reunido muchas personas, como lugares de trabajo, restaurantes, bares, gimnasios y en fiestas y reuniones grandes de diversos tipos.
- 6.5 Ocio.** La regla de distanciamiento de 2 metros se debe cumplir al acudir al teatro, cine, centros comerciales u otros lugares en los que se reúnan grandes números de personas. Se debe hacer todo lo posible por garantizar que las personas puedan mantener una distancia de 2 metros entre ellas en las reuniones, en el lugar de trabajo y durante otras actividades. Se deben usar mascarillas en tiendas y en cualquier otro lugar en el que no se pueda cumplir la regla de distanciamiento físico de 2 metros.
- 6.6 Peluquerías y salones de belleza.** Se debe prestar mayor cuidado en lugares por los que pasan muchas personas durante el día, incluso si no hay necesariamente muchas personas juntas al mismo tiempo, p. ej., las peluquerías y los salones de belleza. Las personas que trabajan en estos lugares entran en contacto cercano con muchas personas cada día. Tanto empleados como clientes deben usar mascarilla en estas situaciones. El personal siempre debe llevar su mascarilla incluso si el cliente puede necesitar quitarse la suya temporalmente, p. ej., para un tratamiento facial.
- 6.7 Tiendas y recados.** Si es posible, se recomienda que le envíen la compra a casa y realizar sus actividades comerciales por Internet o por teléfono. Puede que necesite la ayuda de otra persona para hacer esto. Puede que sea necesario emitir una carta poder, especialmente para tareas que afectan a farmacias, bancos u oficinas postales.
- Si necesita comprar o recoger productos en lugares concurridos, p. ej., farmacia, supermercado, oficina postal y banco, tiene que prestar atención a la higiene:
- Utilice bolsas de la compra personales para colocar los productos dentro o use guantes y/o limpie el asa de los carritos de la compra con toallitas desinfectantes.
  - Si utiliza cajas registradoras de autopago, es importante que se limpie a fondo las manos tras el uso. También puede usar toallitas desinfectantes para limpiar pantallas táctiles y botones de terminales de pago. Debe evitar usar cajas registradoras en las que los trabajadores de la tienda manipulan cada producto comprado, a menos que se respeten los máximos niveles de higiene.
- 6.8 Edificios de apartamentos.** El distanciamiento físico de 2 metros se debe respetar en espacios compartidos en edificios de apartamentos, como en cajas de escalera, salas de lavandería y jardines compartidos u otras áreas recreativas exteriores. Se debe respetar la higiene general al sacar la basura o recoger el correo del buzón.



Evite todo lo posible tocar superficies comunes o límpielas antes de tocarlas. Como mínimo debe limpiarse las manos después.

- 6.9 Visitas en casa.** Si una persona vulnerable recibe alguna visita en casa, todo el mundo debe mantener una distancia de 2 metros entre sí. Las personas vulnerables deben mostrar el mismo cuidado con los niños pequeños que con los adultos. Un buen método de pasar tiempo juntos es sentarse fuera en el balcón o el patio, pasar tiempo en el jardín o salir a dar un paseo.
- 6.10 Actividades al aire libre.** Es importante que cuide su salud mental y física. Puede ser agradable pasar tiempo en el balcón o jardín o salir a pasear o a montar en bici. Debe mantener una distancia de 2 metros con respecto a otras personas. Puede hacer ejercicio en su casa o jardín, bajo la guía de un fisioterapeuta, si es pertinente. La guía sobre rutinas de ejercicios está disponible en la radio, la televisión o Internet. Las escaleras interiores se pueden usar para realizar diversos ejercicios.
- 6.11 Deporte y entrenamiento físico.** No se recomienda la asistencia a centros de fitness o clases grupales en gimnasios donde haya una proximidad física cercana, a menos que exista una higiene estricta y se respete el distanciamiento de 2 metros. Se debe prestar el máximo cuidado en las piscinas, especialmente en los vestuarios y los jacuzzis, en los que se pueden reunir personas. Evite tocar superficies comunes y siga la regla de distanciamiento de 2 metros. El agua de los baños naturales no se desinfecta del mismo modo que en las piscinas (es decir, con cloro) y, por lo tanto, se debe prestar especial cuidado cuando se utilicen baños naturales.
- 6.12 Ayuda.** Puede solicitar ayuda, obtener información o hablar sobre cualquier tema que desee, de manera confidencial, si llama a la línea de ayuda de la Cruz Roja en el 1717 o mediante la función de chat en línea en [www.1717.is](http://www.1717.is). La línea de ayuda está abierta para todo el mundo las 24 horas al día y es gratuita.

## 7. Información adicional sobre grupos de riesgo

### 7.1 Personas mayores

Las personas mayores, especialmente aquellas con afecciones subyacentes, deben seguir la recomendación general sobre la prevención del contagio indicada anteriormente y tomar precauciones en sus interacciones con otras personas.

**Edad.** El riesgo de una enfermedad grave de COVID-19 aumenta tras la edad de 65–70 años. Las publicaciones médicas no coinciden en que la edad sea el único factor de riesgo, pero muchas de las afecciones que aumentan el riesgo de enfermedad grave causada por la COVID-19 son también comunes en las personas mayores.

Aunque las personas mayores tienen un sistema inmunológico más débil y desarrollan infecciones de COVID-19 más graves, las afecciones ya existentes y cómo se han tratado son más relevantes que la edad cronológica de una persona. Las personas mayores que sean frágiles o tengan discapacidades tienen un riesgo mayor.

**Múltiples patologías.** La mayoría de las personas de edad avanzada tienen más de una afección crónica. Aunque los estudios sobre los riesgos asociados a múltiples patologías y una enfermedad grave de COVID-19 siguen siendo limitados, parece probable que existe una correlación.

El seguimiento y la continuidad de la atención médica, así como el cumplimiento del tratamiento, son especialmente importantes para prevenir la enfermedad. Los síntomas de COVID-19 se pueden manifestar de una manera atípica en personas mayores frágiles con múltiples patologías.

**Aislamiento social y cuarentena.** Las medidas de prevención del contagio y las directrices relevantes para personas en grupos de riesgo ya han demostrado su efectividad. Muchas personas mayores frágiles con múltiples patologías se han sometido voluntariamente a un aislamiento a largo plazo en sus hogares debido a la pandemia. Estas personas se encuentran en riesgo de varias recaídas debido a sus afecciones ya existentes. Por este motivo, es especialmente importante que cada persona cuide su salud mental y física.

**Residencias** Las residencias y los centros de día para personas mayores en Islandia han recibido directrices específicas que deben seguir en función de las tasas de contagio. Las residencias y los centros sanitarios establecen sus propias reglas sobre el distanciamiento, aforo máximo y visitantes externos.

## 7.2 Cardiopatía

Las personas con enfermedad cardiovascular se consideran en riesgo de enfermedad grave por COVID-19.

La **Hipertensión** ha resultado ser un factor de riesgo de enfermedad grave. No se sabe con seguridad si el motivo está relacionado con la propia enfermedad o con su tratamiento (IECA/BRA). Es importante que siga tomando sus medicamentos según lo prescrito.

La **arteriopatía coronaria y la insuficiencia cardíaca** aumentan el riesgo de enfermedad grave, al igual que los factores de riesgo comunes de cardiopatía, diabetes y obesidad.

**Tratamiento y seguimiento.** Los centros ambulatorios han estado trabajando con nuevos métodos y se han realizado consultas médicas por teléfono, cuando ha sido necesario. Las visitas a centros ambulatorios están sujetas a determinadas condiciones y precauciones. Se realizan procedimientos como ecocardiogramas, ecocardiogramas con Holter, adquisición de imágenes cardiovasculares y otros procedimientos pertinentes y se respetan las mismas precauciones.

## 7.3 Cáncer

Los pacientes con cáncer o pacientes en tratamiento contra el cáncer o que lo hayan completado recientemente (en los últimos 6 meses) se consideran en riesgo de enfermedad grave por COVID-19.

- Muchos son inmunodeprimidos debido al cáncer y/o la quimioterapia.
- Algunos virus pueden provocar enfermedades graves en personas de este grupo. La investigación sobre la COVID-19 en pacientes con cáncer es limitada. Los estudios no indican que los pacientes con cáncer sean más susceptibles al

contagio, aunque hay pruebas de que la enfermedad es más grave cuando se contagian.

- Si una persona contrae COVID-19 mientras está en quimioterapia, esta tendrá que posponerse hasta que se recupere.

#### **Aquellas personas consideradas de más riesgo son personas a las que se ha diagnosticado cáncer y que:**

- tienen cáncer de pulmón y están recibiendo quimioterapia o la han completado recientemente;
- tienen cáncer de médula ósea, como leucemia, linfoma o mieloma múltiple;
- están recibiendo un tratamiento con anticuerpos monoclonales;
- están tomando medicamentos obtenidos por biotecnología;
- están tomando medicamentos inmunodepresores o se han sometido a un trasplante de médula ósea en los últimos seis meses.

Las personas con **riesgo bajo** son aquellas con un historial de cáncer tratable que se someten únicamente a una terapia hormonal preventiva que, en general, no afecta al sistema inmunológico.

Hay muchos tipos diferentes de cánceres y terapias para tratarlos. Por lo tanto estas directrices pueden tener que ajustarse a cada persona individual.

Para obtener más información, visite el sitio web de la [Sociedad islandesa contra el cáncer](#).

## **7.4 Neumopatía crónica**

Para minimizar los síntomas de enfisema es importante tomar regularmente los medicamentos según se ha prescrito y saber cómo responder si los síntomas empeoran.

**Enfisema crónico.** Las personas con enfisema crónico están en riesgo de una enfermedad grave de COVID-19 si contraen el virus y, por lo tanto, tienen que seguir las directrices proporcionadas en este documento.

El **asma** **no** se considera un factor de riesgo para una enfermedad grave de COVID-19. Por lo tanto, las personas con asma bien controlada no se consideran un grupo vulnerable.

- Esto se aplica a aquellas personas con asma leve que usan medicamentos según sea necesario.
- También se aplica a aquellas personas con asma moderada o grave que necesitan un tratamiento médico periódico pero que presentan síntomas mínimos.

**Fumar.** Es importante dejar de fumar debido a los diversos efectos perjudiciales que puede tener el tabaco. Un informe reciente publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica un riesgo mayor de enfermedad grave y la muerte entre los fumadores que requieren hospitalización por la COVID-19.

**Cigarrillos electrónicos.** No hay ningún estudio disponible sobre la infección de COVID-19 y el vapeo, pero el uso de cigarrillos electrónicos puede provocar inflamación de las vías respiratorias y los pulmones.

## 7.5 Deterioro de la función renal

Como se manifestó pronto en la pandemia de COVID-19, la nefropatía crónica es un factor de riesgo de enfermedad grave, especialmente **si la función renal está notablemente deteriorada**.

El riesgo es especialmente alto entre pacientes en **diálisis** para una nefropatía terminal. Este grupo de pacientes casi siempre tiene también otros factores de riesgo, como:

- edad avanzada;
- diabetes;
- enfermedad cardiovascular.

Los receptores de un **trasplante de riñón** se consideran en riesgo y a menudo tienen otras afecciones subyacentes (en lo que respecta a la diálisis, como se ha indicado anteriormente).

## 7.6 Trastornos endocrinos

### Diabetes

Las personas con diabetes de tipo 1 o 2 no son más susceptibles al contagio que otras. Ahora bien, las medidas de prevención del contagio son especialmente importantes para personas con diabetes de tipo 1 y 2 ya que pueden enfermarse gravemente si se contagian con COVID-19. Nuevos datos procedentes del Reino Unido indican un riesgo considerablemente superior de mortalidad por COVID-19 en personas con diabetes de los tipos 1 y 2. Este es especialmente el caso de aquellas personas sin un buen control de la glucemia antes de su enfermedad y personas que tienen sobrepeso o complicaciones como cardiopatía o deterioro de la función renal. Como se esperaba, las personas mayores tienen peores complicaciones.

Por esta razón, es importante que las personas con diabetes de tipo 1 o 2 sean conscientes de sus situaciones y adopten las medidas necesarias cuando sea necesario. Debe recordarse que la mayoría de las personas con diabetes de tipo 2 tienen sobrepeso y muchas tienen hipertensión. Las complicaciones (p. ej., corazón, riñón) son comunes con ambos tipos de diabetes.

Un **buen control de la glucemia** no es fácil de conseguir por lo que las medidas preventivas pueden incluir: mayor contacto con su profesional sanitario, someterse a una evaluación médica de la situación si no está clara y buscar asesoramiento adicional. Heilsuvera.is es una herramienta útil para ponerse en contacto con médicos de cabecera.

Las personas más jóvenes con diabetes de tipo 1 o 2, un buen control de la glucemia, un peso corporal normal y sin complicaciones no tienen un mayor riesgo de enfermedad grave de COVID-19.

Uno de los principales problemas para las personas con diabetes de tipo 1 es la cetoacidosis diabética (CAD) y, por lo tanto, es importante conocer los síntomas. Los niveles de glucemia se deben controlar cuidadosamente y las personas afectadas deben saber cómo comprobar las cetonas en su sangre u orina. Las personas con diabetes de tipo 1 no deben nunca dejar de tomar insulina y, en caso de enfermedad, la dosis tendrá normalmente que aumentarse incluso si se reduce la ingesta alimentaria.

Las directrices recientes sobre qué hacer si enferma (con el título "[Verklag í veikindum](#)" en islandés) publicadas por el Departamento de Endocrinología del Hospital universitario de Landspítali están disponibles en el [sitio web](#) del departamento y en la [página de Facebook](#). En estas páginas también encontrará videos sobre esos temas (y también en YouTube) y su profesional sanitario puede además proporcionarle información sobre estas cuestiones. En resumen:

- Conozca su situación y sus objetivos.
- aspire a un buen control de la glucemia.
- Sepa lo que puede hacer si enferma.

Visite también el sitio web de la [Federación Internacional de la Diabetes](#).

### Otros trastornos endocrinos

La información sobre la COVID-19 y otros trastornos endocrinos es limitada, pero las personas con [carencia de glucocorticosteroides](#) (insuficiencia suprarrenal primaria o secundaria) podrían potencialmente enfermar de gravedad. Actualmente **no** hay indicios de que exista más riesgo con la COVID-19 que con otras enfermedades.

- Es importante que los suplementos hormonales sean adecuados antes del inicio de los síntomas y que se aumenten una vez aparezcan estos.
- Estas instrucciones se pueden encontrar en el sitio web del Departamento de Endocrinología del Hospital universitario de Landspítali.

## 7.7 Obesidad

La obesidad es una enfermedad que conlleva un mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19. Los estudios de otros países han demostrado que la obesidad es un factor de riesgo considerable para la hospitalización por COVID-19 y para la necesidad de un tratamiento con respirador, especialmente en aquellas personas con un [IMC superior a 35 kg/m<sup>2</sup>](#).

Los motivos por los que las personas con obesidad tienen un mayor riesgo de enfermedad grave de COVID-19 no se conocen, pero se han propuesto varias hipótesis:

- Una explicación posible es el efecto de la obesidad en la función pulmonar, ya que la obesidad abdominal (conocida como "obesidad central") perjudica la respiración, especialmente en posición tumbada.
- Otra hipótesis está asociada con los cambios metabólicos que causan complicaciones metabólicas y una mayor resistencia a la insulina.
- También se sabe que la obesidad provoca inflamación crónica y que esta podría aumentar la gravedad de la enfermedad en personas contagiadas.
- Por último, muchas personas con obesidad también tienen hipertensión o diabetes de tipo 2.

Por lo tanto, se recomienda que las personas con obesidad tengan mayor cuidado con sus contactos con otras personas y respeten continuamente las medidas de prevención del contagio recomendadas, como las indicadas en este documento.

Consulte también la [tarjeta de información](#) publicada por la Asociación Europea para el Estudio de la Obesidad (EASO, por sus siglas en inglés), en colaboración con la Coalición Europea para Personas con Obesidad (ECPO, por sus siglas en inglés).

## 7.8 Inmunodepresión/trastornos por inmunodeficiencia congénita

Según los conocimientos actuales, los resultados de los estudios indican que el riesgo que representa la COVID-19 para personas con trastornos por inmunodeficiencia congénita se puede dividir en los tres grupos siguientes:

1. Personas con trastornos por inmunodeficiencia considerablemente grave y general: alto riesgo.
2. Personas con trastornos graves definidos: bastante riesgo.
3. Personas con trastornos subyacentes por inmunodeficiencia definida que no tienen un impacto en su esperanza de vida: riesgo leve o ningún riesgo.

Es importante recordar que muchas personas con trastorno por inmunodeficiencia tienen múltiples patologías. Así, el trastorno puede aumentar el riesgo de que las personas padezcan otras enfermedades, algunas de las cuales constituyen por sí solas un factor de riesgo en relación con una enfermedad grave como resultado de la COVID-19 (véase arriba). Estas incluyen varias enfermedades autoinmunitarias y artritis, neumopatías y nefropatías, así como cáncer y neoplasias hematológicas. Por lo tanto, se debe tener un cuidado especial con este grupo. De esta forma, si una persona se encuentra en el grupo 2 y también tiene estas enfermedades subyacentes, esta persona se debería considerar como expuesta a un riesgo alto.

### Trastornos graves y múltiples por inmunodeficiencia congénita

Las personas de este grupo deben estar protegidas especialmente y aisladas frente a un posible contagio. No deberían estar en entornos de alto riesgo ya sea en el trabajo o en general. Algunos ejemplos de trastornos por inmunodeficiencia congénita en este grupo incluyen “inmunodeficiencia combinada”, carencia significativa de linfocitos T, deficiencia de anticuerpos con factores de riesgo subyacentes y deficiencia de anticuerpos en personas que también se están sometiendo a un tratamiento inmunodepresor.

### Trastornos por inmunodeficiencia grave definida

Como norma, las deficiencias de este grupo conllevan un riesgo ligeramente mayor de COVID-19. Las personas con estas deficiencias no parecen, en general, padecer la enfermedad de una forma más grave, a menos que existan otros factores de riesgo importantes. Algunos ejemplos de enfermedades de este grupo incluyen “inmunodeficiencia común variable” (IDCV), “enfermedad granulomatosa crónica” (EGC), inmunodeficiencia de IgG para la cual los pacientes están recibiendo un tratamiento intravenoso o subcutáneo (IgIV/SQIG) o un tratamiento antibacteriano preventivo sin un factor de riesgo subyacente y, por otra parte, deficiencias en sistemas complementarios (deficiencia de lectina de unión a manosa, MBL no incluida).

Se debe observar que según los resultados actuales, un número relativamente bajo de personas con fibrosis quística se ha contagiado y padecido síntomas graves de COVID-19. Sin embargo, estas personas se deben clasificar como pertenecientes al grupo con trastornos por inmunodeficiencia grave definida.

#### Otros trastornos por inmunodeficiencia congénita

Las personas de este grupo no parecen tener un riesgo mayor de contraer COVID-19 o complicaciones más perjudiciales de la infección. Por lo tanto, se aplican las reglas generales sobre el contagio a este grupo, como se ha indicado anteriormente. Algunos ejemplos de trastorno por inmunodeficiencia congénita en este grupo incluyen hemocromatosis, deficiencia de IgG u otra deficiencia de anticuerpos específica que no requiere anticuerpos o antibióticos preventivos, deficiencia de IgA y deficiencia de MBL.

#### Uso preventivo de anticuerpos por vía intravenosa o subcutánea

Es importante que el tratamiento con anticuerpos por vía intravenosa o subcutánea continúe de forma normal en todas las personas sometidas a ese tratamiento debido a una deficiencia de anticuerpos congénita. Si es posible, se debe hacer todo lo posible por limitar el contacto entre personas del grupo 1 con otros pacientes y trabajadores sanitarios en los pabellones de día y ambulatorios. Si es posible se debe plantear el cambio de este tratamiento por un tratamiento domiciliario. Hasta la fecha, no hay indicios claros de que el tratamiento con anticuerpos reduzca los síntomas de COVID-19 o evite el contagio del virus SARS-CoV-2 en personas sometidas a este tipo de tratamiento.

#### Personas inmunodeprimidas

Las personas que son inmunodeprimidas debido a un tratamiento médico se clasificarán normalmente como que están expuestas al mismo riesgo que el grupo 2 anterior. Sin embargo, la inmunodepresión que emplea medicamentos puede variar enormemente y el riesgo se debe evaluar con cada persona individual. Es importante que el tratamiento de inmunodepresión no se detenga excepto tras consultar con un médico.

#### Vacunaciones contra la COVID-19 en personas con trastornos por inmunodeficiencia congénita

Ninguna de las personas que se clasifiquen como pertenecientes al grupo 1 y una gran proporción de aquellas con trastornos que se incluyen en el grupo 2 pueden recibir vacunas vivas. Las vacunas que actualmente se encuentran en una fase más avanzada de desarrollo contra la COVID-19 son vacunas inactivas y no conllevan riesgo de contagio de COVID-19 en personas con trastornos por inmunodeficiencia congénita o en otras. La eficacia de las vacunas probablemente variará en personas con trastornos por inmunodeficiencia congénita en función de sus trastornos subyacentes y los efectos de la vacuna. Es posible que las personas con una deficiencia grave de respuesta de anticuerpos y/o una deficiencia de linfocitos T muestren una respuesta limitada a la vacuna. No obstante, en general se recomienda la vacunación de este grupo aunque es

extremadamente importante consultar con expertos en estos trastornos antes de tomar la decisión de vacunarse.

### 7.9 Inmunodeficiencia/receptores de órganos

Los receptores de órganos (corazón, pulmones, riñón) tienen un mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19. Estas personas deben seguir las directrices oficiales sobre la prevención del contagio y el distanciamiento social, en consulta con su médico.

### 7.10 Inmunodeficiencia/enfermedades reumáticas y autoinmunes

Los conocimientos médicos actuales **no** indican que las personas que toman medicamentos inmunodepresores sean más susceptibles al contagio de COVID-19 o tengan un mayor riesgo de enfermedad grave si se contagian.

Por otro lado, las personas con una **inmunidad gravemente inmunodeprimida, p. ej. debido a medicamentos biológicos, con o sin fármacos antirreumáticos modificadores de enfermedad (FARME), dosis alta de esteroides u otros factores de riesgo** (véase más arriba, en relación con los otros grupos), **pueden** tener un mayor riesgo de enfermedad grave.

Las enfermedades reumáticas y autoinmunes pueden afectar al funcionamiento del sistema inmunitario y a la salud en general. Por esta razón, se recomienda que, durante la pandemia, se continúe con el tratamiento inmunodepresor prescrito para enfermedades reumáticas. Esto hace referencia a:

- fármacos antirreumáticos modificadores de enfermedad (FARME), como metotrexato, sulfasalazina/Salazopyrina, hidroxicloroquina/Plaquenil, leflunomida/Arava, micofenolato de mofetilo/CellCept/Myfenax; y
- medicamentos biológicos, como fármacos anti-FNT e inhibidores de la quinasa Janus (tofacitinib/Xeljanz);
- esteroides Estos deben usarse normalmente en la dosis más baja posible.

Si se debe o no iniciar un tratamiento nuevo con inmunodepresores en este momento es algo que se debe valorar caso por caso.

Si una persona está en **cuarentena**, debería plantearse suspender temporalmente la terapia inmunodepresora, es decir, con FARME y medicamentos biológicos. No obstante, se deben tener en cuenta las posibilidades de contagio. Los esteroides nunca se deben interrumpir de repente, especialmente en el caso de un tratamiento a largo plazo. En lugar de eso, se debe reducir gradualmente la dosis hasta la mínima posible. Lo recomendable es ponerse en contacto con su médico, preferiblemente un reumatólogo, en relación con los posibles cambios en los medicamentos.

Si se confirma un **contagio** de COVID-19, se recomienda, al igual que con otras infecciones, dejar de tomar fármacos FARME y biológicos hasta que se elimine la infección.

- En el caso de enfermedades del tejido conectivo que afecten al corazón, los pulmones o los riñones, se debe consultar con un reumatólogo en relación con el tratamiento.



- También se debe intentar reducir gradualmente los esteroides, si es posible, tras la consulta con un médico (preferiblemente un reumatólogo). Cuando se elimine la infección, se debe consultar con un médico para saber cuándo reanudar la medicación.

Visite también el sitio web de la [Liga Europea Contra el Reumatismo](#).

## 7.11 Mujeres embarazadas

Las mujeres embarazadas pueden contraer la COVID-19 de igual forma que el resto del mundo. Las personas más jóvenes tienen menos riesgo de enfermar de gravedad y puesto que la edad para dar a luz se encuentra normalmente entre los 15 y los 44 años, las mujeres embarazadas casi nunca padecen una enfermedad grave. No obstante, tienen un riesgo ligeramente mayor de enfermedad grave que personas de la misma edad que no están embarazadas.<sup>1</sup> Aunque el riesgo de enfermedad grave es bajo, parece que el riesgo de hospitalización en cuidados intensivos y la necesidad de un tratamiento con respirador es tres veces superior que para otras personas de la misma edad (1 % en oposición al 0,4 % para hospitalización en cuidados intensivos y 0,3 % en oposición al 0,1 % para la necesidad de tratamiento con respirador). Las muertes son muy poco frecuentes y parece existir solo un poco más de riesgo de muerte en comparación con personas de la misma edad. Los factores de riesgo relacionados con enfermedad grave son los mismos que para otras personas, es decir, edad avanzada, hipertensión previa al embarazo, obesidad, cardiopatía y diabetes.

En cierto modo hay una mayor incidencia de operaciones de cesárea con mujeres contagiadas que están embarazadas, lo que probablemente refleja la necesidad de aliviar la presión en mujeres que padecen insuficiencia respiratoria. También se han notificado casos de estrés en el feto, que también puede provocarse por enfermedad grave de la madre.

También se ha notificado un número considerable de nacimientos prematuros. Las muertes fetales son poco frecuentes y los bebés recién nacidos no han mostrado signos de infección. Algunos bebés contraen la infección poco después del nacimiento, pero los síntomas son normalmente muy leves<sup>2, 3</sup>.

- Por lo tanto las reglas cautelares recomendadas para el público general también se aplican a las mujeres embarazadas. Las mujeres embarazadas deben cuidarse con mayor atención, con la ayuda de su médico o matrona.
- Se recomienda a las mujeres embarazadas que busquen todo el asesoramiento que puedan necesitar en su centro sanitario, [heilsuvera.is](https://heilsuvera.is), su matrona u otros profesionales sanitarios.

Material complementario:

1. Zambrano LD, et al. Update: Characteristics of Symptomatic Women of Reproductive Age with Laboratory-Confirmed SARS-CoV-2 Infection by Pregnancy Status — United States, 22 January – 3 October 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* ePub: 2 November 2020.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6944e3external> icon

2. Gale C, et al. Characteristics and outcomes of neonatal SARS-CoV-2 infection in the UK: a prospective national cohort study using active surveillance. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 9 November 2020.  
[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30342-4](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30342-4) DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30342-4](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30342-4)

3. Woodworth KR, et al. *Birth and Infant Outcomes Following Laboratory-Confirmed SARS-CoV-2 Infection in Pregnancy — SET-NET, 16 Jurisdictions, 29 March – 14 October 2020*. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. ePub: 6 November 2020. DOI: [http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6944e2external icon](http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6944e2external%20icon)

## 7.12 Problemas de salud mental graves

1. Según estudios recientes, las personas que padecen graves problemas de salud mental, como depresión grave, esquizofrenia o trastorno bipolar, se consideran que tienen un mayor riesgo de contraer COVID-19.
2. Las personas que padecen problemas graves de salud mental también se considera que están en riesgo de enfermedad grave si contraen COVID-19. Es más probable que requieran hospitalización y su tasa de mortalidad es superior.
  - a. Las personas con problemas graves de salud mental tienen esencialmente mayor riesgo de diversas enfermedades crónicas, especialmente enfermedades cardiovasculares y neumopatías. Padecen con mayor gravedad enfermedades crónicas y su esperanza de vida es de 15 a 20 años más corta que la de la población general. Es menos probable que busquen ayuda médica, o que lo hagan tarde, y los servicios disponibles para ellos son menos amplios que para el resto de grupos.
  - b. Las personas con problemas graves de salud mental a menudo tienen factores de riesgo para varias enfermedades físicas. Es más probable que fumen, beban y consuman drogas. A menudo tienen sobrepeso y hacen menos ejercicio que otras personas.
  - c. El aislamiento social aumenta el riesgo de recaída para personas que padecen problemas graves de salud mental.
3. Los últimos estudios sugieren que las personas que han contraído COVID-19 tienen más riesgo de padecer enfermedades mentales tras su enfermedad de COVID-19.

## 7.13 Enfermedades musculares y neurológicas crónicas

Existe información limitada sobre las personas con enfermedades musculares y neurológicas y la infección de COVID-19. Por este motivo resulta más difícil valorar el riesgo para grupos de pacientes específicos.

**No** hay indicios de que los pacientes con enfermedades neurológicas, incluidos aquellos en terapia inmunodepresora, hayan padecido enfermedad grave por COVID-19.

Dicho esto, el número de casos notificados es bajo y las enfermedades y tratamientos varían mucho.

Los [pacientes con enfermedades neurológicas graves](#) podrían tener un riesgo mayor, independientemente de la enfermedad subyacente. Estos pacientes tienen una discapacidad considerable y una función pulmonar reducida, p. ej., ENM/ELA. Este grupo debe cumplir las directrices para grupos de riesgo hasta que haya disponible más información.

Los pacientes con enfermedades neurológicas pero sin una discapacidad importante que estén sometidos a una terapia inmunodepresora leve es probable que no tengan un mayor riesgo y deben seguir las recomendaciones para el público general.

## 7.14 Niños

### Niños en grupos de riesgo específicos

Aunque se han notificado muy pocos casos de enfermedad grave por COVID-19 en niños, algunos **pueden** afrontar la infección por COVID-19 peor que otros.

Es muy probable que los niños con infección por COVID-19 desarrollen síntomas leves, aunque las siguientes afecciones subyacentes podrían provocar una enfermedad más grave:

- **Neumopatía crónica**, especialmente:
  - fibrosis quística
  - neumopatía crónica como resultado de nacimiento prematuro
  - discinesia ciliar primaria
  - otros trastornos pulmonares congénitos
- **Cardiopatía grave**, especialmente:
  - insuficiencia cardíaca que requiere medicación
  - cardiopatía cianótica con una saturación de oxígeno considerablemente reducida (< 90 %)
- **Receptores de órganos (corazón, hígado, riñón):**
  - Los primeros 6 meses tras el trasplante, si el tratamiento continúa según lo previsto.
- **Enfermedades neurológicas crónicas graves**, especialmente:
  - epilepsia grave (ataques frecuentes)
  - enfermedades musculares, neurológicas y metabólicas que afectan a la función pulmonar

Los niños con **diabetes de tipo 1** no se consideran con un riesgo mayor de COVID-19. En general, un buen control de la glucemia es importante, al igual que con otras enfermedades. Los padres con niños en grupos de riesgo deben estar en contacto con su médico de familia o pediatra para evaluar el riesgo en vista de sus circunstancias específicas.

Visite el sitio web de [Barnaspítali Hringins](#) para obtener más información relacionada con niños y jóvenes adultos.

Si un niño/joven adulto presenta un caso sospechoso de COVID-19, **no** vaya directamente al servicio de urgencias en Barnaspítali Hringins o cualquier centro de salud o consulta. En lugar de eso, debe llamar por teléfono a su centro de salud o al servicio médico de guardia de *Laeknavaktin* en el 1700 y pedir asesoramiento. En una emergencia, llame al 112.

## 8. Cosas que deben recordar todos los grupos

- **Limpieza de manos:** con jabón y agua o desinfectante de manos
- **Distancia:** distanciamiento físico de 2 metros, mascarillas en determinadas situaciones

- **Pensamiento positivo:** evitar los pensamientos negativos
  - **Sueño:** dormir bien
  - **Alimentación:** dieta equilibrada saludable
  - **Entrega a domicilio:** alimentos y servicios, si es posible; pedir ayuda si es necesario
  - **Luz solar:** tomar la suficiente luz solar
  - **Ventilación:** abrir ventanas y puertas, y ventilar las habitaciones regularmente
  - **Ejercicio:** en interiores o exteriores
  - **Redes sociales:** comunicación con familiares y amigos; usar el teléfono y las redes sociales
  - **Medicación:** tomar todos los medicamentos prescritos
  - **Centro sanitario/Laeknavaktin:** ponerse en contacto si es necesario
- 

*Editora:*

*Guðrún Aspelund, doctora en medicina  
Departamento de Epidemiología, Dirección General de Salud*

*Colaboradores:*

*Aðalsteinn Guðmundsson, doctor en medicina (Geriatría)  
Agnes Smáradóttur, doctora en medicina (Oncología)  
Björn Rúnar Lúðvíksson, doctor en medicina (Alergias e inmunodeficiencia)  
Davíð O. Arnar, doctor en medicina (Cardiología)  
Gerður Gröndal, doctora en medicina (Reumatología)  
Gunnar Guðmundsson, doctor en medicina y Sif Hansdóttir, doctora en medicina (Neumología)  
Halldóra Jónsdóttir, doctora en medicina (Psiquiatría)  
Hildur Thors, doctora en medicina (Obesidad)  
Hulda Hjartardóttir, doctora en medicina (Obstetricia y Ginecología)  
Ólafur Sveinsson, doctor en medicina (Neurología)  
Rafn Benediktsson, doctor en medicina (Endocrinología y Metabolismo)  
Runólfur Pálsson, doctor en medicina (Nefrología)  
Valtýr S. Thors, doctor en medicina y Ragnar Bjarnason, doctor en medicina (Pediatria)*