

COSAS UTILES A SABER SOBRE EL CORONAVIRUS. 27 de marzo 2020.

Cosas del virus.-

El virus viene de los animales. Eso fijo. Y nació en Wuhan, China. Eso también es seguro. Lo de porque nació y tal, y por qué se extendió, el tiempo lo dirá. Desde luego los aviones y la vida actual favorece el esparcimiento de cualquier cosa, desde modas hasta microbios.

Es peor que la gripe, por ejemplo, la del año 2019. Y punto sobre este tema. Creo que a estas alturas ya nadie lo duda.

Flota en el aire 3 horas o más después de haber tosido alguien infectado, y Aguanta hasta 3 días al menos en picaportes, móviles, teclados de ordenador (plástico y acero inoxidable). En cambio dura solo 24 h. en papel, cartón o cartulina. Las demás duraciones aun se están estudiando.
En cobre y bronce y apenas dura nada, unas 4 horas.

Por eso es conveniente lavarse o desinfectarse las manos después de haber comprado, y no tocarse la cara durante todo ese tiempo que estás por ahí.

Se contagia sobre todo por las manos, y por supuesto también por el aire. Pero es más importante lavarse las manos o desinfectarlas que llevar mascarilla.

La mascarilla, incluso la casera de tela, va bien, porque algo de contagio por el aire quita, y sobre todo porque protege a los demás si eres tú el que lo llevas encima y aun no lo sabes (recordemos, esto pasa varios días antes, entre uno y 10 días de media).

El microbio muere con lejía disuelta al 0.5% (una parte de lejía, 19 de agua), con desinfectantes como el sterilium y el hibiscrub. También con alcohol de 70°; y con el de 96° aun más, claro.

Cosas de la enfermedad.-

El tiempo desde que lo coges hasta que te empiezas a sentir mal oscila entre 2 y 11 días, lo más frecuente a los 5 días...pero a veces puede llegar a ocurrir hasta a los 14 días.

El inicio es como un resfriado o una alergia con tos, fiebre, malestar, mocos como agua, dolor de cabeza, de cuerpo, de garganta, cansancio, falta de apetito. No es raro que haya nauseas o diarrea. Algunas personas tienen dolor en la traquea y el arranque de los bronquios, más o menos como una bronquitis de fumador, leve.

No suele haber ni ganglios ni sarpullido, ni anginas con placas.

Mucha gente, posiblemente 9 de cada 10 personas, solo tienen eso y lo curan del todo. Igual jóvenes que viejos, ancianos que enfermos. Los niños o no tienen nada o como mucho tienen esto. Aunque algunos, muy pocos, de niños y jóvenes, se enferman de verdad.

¿Qué pasa si el virus coge fuerza en un paciente? Se nota por que el malestar es mas fuerte, la tos también, la fiebre es mas alta, el dolor al respirar del pecho es mayor, y sobre todo porque aparece fatiga al andar o incluso al estar echado o sentado. También puede aparecer somnolencia o aturdimiento. Ambas cosas son malas. Parece ser que cuando esto pasa, se respira mejor echado boca abajo.

La diarrea fuerte, o las nauseas imparables (las dos cosas son, como ya sabemos, menos frecuentes que los síntomas respiratorios o catarrales), también pueden aparecer e incluso volverse graves y causar por sí mismas ingreso.

Si la enfermedad, con estos síntomas más serios que hemos dicho, le empieza a ocurrir a un anciano o a un enfermo con enfermedades crónicas, entonces es cuando se puede volver todo muy grave. Hay que llamar al teléfono de urgencias y seguir las instrucciones. Y puede haber que ingresar. Aunque a veces no.

Porque en esta enfermedad nos encontramos que el paciente puede tener que pasar la infección por coronavirus incluso con síntomas intensos, en su propia casa, pues al final es mejor, tanto para el enfermo, como para que toda la comunidad pueda ser mejor atendida.

Actualmente hay pacientes a domicilio que pueden tener que pasar 5,10 o 15 días enfermos siendo cuidados en su domicilio por sus amigos o familiares, con visitas ocasionales de médicos y enfermeras.

Es conveniente prever con antelación quien nos va a cuidar en casa si lo necesitamos. Y tenerlo organizado ya: la comida, la limpieza, la supervisión, la compañía, el contacto con los sanitarios, quien cogerá el teléfono, etc.

El paciente curado parece ser que deja de contagiar en el 90 y tantos por ciento de las veces a los 14 días del último síntoma...esto tampoco se sabe bien aun, tal vez sea antes.

Es razonable hacer caso a las indicaciones que hagan los ayuntamientos, el ministerio de sanidad y la consejería autonómica de sanidad , en realidad no tenemos otra. Es bueno informarse por la radio cada día. Mejor que la tele. Ojo con las noticias e internet, que angustian y aturden. Recomiendo dosificarselas.

En el mes de abril va a ser más difícil de lo normal comprar las cosas; esto tendrá varias causas: cierre de comercios, transporte dificultado, espaciamiento en las colas etc. No creo que haya desabastecimiento , pero sí habrá dificultad de compra. Conviene tener de todo, pero sin acaparar ni exagerar. Eso es aun mas malo.

Hay que pensar en clave de comunidad. Ayuda y te ayudarán. No te enfades con nadie, aunque se lo merezca. Vas a necesitar a las personas menos insospechadas en las próximas semanas. Ayúdalas tu ya y eso que llevarás por delante. Como se hacia antes.

Es prudente mantener la calma y la medida. Y aceptar los errores de los otros. Esta es una situación nueva, y todos lo hacemos mal. Me da igual que pensemos en personas, que colectivos que políticos que administrativos. Y todos andamos algo afectados, nerviosos o con miedo. Cada uno a su nivel. Comprendámoslo. Bueno, vamos, digo yo.

La concepción histórica de los campesinos españoles (sobre todo los de secano), de los pescadores, de los mineros, de los pastores, son buen ejemplo de cómo enfrentarse a todo esto. Si tienes o tenías un familiar que trabaja o trabajó en estos oficios, y que tenía sentido común y la cabeza bien amueblada (porque de todo ha habido siempre en la viña del Señor...) piensa en él, acuérdate y copiale.

Algunos cambios han venido a quedarse para siempre, otros no. El tiempo nos lo dirá.

El periódico La Vanguardia on-line trae las informaciones más acertadas y fiables que he leído estos días sobre todo esto, tanto a nivel científico como a nivel humano y social. Lo recomiendo como fuente de información actualizada.

José Luis Pérez Albiac. Médico de familia.
Tamarit de Litera (Huesca). 27 de marzo de 2020.