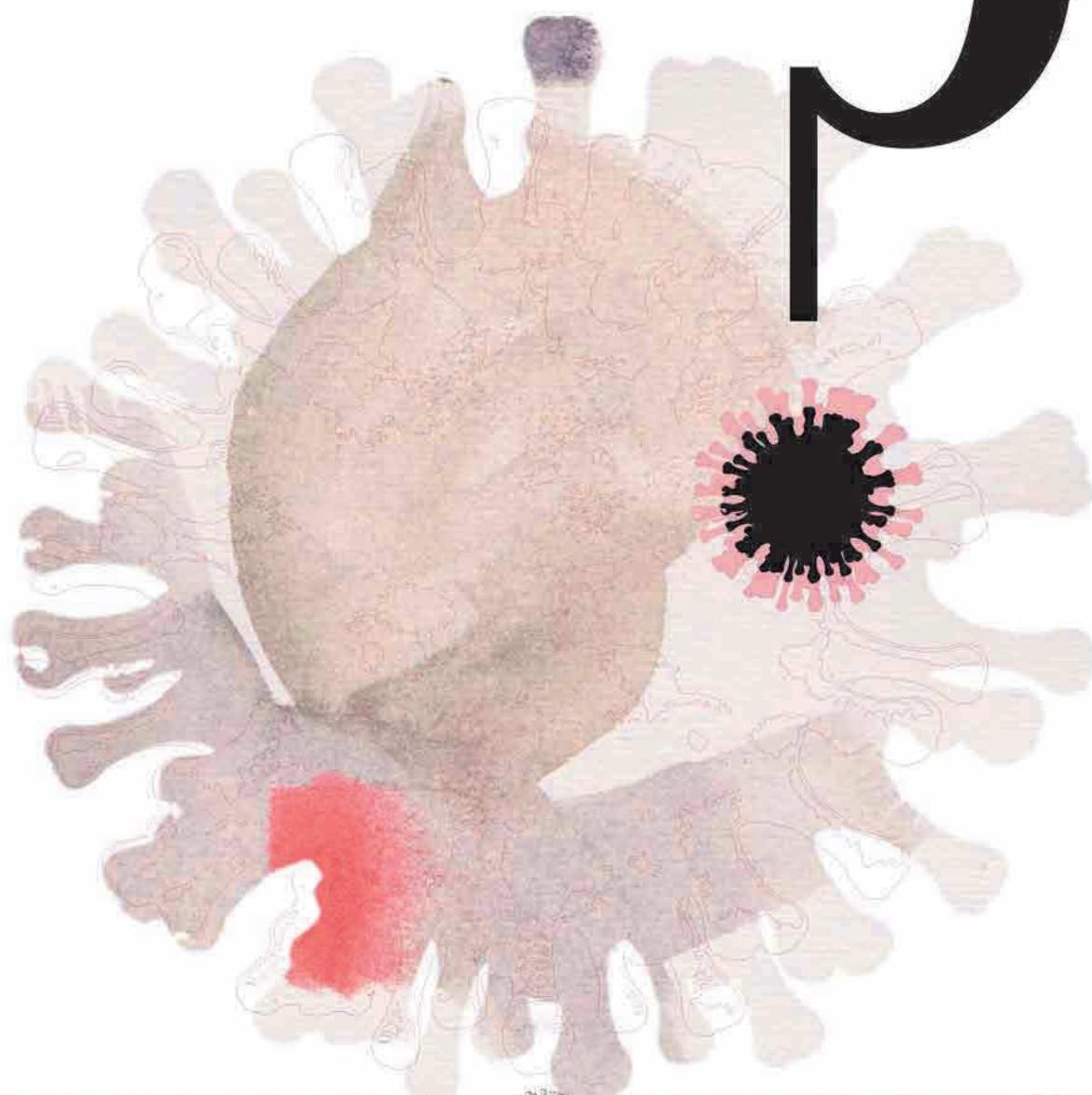
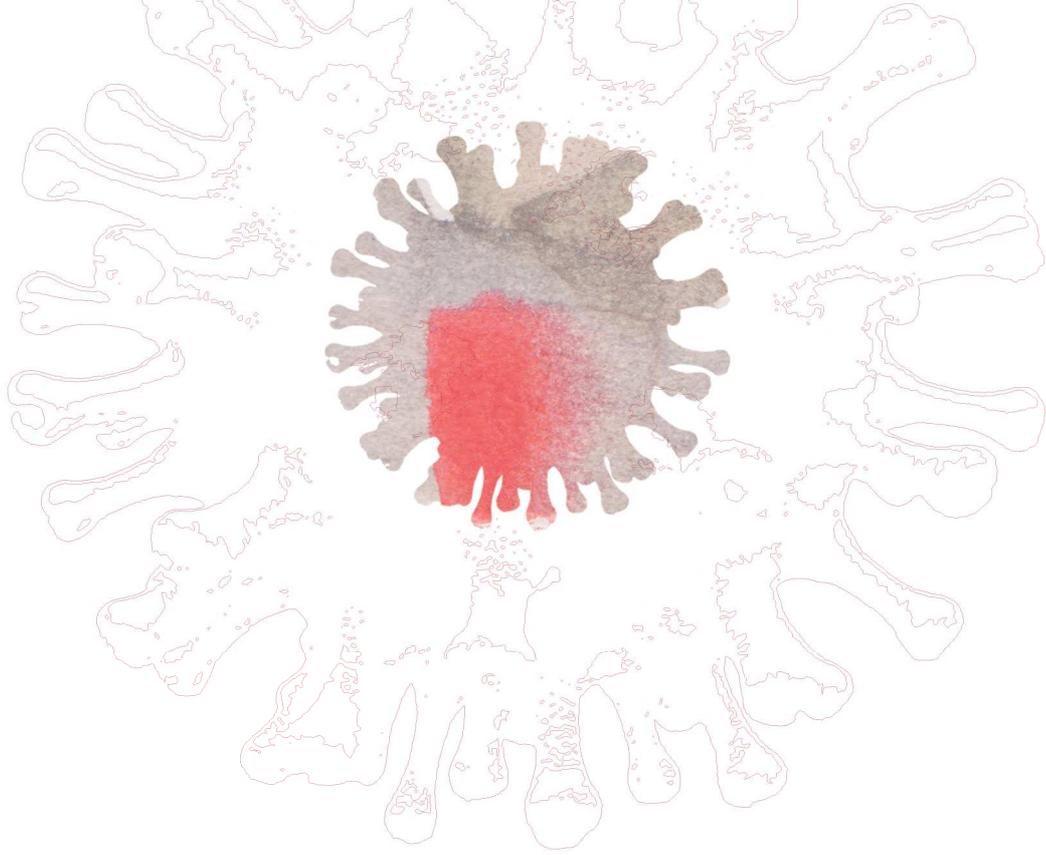


123
PREGUNTAS
SOBRE
CORONAVIRUS



BOTICARIA GARCÍA  ARANTXA CASTAÑO



PRÓLOGO

En estos tiempos de obligado confinamiento, el silencio de las calles abre paso al estruendo de los medios y la incertidumbre golpea en cada puerta de forma amenazante.

Más que nunca la verdad, tan necesaria siempre, se pierde entre los temores infundados de los que buscan su minuto de gloria y los gritos interesados de los mercaderes que venden sus mentiras. Con serenidad, ajenos a los ruidos que nos rodean, se hace necesario ir en busca de la verdad sencilla, tranquilizadora o dolorosa, pero cierta porque solo con la verdad sin adornos encontraremos la fuerza y la paz de cada día.

Andrés Aberasturi

ÍNDICE

Y QUIÉN ES ÉL

1. ¿Qué son los coronavirus?
2. ¿Qué diferencia hay entre coronavirus, SARS-CoV-2 y COVID-19?
3. ¿Cuál es el origen del SARS-CoV-2?
4. ¿Cómo se transmite el SARS-CoV-2?
5. ¿Cuánto tiempo puede permanecer en superficies?
6. ¿Se transmite por el aire?
7. ¿Qué significa que el virus puede permanecer “en aerosoles” durante tres horas?
8. ¿Se transmite por las heces?
9. ¿Puede el virus atravesar la piel?
10. ¿Puede contagiarme un animal? ¿Puedo yo contagiar a mi mascota?
11. ¿Cuál es el período de incubación de la COVID-19?
12. ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?
13. ¿Cuánto dura la enfermedad?
14. ¿Las personas asintomáticas pueden contagiar la COVID-19?
15. ¿Qué es la carga viral?
16. ¿Los infectados más graves tienen mayor carga viral?
17. ¿Al superar la enfermedad se genera inmunidad?
18. ¿Cuál es la media de edad de los pacientes?
19. ¿Cuál es la letalidad?
20. ¿Qué es la famosa “tormenta de citoquinas”?
21. ¿Cuándo debo llamar o ir a urgencias?
22. ¿Si voy a urgencias me harán la prueba de la COVID-19?
23. ¿Es mejor esperar en casa todo lo posible antes de ir a urgencias?
24. ¿Hay tratamiento?
25. ¿Es remdesivir el futuro fármaco que curará la COVID-19?
26. ¿Hay vacuna?
27. ¿Es verdad que en los climas calurosos hay menor incidencia?
28. ¿Por qué es importante hacer test masivos?
29. ¿Qué tipos de test existen?
30. ¿Qué es una PCR?
31. ¿Hasta cuándo es positiva la PCR?
32. ¿Qué significan las famosas “IgM” e “IgG”?
33. ¿Qué es un falso negativo y un falso positivo?
34. ¿Quién debe guardar cuarentena ante la posibilidad de estar contagiado?
35. ¿Qué diferencia hay entre aislamiento y cuarentena?
36. ¿Qué es el número R_0 o número básico de reproducción?
37. ¿Qué es la famosa curva?
38. ¿Tengo que saber matemáticas para entender el telediario?
39. ¿Cómo nos ayuda la tecnología frente al coronavirus?

PREVENCIÓN Y LIMPIEZA

40. ¿Cómo se previene la COVID-19?
41. ¿Se recomienda el uso de mascarillas?
42. ¿El uso de mascarillas es la medida más importante en la prevención de la COVID-19?
43. ¿Qué tipos de mascarillas existen?
44. ¿Para qué sirven las mascarillas quirúrgicas?
45. ¿Para qué sirven las mascarillas filtrantes?
46. ¿Qué tipo de mascarilla es adecuada para los ciudadanos?
47. ¿Son útiles las mascarillas caseras?
48. ¿Qué materiales son mejores para fabricar una mascarilla casera?

49. ¿Cuál es el mejor tutorial para realizar una mascarilla casera?
50. ¿Cuál es la forma correcta de usar una mascarilla?
51. ¿Son reutilizables las mascarillas quirúrgicas o filtrantes?
52. ¿Puedo desinfectar las mascarillas quirúrgicas en casa?
53. ¿Cuál es el mejor método para desinfectar una mascarilla filtrante, en caso de ser necesario?
54. ¿Cómo puedo lavar mi mascarilla casera?
55. ¿Por qué una mascarilla ha podido costar 10 €?
56. ¿Qué sabemos sobre las mascarillas para niños?
57. ¿Debo llevar guantes cuando salgo?
58. ¿En qué circunstancias es importante usar guantes?
59. ¿Cuál es la manera más segura de quitarse los guantes desechables?
60. ¿Qué tipos de guantes desechables existen?
61. ¿Sirven los guantes de fregar?
62. ¿En qué contenedor tiro los guantes y las mascarillas usados?
63. ¿Es lo mismo limpiar que desinfectar?
64. ¿Por qué el jabón inactiva el coronavirus?
65. ¿Los geles sin jabón también inactivan el coronavirus?
66. ¿El alcohol y al agua oxigenada inactivan el coronavirus?
67. ¿Cómo debe ser una buena solución hidroalcohólica?
68. ¿Qué puedo hacer si tengo las manos irritadas y dermatitis ?
69. ¿Puedo hacer una solución hidroalcohólica casera?
70. ¿Cuáles son las proporciones adecuadas para una solución de lejía?
71. ¿Cada cuánto tiempo tengo que hacer una nueva solución de lejía?
72. ¿La lejía mejor con agua fría o caliente?
73. ¿Puedo usar amoníaco para inactivar el coronavirus?
74. ¿Qué pasa si mezclo lejía y amoníaco? ¿La limpieza es mayor si combino dos productos?
75. ¿Sirven el vinagre y el bicarbonato para acabar con el coronavirus?
76. ¿Sirven el Sanytol, KH7, El milagrito y otros productos comerciales?
77. ¿Qué es la lista de virucidas del Ministerio de Sanidad?
78. ¿Qué precauciones de limpieza debo tener con mis mascota si doy positivo?
79. ¿Cómo limpio a mi perro después del paseo?
80. ¿Qué hago con la ropa al volver de la calle?
81. La ropa a 60 grados se estropea, ¿realmente es necesario usar temperaturas tan elevadas?
82. ¿Tengo que desinfectar los zapatos al volver de la calle?
83. ¿Es mejor ducharse al regresar a casa?
84. ¿Cómo limpio el móvil y las llaves al volver a casa?
85. ¿Cómo limpio mi casa si convivo con una persona enferma?
86. ¿Cómo limpio mi lugar de trabajo?

SITUACIONES ESPECÍFICAS

87. ¿Cuáles son los principales grupos vulnerables?
88. ¿Tengo más probabilidad de contagiarme si tengo asma?
89. ¿Se puede transmitir la COVID-19 al feto durante el embarazo?
90. ¿Se transmite el coronavirus con la lactancia?
91. ¿Por qué los niños son el grupo menos afectado?
92. ¿Qué son los microtrombos que aparecen especialmente en los pies de niños y adolescentes?
93. ¿Afectará a los niños académicamente el confinamiento?
94. ¿Cuáles son los síntomas orales de la COVID-19?
95. ¿El coronavirus se transmite por vía sexual?
96. ¿La conjuntivitis es un síntoma de la infección por coronavirus?
97. ¿Por qué recomiendan no usar lentillas?
98. ¿Por qué duermo mal y tengo pesadillas?
99. ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?

100. ¿Debo filtrar la luz azul de las pantallas para dormir mejor?
101. ¿Tomar ibuprofeno puede ser perjudicial?
102. ¿Tengo que dejar de tomar mi antihipertensivo habitual?
103. ¿Qué precauciones debo seguir para prevenir el contagio del coronavirus con respecto a cosméticos y maquillajes?
104. ¿Un médico privado me puede hacer una receta privada electrónica?
105. ¿Qué puedo hacer si soy runner?
106. ¿Por qué estas pérdidas tienen algo diferente que hace más difícil que supere el duelo?
107. ¿Me ayudaría la psicología a superar la pérdida de un ser querido en estas circunstancias?
108. ¿Qué puedo hacer individualmente para afrontar esta crisis?

ALIMENTO PARA EL CONFINAMIENTO

109. ¿Puedo contagiarme del coronavirus comiendo fruta y verdura?
110. ¿Qué precauciones debo tener en el supermercado?
111. ¿Debo usar los guantes de la frutería encima de los que llevo puestos?
112. ¿Qué hago con la compra cuando llego a casa?
113. ¿La congelación y el calor destruyen el coronavirus?
114. ¿Puedo desinfectar el pan?
115. ¿Cómo desinfecto las frutas y las verduras?
116. ¿Sirven para desinfectar los alimentos las soluciones tipo Amukina?
117. ¿Debo lavar también los huevos?
118. ¿Cuáles son los siete imprescindibles de la lista de la compra durante el confinamiento?
119. ¿Cómo puedo prolongar la vida útil de las frutas?
120. ¿Cómo congelo las verduras para que queden mejor?
121. ¿Cómo hago pan sin levadura industrial?
122. ¿Qué tienen en común el pan y el yogur, además de ser alimentos que hacemos en casa durante el confinamiento?
123. ¿Debo tomar suplementos de vitamina D ahora que no me da mucho el sol?

10 BULOS QUE HAN DADO LA VUELTA A WHATSAPP. SI ES UN BULO, NO LO RULO

1. El coronavirus se agarra al maquillaje y las cremas
 2. EL MMS tampoco cura el coronavirus
 3. Hay complementos que pueden prevenir o curar la COVID-19
 4. Pegar un salvasilip en el interior de la mascarilla quirúrgica la convierte en una FFP2
 5. Los vahos son efectivos contra el coronavirus
 6. Las infusiones calientes y de jengibre “matan” el coronavirus
 7. Los alimentos con pH alcalino pueden acabar con el virus
 8. Los mosquitos pueden transmitir el coronavirus
 9. Una lámpara ultravioleta es buena opción para desinfectar el hogar
 10. Comer plátano protege frente a la enfermedad
- Fuentes oficiales para informarme sobre la COVID-19 y prevenir los bulos

EPÍLOGO

5 CANCIONES Y UN CONSEJO PARA EL CONFINAMIENTO BY CHENOA

AGRADECIMIENTOS

LAS AUTORAS

FUENTES OFICIALES DE INFORMACIÓN SOBRE LA COVID 19

ENLACES, INFORMACIÓN AMPLIADA



INTRODUCCIÓN

Como pequeño homenaje en el Día del Libro, y en el día 41 del confinamiento, hemos querido recopilar toda la información sobre coronavirus que llevamos compartiendo en redes y medios de comunicación desde el 22 de enero, fecha en la que publicamos el primer post.

Para facilitar la lectura hemos planteado un formato ágil de pregunta-respuesta, en tono divulgativo y de fácil comprensión. Fácil incluso para alguien que, como casi todos, no hubiera oído hablar en su vida de la PCR. Como la sencillez no está reñida con el rigor, toda la información de este manual está basada en la evidencia científica y contrastada con fuentes oficiales (enlaces al final del documento).

Por suerte aún quedan *quijotes* en La Mancha y hemos tenido el lujo de poder sumar al equipo a la ilustradora María Dolores Alfaro. Con su varita ha preparado un diseño que, además de ser rebonito, está pensado para una buena usabilidad en dispositivos móviles.

Nuestro objetivo es que este manual se comparta libremente y sin barreras.

Desde aquí nuestro agradecimiento eterno a la pandilla de 40 amigos que firman muchas de las respuestas. Un escuadrón de profesionales sanitarios, científicos y especialistas que nos ha regalado su tiempo y conocimiento. Amor incondicional también para Natalia de Santiago y Xose Castro que han sido vilmente atracados para las labores de edición y corrección.

Y como no solo de ciencia vive el hombre, también hemos engañado a Andrés Aberasturi y a Manuel Vilas para que abran y cierren este manual y nos alimenten un poquito el alma. Chenoa pone la música, ¿alguien da más?





Y quién es él

1. ¿Qué son los coronavirus?

Los coronavirus son una gran familia de virus que pueden causar infección en los seres humanos y también en animales (camellos, gatos, murciélagos...). Algunos coronavirus son viejos conocidos y están ampliamente distribuidos por el mundo, pero otros llevan poco tiempo con nosotros, como el que ahora mismo nos tiene en jaque, llamado SARS-CoV-2. Estos virus pueden causar diversas enfermedades, que van desde procesos leves como el resfriado común, hasta otros más graves como el Síndrome Respiratorio Agudo Grave.



2. ¿Qué diferencia hay entre coronavirus, SARS-CoV-2 y COVID-19?

Aunque los nombres suelen emplearse indistintamente hay diferencias entre ellos:

Coronavirus es el nombre de la familia de estos virus al completo.

SARS-CoV-2 es el nombre del coronavirus concreto causante de la pandemia. Es decir, el nombre con el que hemos bautizado al bicho.

COVID-19 es el nombre de la enfermedad. Se escribe preferentemente en femenino: “la COVID-19”.



3. ¿Cuál es el origen del SARS-CoV-2?

Ahora mismo parece claro que el origen o reservorio del virus es el murciélago. Parece que el pangolín puede ser el hospedador intermediario. El análisis de los coronavirus hallados en pangolines consumidos de forma ilegal en China muestran una similitud genética de entre el 85 % y 92 % con el SARS-CoV-2. Son necesarios más estudios pero esta podría haber sido la fuente de la infección en el mercado de Wuhan.

4. ¿Cómo se transmite el SARS-CoV-2?

A partir de las secreciones de las personas infectadas. Principalmente por contacto directo con las gotitas respiratorias de más de 5 μm , que se expulsan mediante la tos, estornudos o exhalaciones y que son capaces de transmitirse hasta 2 metros de distancia, en general. También puede transmitirse por las manos u objetos que se hayan contaminado con estas secreciones y que después nos llevemos a la boca, nariz u ojos.



5. ¿Cuánto tiempo puede permanecer en superficies?

Una vez que la gota o secreción se ha depositado en la superficie, el tiempo de “supervivencia” depende de factores como la humedad y la temperatura. Diferentes estudios han encontrado el SARS-CoV-2 viable durante este tiempo aproximado:

- Cobre, hasta 4 horas.
- Cartón, hasta 24 horas.
- Ropa, madera o vidrio, hasta uno o dos días.
- Acero inoxidable, hasta dos días.
- Plástico, billetes y mascarillas quirúrgicas, incluso más de cuatro días.

¡IMPORTANTE! Que se hayan encontrado virus viables en superficies no significa que haya carga viral suficiente para infectar. Una cosa es que haya “bicho” y otra que haya “bichos suficientes”.

6. ¿Se transmite por el aire?

Las gotitas respiratorias ($> 5 \mu\text{m}$), que son la principal vía de contagio, permanecen en el aire poco tiempo y viajan distancias cortas, generalmente a menos de un metro antes de depositarse en las superficies. Por este motivo, según el Ministerio de Sanidad, parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.

Hay estudios que apuntan a que las corrientes de aire pueden desplazar las gotitas y en ese caso se requeriría una mayor distancia de seguridad. Por este motivo:

- Al ir caminando por la calle otros estudios proponen mantener distancias de cuatro metros entre individuos y de diez metros con corredores.
- Conviene extremar precaución con los sistemas de aires acondicionados, secadores, ventilación, etc.

7. ¿Qué significa que el virus puede permanecer “en aerosoles” durante tres horas?

Han causado mucha confusión las noticias sobre la posible permanencia del virus en aerosoles. Los estudios han mostrado que, en condiciones experimentales, la viabilidad del coronavirus en aerosoles generados por máquinas de nebulización puede ser de hasta tres horas. Los nebulizadores son aparatos que se usan en tratamientos farmacológicos capaces de generar gotículas de 1-5 μm . Estas gotículas son más pequeñas que las gotículas habituales a partir de las que se contagia el virus y de las que ya hemos hablado. En algunos estudios se ha visto que estas pequeñas gotículas, expelidas por nebulizadores de forma artificial, podrían permanecer suspendidas en el aire durante tres horas. Por este motivo han aumentado las medidas de seguridad con respecto al uso de los nebulizadores, pero esto no significa que el virus, en condiciones normales, permanezca siempre en el aire durante tres horas.



8. ¿Se transmite por las heces?

Aunque se ha detectado el virus infeccioso en heces de personas enfermas, la transmisión a través de heces es una hipótesis para la que no existe evidencia en esta epidemia. En caso de existir esta vía de transmisión su impacto sería menor.

9. ¿Puede el virus atravesar la piel?

El virus no atraviesa la piel íntegra, pero la piel expuesta (manos, cara, etc) puede actuar como otra superficie más en la que se depositan gotitas que luego nos llevamos a la boca, nariz u ojos. Es cierto que teóricamente una piel con lesiones o heridas abiertas sí podría ser una puerta de entrada al coronavirus, y la OMS contempla esta vía en sus manuales de prevención de contagio, pero no hay ningún caso registrado hasta la fecha.

10. ¿Puede contagiarme un animal? ¿Puedo yo contagiar a mi mascota?

Actualmente hay estudios que muestran que es posible la transmisión humano-gato y también existe la posibilidad de transmisión entre gatos y entre hurones. Los hurones son susceptibles a la infección y también los perros en mucha menor medida. Sin embargo, en este momento no hay evidencia de transmisión desde los animales a los humanos ni parece que la enfermedad en animales tenga una gran contribución en la epidemia.

11. ¿Cuál es el período de incubación de la COVID-19?

El periodo medio de incubación es de cinco a seis días, pero puede ser de hasta 14 días. Normalmente, los síntomas se desarrollan en los 11 primeros días tras la exposición.

12. ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Como ocurre con otros virus, los síntomas son muy variados y algunos de ellos quizá todavía no se han relacionado con este virus. Tampoco hay, hasta ahora, ningún síntoma que podamos considerar exclusivo de esta enfermedad.

En España, a 20 de abril, los síntomas más frecuentes son: fiebre (68,7 %), tos (68,1 %), dolor de garganta (24,1 %), disnea (31 %), escalofríos (27 %), vómitos (6 %), diarrea (14 %) y otros síntomas respiratorios.

Otros síntomas que se han descrito son de tipo neurológico, cardiológico, oftalmológico, otorrinolaringológico (entre los que destaca la pérdida de olfato y gusto), dermatológicos (destacan las lesiones similares a sabañones, ver pregunta 93) y hematológicos (se ha encontrado una mayor incidencia de fenómenos trombóticos asociados a la COVID-19 como el infarto cerebral, la isquemia cardíaca o la trombososis venosa profunda).

13. ¿Cuánto dura la enfermedad?

El tiempo medio desde el inicio de los síntomas hasta la recuperación es de dos semanas cuando la enfermedad ha sido leve y de tres a seis semanas cuando ha sido grave o crítica. El tiempo entre el inicio de síntomas hasta la instauración de síntomas graves como la falta de oxígeno en sangre es de una semana. En los casos en los que se produce fallecimiento, la duración de la enfermedad está entre dos y ocho semanas.

14. ¿Las personas asintomáticas pueden contagiar la COVID-19?

Actualmente se considera que la transmisión de la infección comienza uno o dos días antes del inicio de síntomas. Es decir, las personas asintomáticas sí pueden contagiar el coronavirus. Lo que desconocemos hoy es si la capacidad de transmisión de personas asintomáticas es igual que la de personas con síntomas, aunque la carga viral detectada en un caso asintomático fue similar a la de otros casos sintomáticos.

15. ¿Qué es la carga viral?

Es la estimación de la cantidad de partículas virales que podemos tener en los fluidos corporales si hemos sido infectados por el virus. A mayor cantidad de partículas, mayor probabilidad de desarrollar la enfermedad.

Dra. Ana Panadero, urgencióloga. Hospital Marina Baixa

16. ¿Los infectados más graves tienen mayor carga viral?

Sí. En personas con un curso clínico más grave la carga viral es hasta 60 veces mayor que las que tienen un curso más leve y, además, la excreción viral puede ser más duradera. Estudios en personas que requirieron hospitalización determinaron que la duración media de excreción viral fue de 20 días hasta un máximo de 37 días en los curados. Y hasta el final en los que fallecieron. Es decir, las personas graves pueden contagiar durante más tiempo que las leves.

17. ¿Al superar la enfermedad se genera inmunidad?

Se han publicado varios trabajos que describen la respuesta inmune a SARS-CoV-2 en humanos mostrando la presencia de anticuerpos neutralizantes. Sin embargo, son necesarios más estudios para concretar de qué forma y durante cuánto tiempo actuará esa inmunidad una vez superada la enfermedad. Hoy en día, las posibles “re infecciones” son aún un enigma por resolver. Especialistas en inmunología apuntan a que las re infecciones, o algunas de ellas, podrían ser en realidad “re caídas”. Es decir, que el paciente aún no había “acabado del todo” con el bicho.

18. ¿Cuál es la media de edad de los pacientes?

Según la información proporcionada por la misión de la OMS en China, la media de edad fue de 51 años con una mayoría de casos (77,8 %) entre 30 y 69 años. Estos datos pueden variar en España.



19. ¿Cuál es la letalidad?

En España, la letalidad, con 113.407 casos notificados a la Red Nacional de Vigilancia, es de 7,6 %. Esta cifra tendrá que ajustarse a lo largo de la epidemia ya que desconocemos cuál es el número real de infectados.

20. ¿Qué es la famosa “tormenta de citoquinas”?

Las observaciones clínicas apuntan a que, cuando la respuesta inmune no es capaz de controlar eficazmente el virus, como ocurre en personas mayores con un sistema inmune debilitado, el virus se propagaría de forma más eficaz produciendo daño en el tejido pulmonar. Esto daría lugar a una respuesta inflamatoria exagerada con liberación masiva de agentes inflamatorios que conducen a peor evolución clínica.

21. ¿Cuándo debo llamar o ir a urgencias?

Si aparecen síntomas de alarma como:

- Sensación de falta de aire.
- Fiebre alta persistente durante varios días que no disminuye con antitérmicos (el de elección es el paracetamol).
- Vómitos o diarrea que impidan hidratarse correctamente.
- Deterioro del nivel de consciencia (adormecimiento, desorientación, confusión, comportamiento extraño).

Dra. Ana Panadero, urgencióloga. Hospital Marina Baixa

22. ¿Si voy a urgencias me harán la prueba de la COVID-19?



En un contexto de falta de test como el que se ha vivido durante el estado de alarma, acudir a urgencias con síntomas de la COVID-19 no implica que necesariamente te vayan a realizar la prueba. Valorarán si hacerte análisis de sangre, radiografías, el test de la COVID-19 y, según los resultados, volverás a casa (vigilándote) o te quedarás en el hospital.

Dra. Inés Lipperheide, médico de la UCI. Hospital Puerta de Hierro





23. ¿Es mejor esperar en casa todo lo posible antes de ir a urgencias?



El hospital no para, las urgencias se siguen atendiendo y se priorizan casos de vida o muerte, como el ictus. Ahora estamos viendo que los ictus llegan con más horas de evolución, puede ser por miedo. Si una persona, de repente, deja de mover un brazo o una pierna, una parte de la cara se diferencia de la otra o no puede hablar, hay que llamar a la ambulancia e ir al hospital porque es posible que tengamos un ictus y lo importante es diagnosticarlo rápidamente. Se ha hecho un llamamiento a la población para que no vaya a urgencias por temas banales, pero las emergencias sanitarias como el ictus, los infartos de corazón y las apendicitis siguen existiendo.

Dr. Carlos Pérez y Dra. Aurora Bolívar, radiólogos.
Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz
y Hospital Clínico San Carlos



24. ¿Hay tratamiento?

Desafortunadamente no tenemos en este momento disponible un fármaco que cure esta enfermedad. Mientras “ganamos tiempo” al desarrollo de un nuevo fármaco se ha comprobado que algunos fármacos que curan o mejoran otras enfermedades infecciosas también pueden ser útiles en esta infección, por lo que se utilizan de forma experimental o como uso compasivo. Es probable que hayas oído hablar del uso de la hidroxicloroquina (el fármaco usado en la malaria) o de fármacos antirretrovirales empleados en el VIH. Son fármacos no exentos de efectos secundarios, sujetos a prescripción médica, y nunca debemos tratar de encontrarlos en el mercado negro.

A medida que conocemos más sobre el desarrollo de la enfermedad y sus fases podemos suponer que no existirá un solo fármaco frente a la COVID-19, sino que es muy probable que sea necesario combinar varios en el manejo terapéutico.

25. ¿Es remdesivir el futuro fármaco que curará la COVID-19?



Remdesivir es un tratamiento que se estuvo investigando para la enfermedad del virus del Ébola, pero que no llegó a comercializarse. Ahora se ha observado que también podría ser útil frente a este coronavirus. Si hacemos una comparación con la Fórmula 1, remdesivir puede que esté en la *pole position*. Es decir, de los fármacos que están en la carrera es el mejor situado. Pero eso no significa ni que vaya a ganar la carrera. Ni siquiera que vaya a terminarla. No debemos echar las campanas al vuelo.

Ramón Morillo, farmacéutico hospitalario. Hospital de Valme (Sevilla)

26. ¿Hay vacuna?

En este momento se está trabajando en varias vacunas para inmunizarnos contra el virus que podrían ser eficaces, pero están en fase de experimentación antes de poder ser utilizadas de forma segura en humanos. Este proceso implica varios meses hasta que podamos administrarla.



27. ¿Es verdad que en los climas calurosos hay menor incidencia?

En las últimas semanas han salido publicados algunos estudios que apuntan a que las temperaturas altas inciden negativamente en la extensión del coronavirus. Esto es una buena noticia pensando que (en el hemisferio norte) nos dirigimos hacia el verano. En cualquier caso, el factor ambiental no parece el más importante de los que actúan. La movilidad, viajar tanto a nivel local como internacional, ha sido el principal vector. Otro factor que contribuye a tener cuadros más graves de neumonía, además del componente genético, es la exposición elevada a la contaminación atmosférica.

José Miguel Viñas, meteorólogo y divulgador.

28. ¿Por qué es importante hacer test masivos?

Porque los test tienen el objetivo de detectar pacientes infectados y separarlos de la población no infectada. Se establece además una red de contactos estrechos para vigilancia de posibles nuevos casos.

29. ¿Qué tipos de test existen?



Las pruebas diagnósticas que tenemos son:

1. Marcadores de infección activa:

PCR: detectan el material genético del virus. La muestra del paciente se toma de la nariz o la boca. Es la prueba más fiable pero la más lenta y laboriosa; los resultados tardan entre cuatro y seis horas.

Test rápidos: detectan la interacción de las proteínas del virus con los anticuerpos. Dependiendo del test la muestra del paciente puede ser de nariz/boca o una gota de sangre. Es mucho menos fiable pero muy rápida, los resultados tardan 15-30 minutos.

2. Marcadores de que has pasado la infección:

Estas son las pruebas serológicas que buscan y cuantifican los anticuerpos que tenemos contra el coronavirus. Serán útiles para empezar a valorar la presencia de inmunidad, las posibilidades de reinfección, la población susceptible de infección, necesidad de vacunación...

Se hacen con una analítica de sangre.

David Callejo, anestesista. Hospital Gregorio Marañón





30. ¿Qué es una PCR?



Para detectar el coronavirus mediante la prueba de la PCR, los científicos mandamos unas sondas que leen el material genético presente en la muestra del paciente y les pedimos que busquen si está escrito el DNI del coronavirus: “buscad la palabra COVID-19”. Si la encuentran, se paran y llaman a las enzimas polimerasas, unas pequeñas máquinas fotocopadoras biológicas que copiarán la palabra COVID-19 miles de veces. Una vez terminada la prueba, los científicos observamos el resultado. Si vemos que las polimerasas han generado miles de copias, determinamos que es una prueba positiva. Si, por el contrario, no hay ni rastro de copias en la muestra, esto nos indica que no han logrado encontrar y copiar la palabra COVID-19 y la prueba es negativa.

Dra. María Tello LaFoz, investigadora en inmuno-oncología.
Memorial Sloan Kettering (NYC)



31. ¿Hasta cuándo es positiva la PCR?

Se ha observado que durante los primeros siete días tras inicio de síntomas la PCR es positiva en el 100 % de los pacientes y se va negativizando según pasan los días, de manera que el porcentaje de positivos será del 90 % entre los días 8-14 y del 70 % entre los días 15 y 29 tras inicio de síntomas.

32. ¿Qué significan las famosas “IgM” e “IgG”?

En caso de infección, los anticuerpos que aparecen primero son las inmunoglobulinas M (IgM) hasta alcanzar un máximo a los 7-10 días. Esta respuesta primaria es indicativa de una infección aguda. Al cabo de unos días disminuyen los niveles de IgM y en su lugar aparecen las IgG que, en principio, indican la presencia de cierta inmunidad. El problema es que actualmente algunos tests de anticuerpos son poco fiables y ofrecen muchos falsos negativos.

Para acordarnos:

las IgM aparecen primero y las IgG, en segundo lugar.

33. ¿Qué es un falso negativo y un falso positivo?

Hablamos de un “falso negativo” cuando al realizar un test a un paciente que efectivamente está infectado, este recibe un resultado negativo. Esto puede deberse, por ejemplo, a que el test no se ha realizado en el momento adecuado (aún no había suficiente concentración de anticuerpos) o a que la sensibilidad del test era baja. Por el contrario, hablamos de “falsos positivos” cuando al realizar un test a un paciente que no está infectado, este recibe un resultado positivo. En general son más frecuentes los “falsos negativos” y esto es un problema ya que puede dar una falsa sensación de seguridad al paciente infectado. Si piensa que en realidad no lo está, no solo no se aislará sino que puede que incluso relaje las medidas de prevención.

34. ¿Quién debe guardar cuarentena ante la posibilidad de estar contagiado?

El Ministerio de Sanidad establece que han mantenido “contacto estrecho” con casos posibles, probables o confirmados:

- Quienes hayan cuidado a enfermos con síntomas (trabajadores sanitarios que no hayan tomado precauciones) o familiares, amigos y otras personas que hayan podido frecuentar a la persona enferma.
- Cualquier persona que haya estado en el mismo lugar que alguien con síntomas a una distancia inferior a los dos metros durante un tiempo de al menos quince minutos.

Si perteneces a alguno de estos dos grupos debes realizar cuarentena en tu domicilio durante 14 días desde el último contacto. Si has convivido con un enfermo, los 14 días empiezan a contar cuando finaliza el aislamiento de la persona infectada.

Si desarrollas síntomas durante estos 14 días, debes autoaislarte en tu domicilio y contactar con atención sanitaria según el protocolo establecido en tu comunidad autónoma.



35. ¿Qué diferencia hay entre aislamiento y cuarentena?

Tanto el aislamiento como la cuarentena son estrategias de salud pública que se utilizan para evitar la propagación de las enfermedades contagiosas separando de la comunidad a una persona enferma o expuesta a la infección.

El aislamiento restringe el movimiento de las personas enfermas aislándolas en sus hogares, hospitales u otros centros de atención sanitaria. La cuarentena separa y restringe el movimiento de personas que pueden haber estado expuestas pero que no han manifestado síntomas de la enfermedad. La cuarentena incluye medidas como el confinamiento voluntario o restricciones de traslado o de paso, entre otras.

36. ¿Qué es el número R_0 o número básico de reproducción?

Simplificando, significa el número de personas a las que contagia un infectado. Los estudios en Wuhan e Italia muestran que el R_0 puede estar entre 1,5 y 6,5. Es decir, cada persona infectaría a entre una y seis personas más. Por comparar, para la gripe común se sitúa en 1,3 y para el sarampión (que sí se transmite fácilmente por el aire) se estima en torno a 15.

Este número disminuye, lógicamente, a medida que disminuyen los contactos sociales. Y de ahí la importancia de quedarnos en casa.

37. ¿Qué es la famosa curva?

La famosa curva hace referencia al número de personas diarias que se infectan, hospitalizan o fallecen. La subida ha sido más lenta de lo esperado y, por tanto (y esto no nos gusta), la bajada también será algo lenta. La idea de frenar la curva era que no aumentara rápidamente el número de contagios para no saturar los servicios sanitarios. Hemos aplanado la curva, eso está comprobado, y ahora toca tener paciencia para verla bajar.

Santi García Cremades, matemático y divulgador.

38. ¿Tengo que saber matemáticas para entender el telediario?



Las matemáticas están jugando un papel fundamental en la gestión de esta crisis. Pero mucho más importante que saber de estadística es comprender que vivimos en un mundo pequeño y muy conectado. La paradoja de la amistad, un resultado de Teoría de Grafos, asegura que la mayoría de nosotros estamos conectados con gente con muchos más contactos que nosotros. Eso implica que incluso personas con pocos contactos pueden llegar a contagiar a mucha gente y también a gente muy conectada, como personal sanitario o cajeros de supermercados. Por eso la enfermedad se expande al ritmo que lo ha hecho. El mensaje que nos dejan las matemáticas es la importancia del de confinamiento. De los modelos epidemiológicos y del asesoramiento a las autoridades ya se encargan los expertos.

Clara Grima, matemática y divulgadora.





39. ¿Cómo nos ayuda la tecnología frente al coronavirus?

Los drones nos permiten desinfectar grandes áreas, entregar muestras médicas y junto con los robots permiten controlar la temperatura con cámaras térmicas evitando el contacto. Gracias a la Inteligencia artificial podemos automatizar y analizar grandes cantidades de datos de manera eficiente y las impresoras 3D permiten construir respiradores y protecciones en cualquier parte del mundo sin demoras.

Mago More. Empresario y conferenciante.





Prevención y limpieza

40. ¿Cómo se previene la COVID-19?

Evitando la transmisión. Y para ello:

- Quédate en casa salvo que tengas que salir por necesidad primaria evitando siempre las visitas en tu domicilio.
- Mantén la distancia de seguridad de al menos dos metros.
- Al toser o estornudar tápate la boca con la parte interna del codo. También puedes usar un pañuelo de un solo uso, tirándolo posteriormente a la basura.
- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, durante al menos 20 segundos (o lo que se tarda en cantar dos veces cumpleaños feliz) o con una solución hidroalcohólica.
- Evita tocarte la cara, la boca, la nariz o los ojos especialmente fuera de casa.
- No compartas utensilios personales (toallas, cubiertos, vasos...)
- Ponte la mascarilla especialmente si te encuentras en espacios comunes ya que puede servir como un medio de control de la fuente de infección al reducir la propagación a través de las gotas respiratorias.

Ana Panadero, urgencióloga. Hospital Marina Baixa

41. ¿Se recomienda el uso de mascarillas?

Desde el 20 de abril, el Ministerio de Sanidad recomienda el uso de mascarillas a la población sana en dos situaciones concretas:

1. Cuando no se puede garantizar la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle.
2. Cuando se utiliza el transporte público.

El uso de mascarillas en estas situaciones podría frenar la propagación del virus "solo si se hace uso correcto y asociado a las medidas de prevención".

42. ¿El uso de mascarillas es la medida más importante en la prevención de la COVID-19?

No. El uso de mascarillas en la comunidad debe considerarse como una medida complementaria y no como reemplazo de las medidas preventivas establecidas y que todos conocemos: distanciamiento físico, toser y estornudar en la parte interna del codo, higiene frecuente de manos y evitar tocarse la cara, la nariz, los ojos y la boca.

43. ¿Qué tipos de mascarillas existen?

Según el documento técnico difundido por el Ministerio de Sanidad el 20 de abril, hay tres tipos de mascarillas:

- Respirador o filtrante (FFP).
- Médica o quirúrgica .
- No médica, incluyen varias formas de mascarillas de fabricación propia o comercial. Se trata de cubiertas faciales hechas de tela, otros textiles u otros materiales como el papel. No están estandarizadas y no están destinados para su uso en entornos de atención médica o por profesionales sanitarios. Las mascarillas higiénicas son un tipo de mascarilla no médica.

44. ¿Para qué sirven las mascarillas quirúrgicas?

Las mascarillas quirúrgicas son una barrera de contención para que cuando estornudamos o tosemos las gotículas no salgan despedidas a la caza de nuevas víctimas. Sirven para evitar que contagiemos a otras personas. Sin embargo, no son capaces de filtrar el virus de fuera hacia adentro y a nosotros no nos protegen más allá de las posibles salpicaduras.

Tienen una capa externa (normalmente azul) con un material con ciertas propiedades impermeables, una capa interna (la que va junto a la boca) con un material capaz de retener la humedad y una capa media donde está el filtro. ¡Importante! Poner dos mascarillas quirúrgicas superpuestas, una en cada dirección, no mejora la protección frente al virus.



45. ¿Para qué sirven las mascarillas filtrantes?

Las mascarillas FFP2 (filtran el 92 %) y las FFP3 (filtran el 98 %) sí son capaces de filtrar el virus de fuera hacia adentro. Estas mascarillas deben ser utilizadas prioritariamente por el personal sanitario o por pacientes con otras patologías previas ya que sí previenen del contagio por el virus.

46. ¿Qué tipo de mascarilla es adecuada para los ciudadanos?



Para el común de los ciudadanos, para realizar actividades tales como ir a la compra, usar el transporte público o acudir a trabajos no de riesgo, el uso de mascarillas quirúrgicas es adecuado.





47. ¿Són útiles las mascarillas caseras?



Desde el *European Centre for Disease Prevention and control* emitieron un informe el pasado día 8 de abril en el que concluyen que sí puede valorarse el uso de mascarillas de tela si existen problemas de suministro, ya que el uso prioritario debe ser para los profesionales sanitarios. Ahora bien, advierten de que el uso de mascarillas caseras debe considerarse solo como una medida complementaria y no como un reemplazo de las medidas preventivas establecidas. Como ya hemos comentado, el distanciamiento físico, estornudar o toser en la parte anterior del codo, la higiene meticulosa de manos y evitar tocarse la cara, la nariz, los ojos y la boca siguen siendo las medidas más importantes. Es fundamental evitar la falsa sensación de seguridad que pueden ofrecer estas mascarillas o será peor el remedio que la enfermedad.





48. ¿Qué materiales son mejores para fabricar una mascarilla casera?

Partimos de la base de que con técnicas y materiales caseros no obtendremos los estándares de calidad de las mascarillas FFP2 o FFP3, pero sí podemos retener un porcentaje interesante de partículas con otros materiales. Según un estudio, los filtros de la aspiradora pueden filtrar un 86 %, una camiseta de mezcla puede filtrar hasta un 70 % mientras que el tejido de una bufanda estaría en torno al 50 %. Las mascarillas fabricadas a partir de tejido sin tejer (el material de algunas bolsas reutilizables) o de bayetas, podrían dar buenos resultados.



49. ¿Cuál es el mejor tutorial para realizar una mascarilla casera?

En realidad no es necesario ser un experto costurero: todo el mundo puede hacer una mascarilla en casa con materiales sencillos. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) han publicado una serie de tutoriales para hacer mascarillas con y sin máquina de coser. Puede ser conveniente dejar un bolsillo interno para introducir filtros de café de quita y pon. En el caso de no disponer de filtros de café, de aspiradora o de cualquier otro material que nos hayan recomendado, ¡no nos agobiemos! Recordemos que, durante el estado de alarma, el posible beneficio del uso de este material frente al de otro tipo de tejido no compensa salir de casa a buscarlo ni pedirlo por Internet. Podemos usar cualquiera de los materiales comentados en el apartado anterior.



50. ¿Cuál es la forma correcta de usar una mascarilla?



Según las recomendaciones del Ministerio del pasado 20 de abril, el uso correcto de la mascarilla empieza con el lavado de manos antes de ponérsela. La mascarilla debe ajustarse a la cara y cubrir boca, nariz y barbilla. No hay que tocarla mientras se lleva puesta y, para quitársela, hay que tirar de las gomas desde atrás, sin tocar la parte frontal, tirarla en un cubo y lavarse las manos. Por comodidad e higiene, recomiendan no usar la misma mascarilla durante más de cuatro horas y sustituirla por otra en caso de que se deteriore por la humedad o el uso.



51. ¿Son reutilizables las mascarillas quirúrgicas o filtrantes?

El Ministerio especifica que una mascarilla no debe reutilizarse si el fabricante no indica expresamente que es reutilizable. En el caso de las de tipo FFP, de ser reutilizables se indicaría en sus instrucciones con una R.

Las mascarillas quirúrgicas no son reutilizables. Si no se dispone de otra mascarilla y solo se sale a la calle una vez a la semana, puede ser una opción conservarla dentro de una bolsa al volver a casa. En una semana se habrán inactivado los posibles virus y no es necesario andar con experimentos caseros.



52. ¿Puedo desinfectar las mascarillas quirúrgicas en casa?

Investigadores de la Universidad de Stanford desaconsejan emplear cualquier tipo de electrodoméstico casero (como hornos, microondas, robots de cocina) para la desinfección de mascarillas en el propio domicilio. Las mascarillas no deben hacerse “al vapor”, como las lubinas. Se corre el riesgo de contaminar el hogar incluso existe la posibilidad de generar aerosoles a partir de las mascarillas potencialmente contaminadas.



53. ¿Cuál es el mejor método para desinfectar una mascarilla filtrante, en caso de ser necesario?

En caso de escasez de material se considera que el calor por encima de los 70-75°C durante 30 minutos no perjudicaría significativamente la capacidad filtrante de la mascarilla. Ahora bien, hay que tener en cuenta que sí puede verse alterada la capacidad de ajuste de la misma y que esta operación de desinfección debe realizarse en el entorno laboral. Los investigadores de la Universidad de Standfor desaconsejan pulverizar las mascarillas con soluciones de alcohol o de cloro.

54. ¿Cómo puedo lavar mi mascarilla casera?



No hay recomendaciones oficiales para desinfectar mascarillas de tela. Según los CDC, debería ser suficiente con el lavado en lavadora. Una idea sería acogernos a las recomendaciones de limpieza del Ministerio de Sanidad que, indican que la ropa de un enfermo de COVID-19 debe lavarse entre 60 y 90 grados durante al menos 30 minutos.





55. ¿Por qué una mascarilla me ha podido costar 10 €?

Salvo raras excepciones, el incremento no se ha producido en el punto de venta, es decir, en las farmacias, sino en el precio de coste de la mascarilla en origen. En primer lugar, la escasez de mascarillas provocó una subida de precios del material de hasta un 1.800 %. Por otro lado, el incremento en el transporte ha sido de un 1.600 % (traerlas en avión desde China para llegar rápido es más caro que en barco, como se hacía habitualmente). Las mascarillas que se importaban solo podían destinarse al uso sanitario, no a su venta. Y ahí entró en juego el mercado negro, que ha terminado triplicando el precio de lo que previamente ya se había multiplicado por 16. Afortunadamente, a fecha de 21 de abril el gobierno ha establecido un precio fijo para las mascarillas quirúrgicas de 0,96 euros.

Paloma Hernández. Cinco años de experiencia en laboratorios de control de calidad de Shanghai





56. ¿Qué sabemos sobre las mascarillas para niños?

Siempre que se mantenga el distanciamiento físico (superior a dos metros) no creemos que sea necesario que los niños utilicen mascarillas para salir a la calle a dar un paseo corto. En el caso de que no se pueda garantizar ese distanciamiento, su empleo sí estaría justificado, siempre y cuando se trate de mascarillas adaptadas a su edad y se utilicen de forma adecuada. Sin embargo, en los menores de tres años, en los que no es posible asegurar su utilización de forma correcta, no se recomienda su uso.

Dra. Elena Blanco y Dr. Gonzalo Oñoro (Dos pediatras en casa)

57. ¿Debo llevar guantes cuando salgo?

El Ministerio de Sanidad no aconseja el uso de guantes de manera generalizada a la hora de salir a la calle. El uso de guantes tiene ventajas e inconvenientes.

- Inconvenientes: Utilizar guantes de manera continuada hace que se ensucien y puedan contaminarse. Lo mismo que pasa con nuestras propias manos, así que en este sentido no suponen una ventaja. Además, si nos tocamos la cara con esos guantes “sucios” podemos infectarnos. Por otra parte, debemos saber cómo quitarnos los guantes sin contaminarnos las manos. Si lo hacemos de la manera habitual: tirando por la punta de los dedos o incluso mordiendo con los dientes, la podemos liar parda.
- Ventaja: Su uso como prevención de la dermatitis por lavado excesivo de manos. En lugar de lavar la piel y por tanto dañar su manto lipídico, el jabón o alcohol actuaría sobre el guante que, en este caso, protege la piel. Hasta el momento, las autoridades sanitarias no recomiendan específicamente el uso de guantes, aunque los dermatólogos destacan su utilidad en pacientes con dermatitis o psoriasis en las manos.

58. ¿En qué circunstancias es importante usar guantes?

Conviene usar guantes desechables cuando así lo indican en los establecimientos y siempre que vayamos a escoger fruta y verdura no envasada. ¡Importante! Si hemos salido de casa con guantes, cuando llegamos al puesto de la fruta esos guantes ya han tocado los pomos, los botones del ascensor, el volante, el asidero de la cesta de la compra y muy probablemente nuestra cara. Esos guantes son “nuestras manos” y no podemos tocar la fruta y la verdura directamente con ellos. Debemos usar los guantes que nos ofrezca el supermercado (sobre nuestros guantes si queremos) al igual que lo hacemos siempre. En el ámbito laboral cada trabajador deberá seguir las pautas específicas que se marquen en la empresa.



59.  ¿Cuál es la manera más segura de quitarse los guantes?

1. Con los dedos de una mano hacemos pinza sobre la palma de la otra y tiramos del guante para desnudarla, sin tocar la piel.
2. Retenemos el otro guante con los mismos dedos de la otra mano que hemos usado para retirarlo.
3. Con el dedo corazón de la mano desnuda, hacemos un gancho por la parte interior del otro guante. Tiramos de él hacia arriba tocando solo la parte interna y lo sacamos envolviendo el otro guante.



60. ¿Qué tipos de guantes desechables existen?

Los guantes desechables son fundamentalmente de cuatro materiales: látex, vinilo, nitrilo y polietileno.

- Los guantes de látex (color blanco transparente) son cómodos y adaptables, se usan en la exploración de pacientes y en laboratorio, pero pueden causar alergias. Por eso su uso está limitado en la industria alimentaria desde hace años.
- El vinilo es un material muy económico, recomendado para tareas sanitarias cortas y sin riesgo. Los de color azul son fácilmente detectables y están recomendados por el Ministerio de Sanidad y el Ministerio de Industria, Comercio y Turismo en su Guía de buenas prácticas en establecimientos del sector comercial.
- El nitrilo es un material muy elástico y gran adaptabilidad, pero mucho más resistente al rozamiento y a punción que otros materiales como el látex. Muy demandados en el sector sanitario.
- Finalmente, está el polietileno, el material transparente de esos guantes flojitos que encontramos en las gasolineras y en las fruterías. Proporcionan protección higiénica suficiente para tareas sencillas de uso corto.



61. ¿Sirven los guantes de fregar?

Los guantes de goma que usamos para fregar son más resistentes a la rotura, pero poco prácticos para tareas que requieren destreza. En atención sanitaria a pacientes y laboratorio los guantes que se utilicen deben ser desechables y cumplir con la norma UNE-EN ISO 374.5:2016. Para otras tareas se pueden usar los de fregar, que no son desechables y se pueden lavar y desinfectar después de cada uso.



62. ¿En qué contenedor tiro los guantes y las mascarillas usados?

A medida que desaparecen los problemas de abastecimiento vamos encontrando guantes y mascarillas en la calle, junto a los contenedores o en una cuneta. Es poco civilizado, irresponsable y peligroso, puesto que esta acción podría diseminar el virus. Los guantes desechables y las mascarillas usadas deben ir al contenedor gris, junto con los residuos que no se reciclan ni pueden usarse para hacer compost (juguetes, utensilios de cocina, pañales, objetos cerámicos, compresas, arena para mascotas, colillas, etc.). Nunca deben tirarse al contenedor amarillo, el de los envases, ni a cualquier otro contenedor preparado para separar residuos (azul, verde o marrón). Antes de tirar al contenedor los guantes usados por enfermos, personas sospechosas de padecer la COVID-19 o por sus cuidadores, deben meterse en una bolsa aparte y cerrarla.

63. ¿Es lo mismo limpiar que desinfectar?

No, limpiar es quitar la suciedad o la inmundicia. Desinfectar es retirar los gérmenes nocivos que causan o pueden causar una infección. El jabón limpia, la lejía desinfecta.

64. ¿Por qué el jabón inactiva el coronavirus?

El coronavirus está cubierto de una doble capa lipídica (grasa) que el jabón puede disolver. Al quitarle esa "piel", inactiva el virus y lo destruye. Es como si lo dejáramos desnudo.



65. ¿Los geles sin jabón también inactivan el coronavirus?

Desde luego que sí, y son uno de los productos que más estamos recomendando los dermatólogos durante esta crisis. Los *syndet*, también llamados “jabón sin jabón”, son surfactantes sintéticos que no provienen de grasas ni aceites. Su pH es más bajo que el de los jabones, y más cercano al de la piel, por eso limpian a la vez que respetan el manto lipídico de la piel. Contienen tensoactivos de baja detergencia que son capaces de romper la bicapa lipídica del coronavirus, a la vez que son bien tolerados en la piel, ya que además incluyen otros ingredientes como emolientes, calmantes, etc. Es importante saber que la mayoría de los productos de higiene que usamos habitualmente son ya de por sí *syndets*, aunque no lo indique en la etiqueta y simplemente diga “gel de baño” o “gel de manos”.

Dra. Ana Molina, dermatóloga.
Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz

66. ¿El alcohol y al agua oxigenada inactivan el coronavirus?



El alcohol inactiva el coronavirus porque ataca un poco a la grasa y, sobre todo, porque desnaturaliza sus proteínas, siempre que tenga una graduación superior al 62 % y se aplique durante al menos un minuto. El agua oxigenada en concentraciones de al menos 0,5 % también es eficaz. Sin embargo, son productos que deben reservarse para usos sanitarios. Además, el alcohol es bastante agresivo con la piel y las alternativas efectivas, como el jabón y la lejía, resultan mucho más baratas.





67. ¿Cómo debe ser una buena solución hidroalcohólica?

Una solución hidroalcohólica (gel hidroalcohólico, alcohol-gel o gel limpiador bactericida) es útil contra el coronavirus si en su composición hay entre un 60 y un 95 % de alcohol etílico e isopropílico. Este antiséptico se emplea como alternativa al agua y jabón para lavarse las manos cuando no es fácil encontrar agua y jabón, pero pierde efectividad si las manos están muy sucias. Como el alcohol puede resultar agresivo con la piel, a este tipo de soluciones se añaden excipientes como pantenol, propilenglicol o glicerina. También hay otros, de tipo premium, que incluyen ingredientes como pimienta rosa o notas florales, más propias de un perfume que de un desinfectante, como el jazmín, el vetiver, la rosa o bergamota.



68. ¿Qué puedo hacer si tengo las manos irritadas y dermatitis ?

Sin duda usar jabones suaves que tengan un pH similar al de la piel, en torno a 5,5. Estos jabones limpian perfectamente, pero respetando el manto hidrolipídico de la piel. No hay que usar jabón lagarto o detergentes de limpieza de casa. Después del lavado es muy importante secar bien las manos, especialmente entre los dedos, donde suelen quedar restos de jabón que junto con la humedad pueden irritar la zona. Es importante aplicar crema hidratante espesa con frecuencia, y si las cremas nos escuecen porque la piel con eccema microscópicamente está llena de microgrietas, podemos hacer un truco “bueno, bonito y barato” que siempre funciona: aplicar vaselina pura estéril por la noche y cubrir con un guante, amaneceremos como nuevos y sin escozor.

69. ¿Puedo hacer una solución hidroalcohólica casera?

No debes. Desde que empezó a hablarse del coronavirus han proliferado las recetas de soluciones hidroalcohólicas que mezclan alcohol etílico, carbopol, glicerina y treitalonamina, pero muchas son *fakes* y otras están dirigidas específicamente a personal sanitario con conocimientos de formulación.



70. ¿Cuáles son las proporciones adecuadas para una solución de lejía?

La lejía es uno de los productos recomendados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar la cocina, el baño o el suelo de la casa. La lejía (hipoclorito de sodio) actúa oxidando la materia orgánica pero, no debemos usarla sin diluir porque es bastante agresiva y porque no mejora su efectividad usándola "a pelo". En este sentido, podemos preparar la solución recomendada para una lejía comercial añadiendo dos cucharadas soperas de lejía en una botella de un litro. Si queremos preparar menos cantidad, la proporción sería añadir una cucharadita de postre en un vaso de 200 ml.



71. ¿Cada cuánto tiempo tengo que hacer una nueva solución de lejía?

Cada vez que necesites usarla. El cloro se evapora, por lo que para asegurar la efectividad conviene desechar el excedente de disolución y hacer una nueva cuando sea necesaria otra vez. Y siempre hay que utilizar papel de cocina, es mejor evitar los trapos en general, y más aún en estos tiempos.

72. ¿La lejía mejor con agua fría o caliente?

¡La lejía siempre en agua fría! El agua caliente favorece la evaporación del cloro, por eso también conviene preparar una solución nueva cada vez que vayamos al limpiar y desinfectar la casa para eliminar el coronavirus.



73. ¿Puedo usar amoníaco para inactivar el coronavirus?

No se ha probado la efectividad del amoníaco frente al coronavirus y presenta algunas desventajas frente a la lejía, porque oxida mucho menos.

74. ¿Qué pasa si mezclo lejía y amoníaco? ¿La limpieza es mayor si combino dos productos?

Mezclar lejía y vinagre, lejía y alcohol, agua oxigenada y vinagre y, sobre todo, lejía y amoníaco, no es una buena idea. De todos estos combinados, que no refuerzan la efectividad de los productos que funcionan, solo resultan productos tóxicos o muy tóxicos, como es el caso de la cloramina que produce la mezcla de lejía y amoníaco. No necesitamos inventar, ni mezclar ni gastar dinerales.

María José Ruiz García, doctora en Química.





75. ¿Sirven el vinagre y el bicarbonato para acabar con el coronavirus?

No, ni el ácido acético ni el bicarbonato de sodio han mostrado efectividad contra el coronavirus.

76. ¿Sirven el Sanytol, KH7, El milagrito y otros productos comerciales?

Los preparados comerciales como Sanytol, KH7 o El milagrito, entre otros, resultan mucho más cómodos de utilizar por su formato. Para poder afirmar con rotundidad que cada producto es efectivo frente a la COVID-19 deberíamos analizar individualmente su composición y consultar la lista de virucidas autorizados por el Ministerio de Sanidad, que va actualizándose periódicamente. Una pista: si en los envases de estos productos aparece la palabra “desengrasante”, es probable que sea efectivo.



77. ¿Qué es la lista de virucidas del Ministerio de Sanidad?



Es un listado de productos virucidas autorizados y registrados en España que han demostrado eficacia frente a virus atendiendo a la norma UNE-EN-1447. El Ministerio recomienda desinfectar las superficies para detener la transmisión del virus entre personas y, en este sentido, detalla en este listado productos clasificados en tres grupos: uso ambiental, industria alimentaria e higiene humana. Cada nombre comercial del producto incluye información sobre su composición, forma de aplicación y tipo de usuario.





78. ¿Qué precauciones de limpieza debo tener con mis mascota si doy positivo?

En general, se recomienda que las personas infectadas no convivan con sus mascotas durante la cuarentena. En caso de que la mascota pueda trasladarse de domicilio, conviene comprar nuevos accesorios (correa, bebederos, cajón de arena, etc.) o desinfectarlos muy bien, porque podrían estar infectados. En el caso de que el enfermo tenga que cuidar personalmente al animal, es imprescindible usar mascarilla, evitar el contacto físico y lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. Si la persona está en aislamiento, no debería sacar al perro. Las personas sanas que paseen perros deben mantener la distancia física y evitar que los perros toquen a otros perros.

79. ¿Cómo limpio a mi perro después del paseo?

De regreso a casa tras el paseo, se puede desinfectar las patas y la cola del perro enjuagando con agua y jabón y secando con papel de celulosa.



80. ¿Qué hago con la ropa al volver de la calle?

Estudios anteriores con otros coronavirus muestran que la viabilidad en la ropa es limitada. Una opción sería dejar la ropa “cuarentenada” durante un par de días (sin sacudirla previamente) y para mayor seguridad, introduciéndola dentro de una bolsa cerrada. Si optamos por lavar la ropa, las recomendaciones del Ministerio de Sanidad indican que hay que hacerlo a 60 grados con agua y jabón.

81. La ropa a 60 grados se estropea, ¿realmente es necesario usar temperaturas tan elevadas?

Estas son las recomendaciones oficiales y están pensadas principalmente para entornos laborales o para personas contagiadas. Es cierto que, en el día a día, esta temperatura puede ser agresiva para la ropa. Una posible solución sería lavar a temperaturas más bajas (40°C) usando complementariamente productos desengrasantes. Usar la secadora tras el lavado, no en seco, puede ser una medida adicional útil.

Gemma del Caño, farmacéutica y divulgadora.

82. ¿Tengo que desinfectar los zapatos al volver de la calle?

Es cierto que los zapatos han pisado suelo y en el suelo puede haber coronavirus. Pero la posible carga viral que acabe en la suela del zapato será variable (y probablemente baja) dependiendo del tiempo de permanencia y de las condiciones de temperatura y de humedad. Por favor no nos volvamos locos. Igual corremos más riesgos manipulándolos para limpiarlos que abandonándolos a su suerte en la entrada hasta que volvamos a salir de casa. Ojo, si hay niños siempre se puede limpiar y desinfectar la casa para eliminar el coronavirus pasando la fregona por el suelo con la solución de lejía comercial en agua en la proporción descrita previamente.



83. ¿Es mejor ducharse al regresar a casa?

Si has estado en un ambiente cerrado con más personas de manera continua es conveniente ducharse. Aún no se ha demostrado la pervivencia de este coronavirus en el pelo y en la piel, aunque sí sabemos que no penetra a través de esta. En cualquier caso, lavarnos las manos al llegar a casa, mantenerlas limpias y evitar llevarlas a la cara, es la mejor medida de prevención.

84. ¿Cómo limpio el móvil y las llaves al volver a casa?



Los móviles, llaves e incluso gafas que se hayan usado fuera del domicilio deben limpiarse con papel desechable y una solución hidroalcohólica o con agua y jabón. Recuerda que manipular el móvil en el súper puede ser un riesgo. Si prevés que vas a utilizar el móvil fuera de casa, lo puedes meter tras su uso en una bolsita de congelados que tirarás posteriormente a la basura.





85. ¿Cómo limpio mi casa si convivo con una persona enferma?

Si en la casa hay una persona positiva en COVID-19 debe permanecer aislada en una habitación, preferiblemente con baño propio, y tener un contenedor de basura con tapa y pedal a su disposición, así como cubiertos propios. La limpieza y desinfección de su ropa, al igual que de la ropa de cama, debe incluir el traslado en bolsa de plástico cerrada desde la habitación a la lavadora. El virus se inactivará con un lavado con agua y jabón a 60 grados. Es muy importante no sacudir la ropa por la ventana ni en el interior de la habitación, y mantener la habitación adecuadamente ventilada.

¡Importante! Siempre hay que ventilar con la puerta de la habitación del enfermo cerrada.

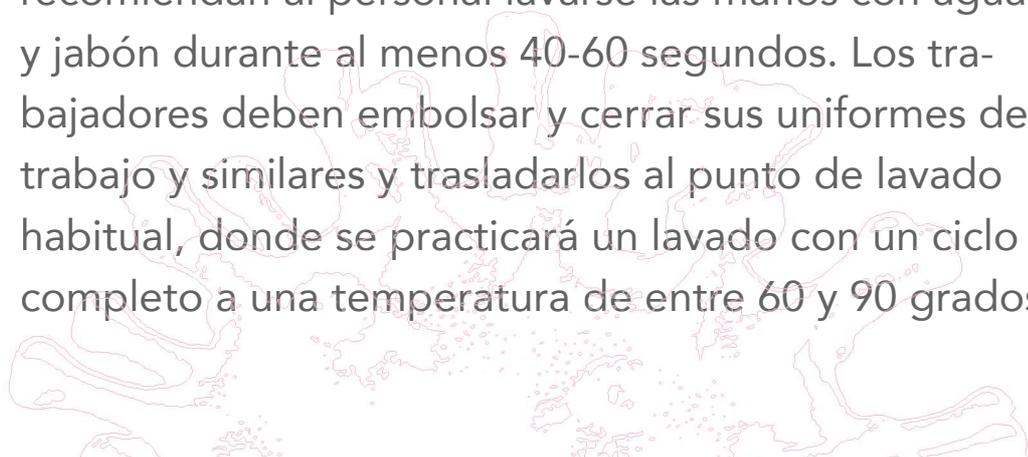


86. ¿Cómo limpio mi lugar de trabajo?



La guía de buenas prácticas editada por el Ministerio de Sanidad el pasado 11 de abril, aconseja ventilar periódicamente las instalaciones de forma diaria y por espacio de cinco minutos, además de reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización. También recomienda reforzar la limpieza de las superficies, particularmente las que se tocan con más frecuencia, como ventanas y pomos de puertas, así como los aparatos de uso habitual de los empleados, desde mandos de maquinaria a mesas y ordenadores. En el cambio de turno, hay que limpiar el espacio utilizado por el empleado anterior.

La guía establece que el personal de limpieza debe acometer estas tareas adecuadamente protegido con mascarilla y guantes de un solo uso, disponer de detergentes habituales ("que son suficientes", remarca), aunque también pueden usar lejía y otros desinfectantes en las rutinas de limpieza. Después de limpiar, recomiendan al personal lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 40-60 segundos. Los trabajadores deben embolsar y cerrar sus uniformes de trabajo y similares y trasladarlos al punto de lavado habitual, donde se practicará un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.





Situaciones específicas

87. ¿Cuáles son los principales grupos vulnerables?

Los grupos con mayor riesgo de desarrollar enfermedad grave por coronavirus son las personas que tienen:

- Más de 60 años
- Enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial
- Diabetes
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Cáncer
- Inmunodepresión
- Embarazo

También se consideran más vulnerables las personas que viven o trabajan en instituciones cerradas, con especial atención a las personas mayores que viven en residencias. Otras personas, como las que fuman o las que tiene obesidad, también parecen tener mayor riesgo de tener una enfermedad grave. El grupo considerado menos vulnerable por su mejor evolución clínica son los menores de 18 años.



88. ¿Tengo más probabilidad de contagiarme si tengo asma?



Rotundamente no, por ser asmático no hay más probabilidad de infección. Lo que se desconoce es si al infectarse, la respuesta y la evolución pueden ser peores. Por eso aconsejamos extremar las medidas de protección y cumplir el tratamiento.

Dra. Lourdes Arochena, alergóloga.
Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz





89. ¿Se puede transmitir la COVID-19 al feto durante el embarazo?

No hay evidencia de transmisión vertical en el tercer trimestre de embarazo. Hasta la fecha solo se han descrito cuatro casos de infectados neonatos por covid siendo lo más probable que la transmisión haya sido durante las primeras horas de vida.

Dra. Marta Gurrea, ginecóloga y obstetra.
Hospital Universitario y Politécnico La Fe

90. ¿Se transmite el coronavirus con la lactancia?

Hasta la fecha no se ha detectado el virus SARS-CoV-2 en la leche materna por lo que aún siendo la madre positiva en la COVID-19, no tendría que suspender la lactancia materna. Se pondría una mascarilla, lavado de manos y a disfrutar de su bebé al pecho.

Dra. Lucía Galán Betrand, pediatra. Centro Creciendo



91. ¿Por qué los niños son el grupo menos afectado?



Acercas del coronavirus y los niños podríamos decir que “solo sé que no sé nada”. Lo único obvio es que la afectación clínica en los niños es mucho menor que en los adultos. El porqué de esta cuestión está por descubrir y deja patente lo que los pediatras llevamos toda la vida defendiendo: los niños no son adultos en miniatura. Tienen características propias: son seres en desarrollo, inmaduros, con un organismo más que acostumbrado a las infecciones víricas constantes y a las vacunas y todo esto, aún pendiente de estudiar, puede ser la clave de su protección.

Dra. Tania Fernández, pediatra-neonatóloga.
Hospital General de la Defensa Gómez Ulla





92. ¿Qué son los microtrombos que aparecen especialmente en los pies de niños y adolescentes?

Los dermatólogos de todo el mundo estamos observando lesiones inflamatorias que aparecen en los dedos de manos y pies, especialmente en niños y adolescentes, dolorosas, de coloración violácea y que a veces evolucionan a costras. Suelen curar espontáneamente sin tratamiento en un par de semanas y no dejan cicatriz. Parecen debidas a la formación de trombos en los pequeños vasos sanguíneos de la piel por efecto del coronavirus. ¿Qué debo hacer si mi hijo tiene estas lesiones? Sobre todo, tranquilidad, porque casi todos los pacientes con estas lesiones son asintomáticos o con síntomas leves. La Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología ha habilitado una plataforma para ayudar y recoger los datos clínicos de todos estos casos y dar una respuesta basada en datos reales muy pronto. Por eso, ante la aparición de estas lesiones debemos ponernos en contacto con nuestro médico de cabecera o dermatólogo de forma telemática y ellos nos indicarán cómo actuar.

Dra. Ana Molina, dermatóloga.
Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz.



93. ¿Afectará a los niños académicamente el confinamiento?

En general, les afectará poco. Tendemos a pensar que los niños conciben el tiempo como los adultos, pero ellos lo viven de un modo muy distinto a nosotros. Nuestros niños están en aprendizaje continuo, académico o no. Todo es enseñanza para ellos... lo que no aprendan hoy, lo harán mañana. Eso sí, tendrán un bagaje personal y una experiencia vital que, académicamente, nunca les hubiéramos dado.

Irene Hidalgo, profesora de Secundaria y Bachillerato.



94. ¿Cuáles son los síntomas orales de la COVID-19?

Los síntomas orales más frecuentes de la infección por coronavirus son la sequedad de boca y el deterioro del sabor, dos circunstancias que se producen al inicio de la enfermedad. Aunque se está investigando sobre la toma de una muestra de saliva para diagnosticar la enfermedad, los estudios realizados sobre saliva procedente de las glándulas salivales indican que, aunque estas son susceptibles a la infección, son muy pocos los casos en los que se ha aislado el virus en muestras de saliva pura (sin que hubiese en la muestra fluidos procedentes de la garganta o nasofaringe). Además, en la mayoría de estos casos las muestras correspondían a pacientes que habían estado en una situación crítica en la UCI. Por otra parte, aún no se sabe si la carga viral que se puede encontrar en muestras de saliva pura tiene capacidad de contagio.

Inma Furones, odontóloga y ortodoncista. Clínica Dental IN&ZA





95. ¿El coronavirus se transmite por vía sexual?

Hasta la fecha no hay evidencia de que el virus se transmita en los fluidos sexuales. No obstante, el contagio en la práctica sexual sí podría producirse en determinados casos, por ejemplo por transmisión oral-fecal o por el contacto directo a partir de la saliva, como los besos. En el caso de que una de las dos personas de la pareja sea positivo, dentro de las medidas propuestas de aislamiento no se aconsejaría la práctica sexual. En el caso de parejas asintomáticas, en principio no habría problema.

Dra. Marta Gurrea, ginecóloga y obstetra.
Hospital Universitario Politécnico La Fe



96. ¿La conjuntivitis es un síntoma de la infección por coronavirus?

Sí, la conjuntivitis ha sido descrita como uno de los posibles síntomas de la COVID-19, pero en un porcentaje muy bajo de casos. En una publicación del *New England Journal of Medicine* se describe la "congestión conjuntival" en un 0,8 % de los pacientes (9 de los 1099 pacientes analizados). Se ha aislado el SARS-COV-2 en la lágrima y en las secreciones conjuntivales por lo que no se puede descartar la posibilidad de transmisión conjuntival. Sin embargo, es muy poco probable, ya que en la mayoría de los pacientes analizados no se aísla el virus en lágrima y secreción conjuntival. Hacen falta estudios con mayor muestra.

Dra. Ana Fernández Hortelano, oftalmóloga. Hospital del Henares



97. ¿Por qué recomiendan no usar lentillas?



No hay evidencias de que las personas sanas deban evitar el uso de lentes de contacto ni de que aumente el riesgo de contraer la infección por coronavirus ni de diseminarla. Pero sí que se ha aislado el virus SARS-COV-2 en la lágrima y la conjuntiva y puede transmitirse por estas. De ahí que las diferentes sociedades oftalmológicas españolas desaconsejen el uso de lentes de contacto y su sustitución por gafas correctoras siempre que sea posible. Se evita manipulación y, por otra parte, las gafas constituyen una barrera mecánica también. Por supuesto, si el paciente presenta alguno de los síntomas relacionados con la infección, no deberá usar ningún tipo de lentes de contacto hasta su resolución.

Dra. Ana Fernández Hortelano, oftalmóloga. Hospital del Henares.





98. ¿Por qué duermo mal y tengo pesadillas?

Ante una situación como la que estamos viviendo, llena de incertidumbre para nosotros y nuestros seres queridos, es posible desarrollar síntomas de estrés postraumático, miedo, pensamientos recurrentes centrados en la amenaza, pesadillas y emociones intensas y negativas como tristeza o rabia. También podemos sentirnos irritables y con poca concentración. Estos síntomas están relacionados con la regulación del sistema nervioso.

A nivel fisiológico existen varios mecanismos básicos que coordinan el ciclo sueño-vigilia y que marcan el momento de irnos a dormir y la calidad de nuestro sueño.

El sistema nervioso autónomo controla el funcionamiento de nuestros órganos. Está compuesto a su vez por dos sistemas. Por un lado, el sistema nervioso simpático, que generalmente regula funciones relacionadas con el estado de alerta. Cuando se activa, aumenta la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, se estimula el metabolismo energético y la secreción de hormonas como son el cortisol y adrenalina.



La adrenalina actúa también a nivel cerebral, manteniéndonos alerta y despiertos. Por otro, el sistema nervioso parasimpático, que se activa en situaciones de reposo y descanso.

Ante una situación que nos resulte “amenazante” el sistema simpático se activa para que nuestro organismo realice todas sus funciones correctamente y haga frente a la situación. Sucede lo mismo que cuando hacemos ejercicio físico. Para conciliar el sueño es necesario una activación simpática débil con un aumento del equilibrio parasimpático, por lo tanto, se puede decir que los fenómenos que incrementan el tono simpático pueden alterar el sueño.

Un fenómeno que ocurre en situaciones de ansiedad es el aumento del tiempo en que permanecemos en la fase de sueño REM, que es cuando soñamos. Si despertamos coincidiendo con esta fase de sueño, recordamos lo que soñamos.

Cristina Pintado, farmacéutica, especialista en neurociencia.

99. ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?

Hay comportamientos que favorecen el sueño y otros que lo evitan. Es lo que se llama mantener una higiene del sueño. Es importante buscar un lugar tranquilo y con poca luz. Por el contrario, el estrés, el miedo, un lugar de descanso extraño, el dolor, la actividad física intensa justo antes de dormir o la toma de sustancias estimulantes pueden retrasarlo. Es muy importante establecer un horario fijo y rutinas: hora de levantarnos, actividades, comidas y entrenamientos y hora de ir a dormir. Es importante también separar el lugar de trabajo/estudio del lugar de descanso siempre que sea posible y evitar la sobreinformación. Podemos, por ejemplo, consultar las noticias una vez al día en un horario fijado.

Cristina Pintado, farmacéutica, especialista en neurociencia.



100. ¿Debo filtrar la luz azul de las pantallas para dormir mejor?

Uno de los motivos que hace que tengamos insomnio es el cambio de rutina, en todos los sentidos, no solo el que estemos pegados a una pantalla. La pantalla emite luz azul, pero poner un filtro para bloquearla y así permitir la secreción de melatonina (aunque sea solo por la noche) no va a arreglarlo. La melatonina se regula por la rutinas de nuestro día a día (comidas, descanso, luz del sol, ejercicio, etc). De hecho, para regular nuestro ciclo circadiano tendríamos que estar expuestos durante el día a la luz del sol, que contiene luz azul y estos días nos falta mucho. Así que bloquearla de la pantalla por la noche (y por el día también, si usas filtros continuamente) lo que hace es volver más loco todavía a nuestro ciclo circadiano. Aparte de todo esto, los filtros no ayudan a dormir para nada (aparte del efecto placebo). No se ha podido probar que las gafas que bloquean la luz azul mejoren la calidad del sueño, alivien la fatiga ocular o conserven la salud macular.

Conchi Lillo, neurobióloga y divulgadora.



101. Tomar ibuprofeno puede ser perjudicial?

Según la AEMPS, ningún dato indica que el ibuprofeno agrave las infecciones por COVID-19. Esta información coincide con el informe publicado por la OMS el 20 de abril.

102. ¿Tengo que dejar de tomar mi antihipertensivo habitual?

Según la Sociedad Española de Cardiología, no hay evidencia clínica ni científica hasta la fecha para suspender tratamientos de IECA y ARA debido a la infección por la COVID-19.



103. ¿Qué precauciones debo seguir para prevenir el contagio del coronavirus con respecto a cosméticos y maquillajes?

A falta de confirmación sobre la permanencia del coronavirus en cremas y maquillajes, es recomendable seguir aplicando los cosméticos habituales para el mantenimiento de la función barrera que nos protege la piel. En caso de exposición al sol hay que aplicar protección solar y sí, podemos aplicar maquillaje manteniendo las brochas o utensilios de aplicación limpios con agua y jabón. Es preferible usar envases airless, dosificadores o tubos pero evitando tarros abiertos o compactos o aplicarlos con ayuda de una cucharita. Es suficiente con lavarse las manos antes de aplicar los cosméticos y con no compartir los envases abiertos con otras personas. En caso de no haber tomado precauciones, se puede pulverizar alcohol con graduación de 70 grados en el envase o lavarlo con agua y jabón. Y si hemos salido de casa al supermercado o la farmacia, conviene realizar al regreso una limpieza facial, el agua sola no sería suficiente, debemos utilizar un limpiador jabonoso. Conviene evitar cosméticos potencialmente irritantes como retinoides o alfa-hidroxiácidos si no los toleramos bien.

Gema Herrerías, farmacéutica y nutricionista



104. ¿Un médico privado me puede hacer una receta privada electrónica?

Aunque era una necesidad desde hace tiempo, la crisis del coronavirus ha agilizado los trámites de plataformas que garanticen tanto la prescripción como la dispensación. Es el caso de REMPe, receta electrónica médica privada, avalada por el Colegio de Médicos. Funciona desde hace unas semanas. Cualquier médico desde su consulta puede solicitar el acceso y prescribir a sus pacientes. Esta página permite el acceso tanto al médico como al farmacéutico o el paciente. Solo necesitas que tu médico te diga cuál es el TIN de esa prescripción y presentarla en la farmacia junto con tu DNI.

Susi Martínez, farmacéutica.



105. ¿Qué puedo hacer si soy “runner”?



No es el momento de entrar en pánico ni volverse loco haciendo ejercicios intensos o acrobáticos porque no queremos terminar en las urgencias de un hospital con un esguince o algún hueso roto. Lo que sí puedes hacer es aprovechar este tiempo para trabajar, por ejemplo, la movilidad articular o la fuerza que te ayudarán a correr mejor cuando salgas del confinamiento. Además son ejercicios para los que no necesitas mucho material porque solo necesitas tu propio cuerpo y una goma elástica. Profesionales como Domingo Sánchez hacen un trabajo estupendo y riguroso en redes sociales. Síguele. ¿Echas de menos el cardio intenso? Incluye en tus rutinas ejercicios “cardio aceleradores”, como los burpees, los *jumping jacks*, el *skipping* o, si tienes una comba, salta entre un ejercicio y otro.

Cristina Mitre, periodista, podcaster y runner.



106. ¿Por qué estas pérdidas tienen algo diferente que hace más difícil que supere el duelo?

Por la desolación de no poder acompañar a la persona en sus últimos momentos de vida. Por la impotencia por no poder llevar a cabo rituales de despedida, lo que dificulta la aceptación de la pérdida e impide concentrar las condolencias en un único acto. “Ahora el pésame se hace a cuentagotas y el dolor también”. Por la culpa de “haber fallado” a la persona en su momento final. Y por el enfado que causa la sensación de injusticia ante errores o negligencias que han podido provocar o acelerar la pérdida.

Nieves Jerez. Psicóloga y CEO en Luria Psicología.



107. ¿Me ayudaría la psicología a superar la pérdida de un ser querido en estas circunstancias?

La psicología permite a la persona sentir y expresar de una manera guiada y regulada las múltiples emociones asociadas a la pérdida. Acepta un ritmo adecuado y ajustado a la persona, porque no existen “recetas para todos”. Hay una gran diversidad de respuestas emocionales para facilitar que la persona pierda miedo a sentir y entrar en contacto con su experiencia emocional. Cada persona debe aprender cómo buscar alivio o contención en momentos donde la carga emocional sea muy alta y la persona se desborde. Además presta atención a las necesidades básicas, actividades de autocuidado y rutinas, que nos ayudará a contener el malestar emocional de una forma ajustada.

Nieves Jerez. Psicóloga y CEO en Luria Psicología.



108. ¿Qué puedo hacer individualmente para afrontar esta crisis?



Lo primero es centrarnos en lo que está bajo nuestro control. No podemos controlar el futuro, ni nuestros pensamientos o emociones, pero sí podemos controlar lo que hacemos y esto ayuda a poner “orden en el caos”. Después, tenemos que reconocer nuestros pensamientos y sentimientos y aceptarlos como respuesta natural, ¡no sentirnos mal porque nos estemos sintiendo mal! Finalmente, es preciso involucrarse en lo que estemos haciendo, independientemente de cómo nos sintamos. Cuanto más nos focalicemos en el momento presente, más control tendremos sobre nuestras acciones

Nieves Jerez. Psicóloga y CEO en Luria Psicología.





Alimento para el confinamiento

109. ¿Puedo contagiarme del coronavirus comiendo fruta y verdura?

Aunque todos los alimentos que llegan al supermercado son seguros, conviene desinfectar adecuadamente las frutas y las verduras antes de su consumo. Según la FDA (Food and Drug Administration) y la EFSA (European Food Safety Authority) todavía no hay evidencia sobre la transmisión del SARS-CoV-2 a través de los alimentos o envases de alimentos. Sin embargo, no sobran ciertas precauciones si tenemos en cuenta que, según algunos estudios, el coronavirus podría permanecer en las superficies por tiempos variables con diferente carga viral según las condiciones de temperatura y de humedad.



110. ¿Qué precauciones debo tener en el supermercado?



Cuando vamos a la compra, a las medidas fundamentales de prevención (distancia física, toser y estornudar al interior del codo, no tocarse la cara y lavado frecuente de manos) conviene sumar el uso de mascarilla (siempre que sea posible) y seguir las recomendaciones específicas del establecimiento. Muchos supermercados facilitan la limpieza y desinfección del carro y de las manos con guantes y geles hidroalcohólicos en la entrada.





111. ¿Debo usar los guantes de la frutería encima de los que llevo puestos?

Sí. Aunque llevemos guantes de vinilo o nitrilo, es preciso usar encima los guantes de polietileno (los flojitos transparentes) disponibles en los puestos de frutas y verduras. ¡IMPORTANTE! Si nos hemos puesto unos guantes “transparentes” en la entrada del supermercado TAMBIÉN debemos usar unos guantes nuevos a la hora de elegir las frutas y la verduras, ya que los “primeros guantes” pueden haberse contaminado al ir tocando cosas por el supermercado, o a nosotros mismos. Recordemos que vamos a tocar fruta y verdura que otras personas pueden comer directamente.

112. ¿Qué hago con la compra cuando llego a casa?



Una opción puede ser dejar cuarentenada la compra en un rincón hasta el día siguiente (excepto, lógicamente, alimentos que necesiten refrigeración). Este sencillo protocolo ayudará a disminuir la posible carga viral que haya en la superficie de los envases o de los alimentos. En otras palabras, a medida que pasa el tiempo los posibles coronavirus activos en la superficie de los alimentos se van “inactivando”. Si se limpian los envases de los alimentos debe hacerse con papel de celulosa desechable con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.



113. ¿La congelación y el calor destruyen el coronavirus?

A día de hoy no hay evidencia de que el frío de los congeladores domésticos sea capaz de acabar con el virus. Por el contrario, sí sabemos que a unos 56°C se desnaturalizan las proteínas del virus. Siguiendo las normas habituales, para eliminar la posible carga microbiológica de los alimentos conviene calentarlos por encima de 65-70°C durante el tiempo suficiente.



114. ¿Puedo desinfectar el pan?

El pan no se puede desinfectar. Una buena medida es congelarlo en rebanadas y calentarlo directamente en el tostador. Con esta medida conseguimos doble premio: inactivamos los posibles virus por el calor del tostador y evitamos salir de casa a diario. A la hora de ir a comprar debemos tener en cuenta este apunte de la farmacéutica y experta en seguridad alimentaria, Gemma del Caño:

El pan es un alimento *ready to eat*. Las medidas higiénicas de quien lo suministra deben ser exquisitas: no se toca la cara, con una mano coge el pan y con otra el dinero, no tiene producto expuesto, lleva mascarilla... En la industria ponemos un excesivo cuidado con estos productos que no van a llevar cocinado después. El calor sí es una medida eficaz. Si no se va a calentar pero sí se puede lavar (frutas y verduras), agua, desinfectante y agua otra vez.



115. ¿Cómo desinfecto las frutas y las verduras?



Las recomendaciones de la AECOSAN para desinfectar frutas y verduras que vayamos a tomar crudas son las de siempre. Tras lavarse escurpulosamente las manos con agua y jabón (durante 20 segundos al menos), hay que seguir estos pasos:

- Lava las frutas y verduras bajo el chorro del grifo aunque vayas a pelarlas. Así evitas que la contaminación pase de la piel al interior del alimento a través del cuchillo. El cuchillo al presionar hacia el interior puede arrastrar posibles microorganismos.
- Usa cepillos específicos para las superficies de las frutas de cáscara dura (melón, sandía...) o algunas verduras (pepino, calabacín...).
- Si vas a comer frutas crudas con piel, verduras crudas (lechuga, espinacas...) o verdura cruda con piel (pepino) sumérgelas durante cinco minutos en un litro de agua potable con una cucharita de café de lejía etiquetada como "apta para desinfección de agua de bebida".
- Acláralas muy bien con abundante agua corriente.
- Seca las frutas y verduras con papel de cocina.





116. ¿Sirven para desinfectar los alimentos las soluciones tipo Amukina?

Sí, este tipo de soluciones inactivan el coronavirus y es importante seguir las instrucciones de cada fabricante. No obstante, tal y como comentábamos en el punto anterior, para desinfectar las frutas y verduras también puede emplearse la lejía apta para la desinfección de agua de bebida en la proporción indicada por el fabricante. Por entendernos, la “lejía Conejo” de toda la vida, sirve.

117. ¿Debo lavar también los huevos?

Los huevos son porosos y al lavarlos favorecemos que los posibles microorganismos patógenos penetren en el interior. Solo deben lavarse inmediatamente antes de cocinarlos.



118. ¿Cuáles son los siete imprescindibles de la lista de la compra durante el confinamiento?

Los alimentos que nunca deben faltar en la despensa y en el congelador, especialmente ahora que debemos limitar las salidas a la calle, son:

- Verduras ultracongeladas: son un buen fondo de armario y mantienen significativamente sus propiedades.
- Verduras en atmósfera modificada: al retirar el oxígeno e introducir nitrógeno y dióxido de carbono dificultamos el crecimiento de algunas bacterias patógenas y prolongamos la vida de las verduras.
- Legumbres en crudo o en conserva: son una fuente saludable y barata de proteína. Si las compras en conserva, además son un recurso rápido.
- Arroz y pasta integral: pocas cosas más socorridas y duraderas que la pasta o el arroz. Eso sí, da prioridad a los de grano entero.
- Huevos: los huevos tienen la proteína de mayor calidad, son versátiles, fáciles de preparar y muy asequibles.
- Conservas de pescado: te sacarán de un apuro siempre. Busca en la etiqueta que sean al natural o en aceite de oliva virgen y bajas en sal.
- Pescado ultracongelado: mantiene sus propiedades de manera similar al pescado fresco y es una forma más económica y segura de consumir pescado.



119. ¿Cómo puedo prolongar la vida útil de las frutas?

El almacenamiento y la conservación depende del tipo de fruta. En general puedes guardarlas en la nevera en los cajones específicos. Hay frutas climatéricas, como el aguacate, la pera o el plátano, que siguen madurando una vez recolectadas. Pueden comprarse “verdes” para poder disponer de ellas más tiempo. Las no climatéricas, como los cítricos o las fresas, maduran en la propia planta. Algunas frutas como las manzanas, los melones, los mangos o los tomates, emiten gas etileno al que son sensible otras frutas como la piña o verduras como las judías verdes o la berenjena. Por eso conviene separarlas.

120. ¿Cómo congelo las verduras para que queden mejor?



Verduras como el puerro, los espárragos verdes o el brócoli admiten el congelado, pero antes conviene escaldarlas entre uno y tres minutos en agua hirviendo para inactivar las enzimas que favorecen su deterioro y disminuir la carga microbiológica. De este modo favorecemos también la conservación de sus cualidades organolépticas.





121. ¿Cómo hago pan sin levadura industrial?

La levadura industrial fresca o liofilizada, que puede estar agotada estos días, puede sustituirse por masa madre, que se consigue dejando fermentar durante unos días harina integral y agua. Hay que mezclar estos dos ingredientes a partes iguales y observar su evolución a temperatura ambiente hasta que transcurran varios días. Cada uno de estos días hay que “alimentar” la mezcla con una cucharada de harina y un poco de agua. El punto óptimo dependerá de las condiciones de temperatura y humedad de la casa, pero si todo va bien, al cabo de seis o siete días doblará su volumen en pocas horas y estará lista para hacer pan.

122.  ¿Qué tienen en común el pan y el yogur, además de ser alimentos que hacemos en casa durante el confinamiento?

Ambos son producto de la fermentación, como los encurtidos, el té o el café, un proceso en el que intervienen microorganismos buenos que fabrican alimentos deliciosos y saludables. Prepararlos en casa, además de entretener, permite que los niños vean el proceso maravilloso que es la transformación de una materia prima como la leche en yogur por la acción de unas bacterias o de la harina en pan por acción de la levadura. Además de permitir una conservación fácil y barata, enriquecen la dieta, tienen beneficios para la salud por ser probióticos y, en algunos casos, detoxifican el alimento o incrementan su valor nutricional.

Susana Seseña Prieto, tecnóloga de Alimentos.



123. ¿Debo tomar suplementos de vitamina D ahora que no me da mucho el sol?



Hasta la fecha no hay ninguna recomendación oficial para suplementarnos con vitamina D con el fin de paliar las posibles carencias por la falta de exposición solar. Se considera que cerca del 90 % de la vitamina D en seres humanos proviene de la síntesis cutánea a partir de la acción de la radiación UVB, es decir, el porcentaje de vitamina D procedente de la alimentación es bajo. Tomar el sol en un balcón o simplemente en una ventana abierta, durante no más de 15 minutos al día, con la cara, cuello, manos y brazos destapados, puede ser suficiente para alcanzar los niveles de vitamina D. La capacidad de síntesis de vitamina D dependerá de factores como el fototipo de la piel del individuo, su edad, la hora del día a la que se tome el sol o la estación del año. Si queremos reforzar la vitamina D con la alimentación debemos tener en cuenta que se encuentra sobre todo en el pescado azul, en la yema del huevo, en los lácteos o en algunos tipos de setas, además de en ciertos alimentos fortificados.





10 bulos que han dado la vuelta a Whatsapp

Si es un bulo, no lo rulo

1. El coronavirus se agarra al maquillaje y las cremas

No hay evidencia científica que diga que el virus se adhiera más a la piel por el uso de productos cosméticos, ya sean cremas, maquillaje o laca de uñas. Los virus fuera de nuestro cuerpo no se reproducen, ni se alimentan de cremas. Es cierto que no se recomienda usar maquillaje al personal sanitario para no interferir con la limpieza facial y uso de EPI, pero la gente en su casa puede seguir usándolo. Es más, el ir maquillado puede incluso ayudar a que nos toquemos menos la cara. Lo que si es importante es mantener una buena higiene de las brochas de maquillaje, aplicarlo con las manos limpias, usar envases airless mejor que tarros abiertos, etc.

Dra. Ana Molina, dermatóloga, Hospital Fundación Jiménez Díaz



2. EL MMS tampoco cura el coronavirus

Con la primavera volvió Josep Pamiès, como las golondrinas, para vender las bondades del MMS contra el coronavirus. Al Ministerio de Sanidad le faltó tiempo para desmentir que se estuviera usando en los hospitales españoles y recordó que hace años denunció esta pseudo-terapia ante la Fiscalía cuando se promocionaba su eficacia frente al autismo.

El término MMS corresponde a las siglas en inglés de *Miracle Mineral Solution* o *Miracle Mineral Supplement*, una solución "milagrosa" que también actúa, según sus defensores, contra el cáncer, el SIDA o la esclerosis "porque destruye bacterias y protege el sistema inmunitario". Para empezar, lo que sirve para todo, a menudo no sirve para nada, y el clorito de sodio, en realidad, se usa en la industria para blanquear tejidos y papel. Es un producto útil y benigno en dosis ínfimas para potabilizar el agua, pero tóxico, corrosivo y muy peligroso si se consume de manera habitual.



3. Hay complementos que pueden prevenir o curar la COVID-19

Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, no existen complementos alimenticios que prevengan, traten o curen la infección por coronavirus y, por lo tanto, no puede haber ningún producto en el mercado con tales declaraciones. En caso de encontrar este tipo de productos en el mercado, puede ponerse en contacto con las autoridades sanitarias de su comunidad autónoma o con la AESAN .



4. Pegar un salvaslíp en el interior de la mascarilla quirúrgica la convierte en una FFP2

A pesar de que la recomendación procede de un señor con bata, pegar un salvaslíp en una mascarilla quirúrgica para potenciar su eficacia no es una buena idea. El salvaslíp tiene pegamento por una de las partes y en esta zona se dificultaría la respiración. Las mascarillas deben permitir respirar. Por otro lado, incluso en el caso de no existir el pegamento, una mascarilla quirúrgica no se convierte en una FFP2 por el mero hecho de pegarle un salvaslíp. Ojalá fuera tan fácil.



5. Los vahos son efectivos contra el coronavirus

Los vahos no han demostrado prevenir ni curar el coronavirus pero sí han provocado muchas quemaduras por el agua hirviendo. Es verdad que a 50 grados las proteínas del virus se desnaturalizan, pero las nuestras también. Es decir, podemos “achicharrarnos”. Además, existe el riesgo de potenciar la expansión del virus con los vapores.

6. Las infusiones calientes y de jengibre “matan” el coronavirus

Uno de los bulos más recurrentes es que las infusiones calientes “matan” el virus. Es posible que en temperaturas más bajas el virus se críe feliz y contento... pero esto no significa que por abrasarte la garganta vayas a acabar con él. Recordemos que tomar bebidas muy calientes está relacionado con el cáncer de garganta. Ni aunque sean de jengibre.



7. Los alimentos con pH alcalino pueden acabar con el virus

No hay ninguna evidencia de que la dieta alcalina prevenga o mejore la COVID-19 (ni cualquier otra circunstancia de la vida, en general). Y no, el agua con limón en ayunas tampoco sirve para prevenir el contagio.

8. Los mosquitos pueden transmitir el coronavirus

Hasta la fecha, según la OMS, no hay información ni pruebas que indiquen que este coronavirus puede transmitirse por las picaduras de mosquitos.



9. Una lámpara ultravioleta es buena opción para desinfectar el hogar

Según la OMS, no se deben utilizar lámparas ultravioletas para esterilizar las manos u otras partes del cuerpo, ya que la radiación ultravioleta puede causar eritemas (irritación de la piel).

10. Comer plátano protege frente a la enfermedad

Este bulo, desmentido por la Secretaría de Salud del Gobierno de México a través de maldita.es, circuló durante los primeros días del confinamiento. Sí, el plátano tiene potasio, pero no hay evidencia de que el potasio funcione contra el SARS-CoV-2 o de que la lectina inactive las proteínas del virus.



EPÍLOGO

Ahora ya sabemos que la vida es comer con un amigo en una terraza, ir de librerías, tomar el sol, ver una película en un cine, perderte por una calle desconocida, coger un tren. Por eso, cuando la vida regrese, le pediremos menos cosas. Y tendrá sentido esto.

Manuel Vilas





5 canciones y un consejo para el confinamiento by Chenoa

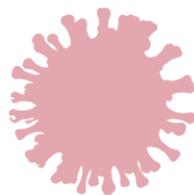
Mirarte en el espejo y sonreír aunque no tengas ganas produce inconscientemente un camino para sembrar ir a mejor. Solo unos segundos ayuda. No es forzar, es encaminar para sacar la vía o el resquicio más escondido en estas situaciones. Lo más insignificante ayuda, aunque no lo parezca.

1. Coldplay: Viva la vida
2. Earth, Wind & Fire: September
3. Marc Anthony: Vivir mi vida
4. Amaral: Marta, Sebas, Guille y los demás.
5. Chenoa: Todo irá bien

Este documento, que se hace público el 23 de abril de 2020, con licencia CC BY-NC-SA, coincidiendo con el Día del Libro, no hubiera sido posible sin la colaboración de:

Andrés Aberasturi
Lourdes Arochena
Ana Blanco
Aurora Bolívar
David Callejo
Gemma del Caño
Xosé Castro
Chenoa
Ana Fernández Hortelano
Tania Fernández
Inma Furones
Lucía Galán Betrand
Santi García Cremades
Esther Gili
Clara Grima
Marta Gurrea
Paloma Hernández Tamame
Gema Herrerías
Irene Hidalgo
Nieves Jerez Halcón
La Vecina Rubia
Conchi Lillo
Inés Lipperheide
Malasmadres
Susi Martínez
Abraham Menéndez
Cristina Mitre
Ana Molina
Mago More
Ramón Morillo
Gonzalo Muiño
Gonzalo Oñoro
Ana Panadero
Carlos Pérez
Cristina Pintado
María José Ruiz
Natalia de Santiago
Susana Seseña
María Tello Lafoz
Nagore Valera
Manuel Vilas
José Miguel Viñas

¡GRACIAS!



Gracias, amigos, por dejaros liar. Prometemos compensaros, cuando el tiempo y las autoridades lo permitan, con una fiesta acorde a vuestra altura.

LAS AUTORAS



Marián García, más conocida como @boticariagarcia, es doctora en Farmacia y graduada en Nutrición Humana y Dietética y en Óptica y Optometría. Compagina la docencia en el Grado de Nutrición de la Universidad Isabel I con una intensa labor de divulgación sanitaria en medios de comunicación y redes sociales.

Es colaboradora habitual en televisión en los programas *Zapeando* (La Sexta) y *Órbita Laika* (La 2), en radio en *De Pe a Pa* (RNE), así como en el diario *El Mundo*. Defensora de la divulgación a través de Internet, supera los 300.000 seguidores en redes sociales. Su blog, que recibe más de un millón de visitas mensuales, obtuvo el premio al mejor blog de España otorgado por el periódico *20 Minutos*.

De su último libro "El jamón de York no existe" (2019), se han publicado nueve ediciones en España y se ha traducido al portugués con el nombre "Alimentação sem mentiras". Anteriormente publicó "El paciente impaciente" (2015, 3ª ed.) y "El moco radiactivo" (2017, 4ª ed.).



Arantxa Castaño (@CastanoArantxa) es periodista y licenciada en Historia. Actualmente cursa su doctorado en Historia y Arqueología en la Universidad Complutense de Madrid. En enero de 2020 se incorporó al equipo "Boticaria García" para realizar labores de apoyo y asistencia en actividades vinculadas a la comunicación pública, las relaciones con los medios o la gestión de agenda, entre otras.

Cofundadora de la asociación para la divulgación y el fomento de la cultura científica "Ciencia a la Carta", desde 2017 coordina actividades y relaciones públicas y produce los programas "CienciaTres" en SER Castilla-La Mancha y "Ciencia a la Carta Play" en CMM Play, además de interpretar a la bruja Vanadia en talleres infantiles sobre método científico y desarrollar charlas sobre la intervención de la mujer en el desarrollo de la ciencia química.

Desde 2005 es técnico de Comunicación en la Universidad de Castilla-La Mancha, donde desempeña funciones de asesoramiento a la comunidad universitaria en materia de comunicación y otras relacionadas con la redacción de contenidos, las estrategias de promoción y las relaciones con los medios de comunicación, entre otras.



Mª Dolores Alfaro (@alfaro_cuevas) es licenciada en Bellas Artes por la Universidad Complutense de Madrid. Enamorada del dibujo, trata de aportar siempre un toque de su lado más artístico en los proyectos de diseño e ilustración que desarrolla como freelance, porque sabe, porque así se lo enseñó su madre, que hasta en las cosas más arduas, uno puede respirar la belleza. Desde 2017 está al frente de "El huerto de papel", taller de arte y espacio creativo en su Albacete natal, donde cada tarde los niños le enseñan la importancia de mancharse las manos.

FUENTES OFICIALES DE INFORMACIÓN SOBRE LA COVID 19

Organización Mundial de la Salud. Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19)

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

Ministerio de Sanidad. Enfermedad por nuevo coronavirus (COVID-19)

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

Información para la ciudadanía.

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto de la COVID-19.

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones_uso_mascarillas_ambito_comunitario.pdf

Información científico-técnica.

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200417_ITCoronavirus.pdf

Comisión Europea. Respuesta al coronavirus.

https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/health/coronavirus-response_es

Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades (ECDC). COVID-19

<https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19-pandemic>

Centro de Control y Prevención de Enfermedades de EE. UU. (CDC). Coronavirus (COVID-19)

Información general COVID-19

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

Tutorial para hacer una camiseta de tela

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA). Coronavirus (COVID-19).

<https://www.epa.gov/coronavirus>

Recursos COVID-19 por especialidades y temas

<https://sites.google.com/view/covid19-por-especialidades>

European Science-Media Hub

<https://sciencemediahub.eu/2020/03/23/esmh-selection-sources-of-information-about-corona-virus/>



22. Si voy a urgencias, ¿me harán la prueba de la COVID-19? Entrevista a la Dra. Inés Lipperheide, médico de la UCI. Hospital Puerta de Hierro.

<https://www.youtube.com/watch?v=aUgui9r5MhU>

23. ¿Cómo son unos pulmones con COVID-19? Entrevista a los doctores Carlos Pérez y Aurora Bolívar, radiólogos. Hospital Clínico San Carlos y Fundación Jiménez Díaz.

https://www.youtube.com/watch?v=ayhw7BM_eo

25. Tratamientos contra el coronavirus. Entrevista a Ramón Morillo, farmacéutico especialista en farmacia hospitalaria. Hospital de Valme.

<https://www.youtube.com/watch?v=hG46A9I5OG0>

29. ¿Qué tipos de test existen? Entrevista al Dr. David Callejo, anestesista. Hospital Gregorio Marañón

<https://www.youtube.com/watch?v=w1pUdQpg21Q>

30. ¿Qué es una PCR? Entrevista a la Dra. María Tello LaFoz, biotecnóloga e investigadora en inmuno-oncología. Memorial Sloan Kettering (NYC)

<https://www.youtube.com/watch?v=pj1yoKJBXuc>

38. ¿Tengo que saber matemáticas para entender el telediario? Entrevista a la Dra. en Matemáticas y divulgadora Clara Grima.

<https://www.youtube.com/watch?v=almwB5XU9hU>

46. ¿Cuáles son las mascarillas más apropiadas para la población? Podcast de la sección de Marián García en el programa de Pepa Fernández, De Pe a Pa, en RNE. 07/07/2020

<https://www.rtve.es/alacarta/audios/las-mananas-de-rne-con-pepa-fernandez/mananas-rne-pepa-fernandez-efectos-perver-sos-mascarillas/5553206/>

47. Mascarillas caseras, ¿sí o no? Artículo publicado por Marián García en el periódico El Mundo. 13/04/2020

<https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2020/04/12/5e91f2defc6c83fd068b458b.html>

50. ¿Cuál es la forma correcta de ponerse y quitarse una mascarilla? Vídeo-Tutorial en 1 minuto.

<https://www.youtube.com/watch?v=toT8iyghDP4>

54. ¿Cómo desinfectar mascarillas para prevenir coronavirus? Post en el blog Boticariagarcia.com

<https://boticariagarcia.com/2020/04/04/como-desinfectar-mascarillas-para-prevenir-coronavirus/>

55. ¿Por qué las mascarillas han llegado a costar 10€? Entrevista a Paloma Henández, con experiencia en control de calidad en Shanghai.

<https://www.youtube.com/watch?v=GqiOmrTTiI0>

59. ¿Cómo quitarse de forma segura unos guantes? Vídeo-tutorial en 1 minuto

<https://www.youtube.com/watch?v=U-X0EjCoqW>

66. ¿Cómo limpiar y desinfectar la casa para prevenir coronavirus? Post en el blog Boticariagarcia.com.

<https://boticariagarcia.com/2020/04/01/como-limpiar-desinfectar-la-casa-para-eliminar-el-coronavirus/>

74. ¿Cuáles son los mejores productos para limpiar y desinfectar tu casa correctamente? Entrevista a la doctora en Química María José Ruiz.

<https://www.youtube.com/watch?v=1cyLpp2Zb7E>

77. Listado virucidas del Ministerio de Sanidad

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf

84. ¿Cómo limpio el móvil y las llaves al volver a casa? Recomendaciones para evitar llevar el virus a casa. Ministerio de Sanidad.

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/20200410LlegarACasaPoblacion_PS.jpg

86. Buenas prácticas en los centros de trabajo. Ministerio de Sanidad, 11/04/2020

<https://www.lamoncloa.gob.es/servicios-deprensa/notasprensa/presidencia/Documentos/2020/GUIACENTROSTRABAJOCOV-19b.pdf>

88. ¿Tengo más probabilidad de contagiarme si tengo asma? Dra. Lourdes Arochena, alergóloga. Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz

<https://www.youtube.com/watch?v=so-vauFoD48>

91. ¿Por qué los niños son el grupo menos afectado? Entrevista a la Dra. Tania Fernández, pediatra-neonatóloga. Hospital General de la Defensa Gómez Ulla.

<https://www.youtube.com/watch?v=PN4GFB5uqa0>

94. ¿Cuáles son los síntomas orales de la COVID-19? Entrevista a Inma Furones, odontóloga y ortodoncista. Clínica Dental IN&ZA

<https://www.youtube.com/watch?v=m3zqupkBN1M>

97. ¿Por qué recomiendan no usar lentillas? Entrevista a la Dra. Ana Fernández Hortelano, oftalmóloga. Hospital del Henares.

https://docs.google.com/document/d/11C5k-D5aypKqi2HGUGiYBAbYnGTm7cQcWpGBvB-YP_cFQ/edit

105. Podcast de Cristina Mitre. Ocho cosas que debemos aprender del coronavirus con Marián García. Especial COVID-19 19/04/2020

https://www.ivoox.com/ocho-cosas-debemos-aprender-del-coronavirus-con-audios-mp3_rf_50137340_1.html

108. ¿Qué puedo hacer individualmente para afrontar la crisis? Entrevista a Nieves Jerez Halcón, psicóloga, CEO de Luria Psicología.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ug2eOQ2fi-o>

110. ¿Qué precauciones debo tomar en el supermercado? Malasmadres

<https://www.youtube.com/watch?v=p-I7GsD7UKs>

112. Cómo limpiar y desinfectar la casa para eliminar el coronavirus. Post en el blog Boticariagarcia.com.

<https://boticariagarcia.com/2020/04/01/como-limpiar-desinfectar-la-casa-para-eliminar-el-coronavirus/>

115. Cómo desinfectar frutas y verduras. Post en el blog Boticariagarcia.com

<https://boticariagarcia.com/2020/04/17/como-desinfectar-frutas-y-verduras/>
https://www.instagram.com/p/B_J_BijHS-p/?utm_source=ig_web_copy_link

120. Cómo congelar verduras. Intervención de Boticaria García en el evento online “Las que cuentan la pandemia”, organizado por la Universidad de Córdoba. 17/04/2020

<https://www.youtube.com/watch?v=8JYjSKIZJNY>

122. Hacer yogur y pan en casa durante el confinamiento. Entrevista a la Dra. en Tecnología de Alimentos Susana Seseña.

<https://www.youtube.com/watch?v=cDzDWuY3oyw>

123. Encerrado en casa, ¿de dónde saco la vitamina D? Artículo publicado por Marián García en el periódico El Mundo. 13/04/2020

<https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2020/04/05/5e89f5e8fc6c83052e8b459d.html>

y recuerda... ¡lávate las manos con frecuencia!

LA ILUSTRADORA ESTHER GILI

NOS RECUERDA LOS MOTIVOS, ASÍ DE CLARO Y BONITO:

¿Por qué el agua con jabón es una medida muy eficaz para prevenir COVID-19?

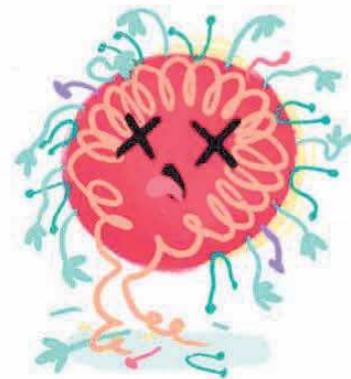
EL VIRUS ESTÁ ENVUELTO EN UNA DOBLE CAPA DE GRASA



COMO TODOS SABEMOS, EL JABÓN DISUELVE LA GRASA



AL LAVARNOS CON JABÓN LA CAPA DEL VIRUS SE DISUELVE QUEDANDO DESNUDO E INACTIVO



RECUERDA LAVARTE AL MENOS 20 SEGUNDOS
(o el tiempo que tardas en cantar "cumpleaños feliz" dos veces)

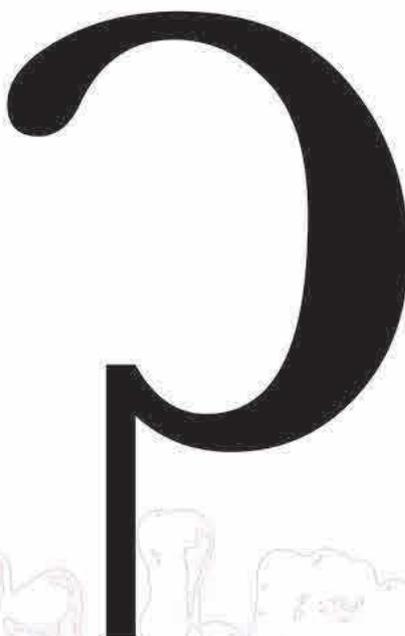
Por: @boticariagarcia y @esthergili

**En caso de no tener a mano agua y jabón,
usa soluciones hidroalcohólicas**

fuentes: CDC

Esta obra está bajo una licencia de Creative
Commons Reconocimiento-NoComercial-
CompartirIgual 4.0 Internacional.
SS BY-NC-SA





123
preguntas
sobre
coronavirus

Texto:
Marián García y Arantxa Castaño

Diseño y maquetación:
M^a Dolores Alfaro Cuevas

1^a edición digital a 23 de abril de 2020

