

RECOMENDACIONES PARA LOS MÉDICOS QUE ATIENDEN PACIENTES DE 60 AÑOS Y MÁS.

¿CÓMO PREVENIR Y DETECTAR LA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS (COVID-19)?

LO QUE SABEMOS:

1. Infección viral extremadamente contagiosa provocada por un virus de la familia coronavirus llamado COVID-19.
2. Periodo de latencia de hasta 14 días.
3. Mecanismo de transmisión persona a persona por gotas de saliva, contacto físico o por las manos al tocarnos la nariz, los ojos o la boca posterior a tocar superficies contaminadas.
4. Los niños desde bebés son potenciales portadores asintomáticos por lo que en un momento dado se consideran grandes transmisores.
5. Los síntomas más frecuentes son tos, fiebre, fatiga o mialgias y disnea.
6. Las formas graves de la enfermedad se han observado en personas mayores de 60 años, lo cual se refleja en una mayor mortalidad de este grupo de edad, en Italia con casi 14,000 casos analizados muestran una letalidad de 9.6% en septuagenarios, 16.6% en octogenarios y de 19% en nonagenarios, resultados similares a China vs 3.5% en edades menores donde el 3.3% están entre los 50 y los 69 años.
7. En China 60% de ellos eran hombres.
8. La predisposición a infectarse y la severidad en este grupo de edad se presume es debida a la inmunosenescencia y la mayor presencia de enfermedades crónicas que se asocian a menor respuesta inmunológica, principalmente con patologías como la diabetes mellitus, la hipertensión, EPOC, la enfermedad coronaria, la insuficiencia cardiaca, la obesidad, las enfermedades renales, desnutrición, VIH, enfermedades oncológicas o hematológicas.
9. Aunque no hay estudios que lo mencionen de forma clara es lógico pensar que la presencia de síndromes geriátricos como fragilidad, sarcopenia, depresión o algún otro tipo de infección sistémica la predispongan.
10. Igualmente hay que tomar en cuenta el uso de tratamientos que alteren la función del sistema inmunológico como son los esteroides, inmunomoduladores, quimioterapia, etc; ya que pueden favorecer la presencia de enfermedad grave.
11. Se sabe que los Coronavirus humanos son virus que se unen a sus células blanco a través del receptor de la ECA2 (enzima convertidora de angiotensina), la cual se expresa en las células epiteliales de los pulmones, del intestino, del riñón y vasos sanguíneos. Lo cual sugiere que los pacientes diabéticos tipo 1 y tipo 2, hipertensos y cardiopatas al ser tratados con IECA's y ARA2 lleven a un aumento en la expresión de este receptor lo que conlleva a un mayor riesgo de adquirir infección severa por COVID-19
12. Las Tiazolidinedionas y el Ibuprofeno también aumentan la expresión de los ECA2.
13. A la fecha no hay ningún tratamiento curativo disponible, aunque hay algunos fármacos que se han utilizado como el Lopinavir/ritonavir, Cloroquina, Hidroxicloroquina, Tocilizumab entre otros.

**Dr. Miguel Flores
Castro**
Presidente

**Dra. Mónica Tapia
Hernández**
Vicepresidente

**Dr. Juan Carlos
García Cruz**
Primer Secretario.

**Dr. Ricardo Barba
López**
Segundo
Secretario.

**Dra. Alejandra
Marisela González
Pichardo**
Primer Secretario
Suplente

**Dra. María del
Rayo Josefina
Carothers
Enríquez**
Segundo
Secretario
Suplente

**Dr. Ricardo
Barragán Fonseca**
Tesorero

EN BASE A LO ANTERIOR SE SUGIERE LLEVAR A CABO LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN.

RECOMENDACIONES GENERALES

LAVARSE LAS MANOS FRECUENTEMENTE HASTA LA ZONA DEL RELOJ, POR AL MENOS 20 SEGUNDOS, INCLUYENDO LAS UÑAS Y ENTRE LOS DEDOS, DESPUÉS DE CADA ACTIVIDAD QUE REALICES INCLUYENDO TOSER O ESTORNUDAR.

EN CASO DE NO TENER AGUA Y JABÓN A LA MANO, PUEDE USARSE GEL QUE CONTENGA AL MENOS 60% DE ALCOHOL.

NO TOCARSE LOS OJOS, NARIZ Y BOCA

AL ESTORNUDAR O TOSER CUBRIRSE CON UN PAÑUELO DE PAPEL, LUEGO TIRARLO A LA BASURA Y LAVARSE LAS MANOS, EN CASO DE NO TENER PAPEL ESTORNUDAR EN EL PLIEGUE DEL CODO, POR NINGÚN MOTIVO EN LAS MANOS.

CUIDADOS EN CASA

LIMPIAR CONTINUAMENTE TODAS LAS ZONAS CON LAS QUE USUALMENTE TIENE CONTACTO (SABEMOS QUE EL VIRUS VIVE EN OBJETOS TIPO PLÁSTICO, TECLADOS, PVC Y MADERA HASTA 48 HORAS) COMO SON LA ANDADERA, BASTÓN, BURÓ, CAJONES, SILLAS, SILLONES, MESAS, AGARRADERAS DE PUERTAS PRINCIPALMENTE DEL BAÑO, PASAMANOS O AYUDAS PARA CAMINAR, LEVANTARSE DE LA TAZA O BAÑARSE, CONTROL REMOTO Y CUALQUIER OTRO MUEBLE QUE TENGA QUE TOCAR PARA TRASLADARSE, APOYARSE O USAR EN SU VIDA COTIDIANA.

EVITAR EL CONTACTO CON NIÑOS DE CUALQUIER EDAD Y CON PERSONAS ENFERMAS.

EVITAR RECIBIR VISITAS FAMILIARES Y NO FAMILIARES EN CASA Y EVITAR QUE LOS COHABITANTES LAS RECIBAN.

PROCURAR SOLO MANTENER CONTACTO CON EL CUIDADOR RESPONSABLE O PRIMARIO Y SOLO PARA LO MÁS INDISPENSABLE (MOVILIZACIÓN EN CAMA, CAMBIO DE PAÑAL, AYUDAR PARA SENTARSE O LEVANTARSE DE LA CAMA, DEAMBULAR, IR AL BAÑO, BAÑARSE, VESTIRSE, APOYAR EN LA ALIMENTACIÓN, SALIR A CAMINAR Y SIEMPRE EVITANDO EL CONTACTO CON OTRAS PERSONAS Y SI ESTO ES DIFÍCIL POR CUALQUIER RAZÓN, MEJOR MANTENERSE EN CASA.

CON EL RESTO DE LOS INTEGRANTES DE LA CASA MANTENER AL MENOS UN METRO DE DISTANCIA Y EVITAR A TODA COSTA SALUDARSE DE MANO, DE BESO O ABRAZARSE ESPECIALMENTE CON AQUELLOS QUE TRABAJAN FUERA DE CASA YA QUE PODRÍAN SER PORTADORES.

TENER SUFICIENTE ABASTECIMIENTO EN CASA DE LOS MEDICAMENTOS Y ALIMENTOS QUE CONSUME EL PACIENTE PARA EVITAR SALIDAS EXTRAS A FARMACIAS O SUPERMERCADOS.

CUIDADOS Y RECOMENDACIONES PARA FUERA DE CASA

SALIR SOLO SI ES INDISPENSABLE
EVITE VIAJAR.

EVITE LUGARES CONCURRIDOS COMO LA IGLESIA, CINE, CENTROS COMERCIALES.

EVITE CELEBRACIONES O FIESTAS.

EN DADO CASO SI MANEJA AUTO, LIMPIAR EL VOLANTE Y LA PALANCA DE VELOCIDADES, Y TODAS LAS AGARRADERAS, CADA VEZ QUE LO VAYA A UTILIZAR, SOBRETUDO SI EL AUTO TAMBIÉN ES CONDUCIDO POR OTRA PERSONA.

**Dr. Miguel Flores
Castro**
Presidente

**Dra. Mónica Tapia
Hernández**
Vicepresidente

**Dr. Juan Carlos
García Cruz**
Primer Secretario.

**Dr. Ricardo Barba
López**
Segundo Secretario.

**Dra. Alejandra
Marisela González
Pichardo**
Primer Secretario
Suplente

**Dra. María del Rayo
Josefina Carothers
Enríquez**
Segundo Secretario
Suplente

**Dr. Ricardo Barragán
Fonseca**
Tesorero

**Dr. Miguel Flores
Castro**
Presidente

**Dra. Mónica Tapia
Hernández**
Vicepresidente

**Dr. Juan Carlos
García Cruz**
Primer Secretario.

**Dr. Ricardo Barba
López**
Segundo
Secretario.

**Dra. Alejandra
Marisela González
Pichardo**
Primer Secretario
Suplente

**Dra. María del
Rayo Josefina
Carothers
Enríquez**
Segundo
Secretario
Suplente

**Dr. Ricardo
Barragán Fonseca**
Tesorero

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

PROCURE NO VISITAR A SUS FAMILIARES ANCIANOS.

SI DESEA APOYARLOS DE ALGUNA FORMA LLÉVELES LA DESPENSA, MEDICAMENTOS Y CUALQUIER OTRA COSA QUE NECESITE PARA EVITAR QUE SE EXPONGAN DE FORMA INNecesaria AL TENER QUE SALIR.

EN CASO DE TENER UN FAMILIAR CERCANO ASILADO, DE SER POSIBLE LLEVELO A CASA Y CUÍDELO USTED MISMO, SE CONSIDERA MÁS SEGURO.

RECOMENDACIONES EN EL CONSULTORIO

SI USTED TRABAJA EN UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA, ANTES DE ACUDIR A SU CONSULTORIO PARTICULAR DEBERÁ BAÑARSE Y CAMBIARSE DE ROPA.

IMPORTANTE: NO CITAR PACIENTES CON SÍNTOMAS RESPIRATORIOS, MANTENIENDO COMUNICACIÓN VIA TELEFÓNICA Y/O POR REDES SOCIALES.

REPROGRAMAR LA CITA EN AQUELLOS PACIENTES QUE SOLO ACUDEN A CONTROL PERIÓDICO POR AL MENOS UN MES.

EN AQUELLOS PACIENTES PARA QUIENES LA CITA SEA IMPOSTERGABLE SERÁ NECESARIO QUE ACUDAN CON UN SOLO ACOMPAÑANTE Y EVITAR DE FORMA ESTRICTA QUE ACUDAN CON NIÑOS.

SE RECOMIENDA NO TENER PACIENTES EN SALA DE ESPERA, POR LO QUE HAY QUE DEJAR AL MENOS MEDIA HORA DE ESPACIO ENTRE PACIENTES Y PEDIRLES NO LLEGAR ANTES DE LA HORA PROGRAMADA.

ESTOS ESPACIOS DE TIEMPO ENTRE PACIENTES SON IMPORTANTES PARA LIMPIAR EL CONSULTORIO.

EVITE SALUDAR A SU PACIENTE DE MANO, DE BESO O ABRAZARLO Y MANTENER SIEMPRE LA REGLA DE UN METRO DE DISTANCIA CON EL PACIENTE.

TENER CUBREBOCAS DISPONIBLES PARA QUE LOS USEN DURANTE LA CONSULTA, YA QUE FRECUENTEMENTE LOS PACIENTES ESTORNUDAN O TIENEN PERIODOS DE TOS IMPREDECIBLES, EVITANDO EN LO POSIBLE LA CONTAMINACIÓN DEL CONSULTORIO CON GOTITAS DE SALIVA.

TENER GEL CON ALCOHOL DISPONIBLE PARA QUE EL PACIENTE Y SU ACOMPAÑANTE SE LO APLIQUEN ANTES DE ENTRAR AL CONSULTORIO.

LAVARSE LAS MANOS ANTES Y DESPUÉS DE CADA PACIENTE.

RETIRAR DE LA SALA DE ESPERA MATERIAL COMO REVISTAS Y FOLLETERÍA.

EVITAR RECIBIR REPRESENTANTES DE LA INDUSTRIA SIEMPRE QUE SEA POSIBLE Y EN CASOS INEVITABLES POR LA RAZÓN QUE SEA APLICAR LAS MISMAS REGLAS QUE CON LOS PACIENTES Y NO RECIBIRLE MATERIAL DE DIFUSIÓN.

**Dr. Miguel Flores
Castro**
Presidente

**Dra. Mónica Tapia
Hernández**
Vicepresidente

**Dr. Juan Carlos
García Cruz**
Primer Secretario.

**Dr. Ricardo Barba
López**
Segundo
Secretario.

**Dra. Alejandra
Marisela González
Pichardo**
Primer Secretario
Suplente

**Dra. María del
Rayo Josefina
Carothers
Enríquez**
Segundo
Secretario
Suplente

**Dr. Ricardo
Barragán Fonseca**
Tesorero

DE LA ENFERMEDAD:

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA INFECCIÓN POR COVID-19?

PRINCIPALMENTE FIEBRE (88%), CANSANCIO O FATIGA O MIALGIAS (36%) Y TOS SECA (68%)

ALGUNOS PACIENTES PUEDEN PRESENTAR EXPECTORACIÓN (28%), DISNEA (22%), CEFALEA (12%), DIARREA (4.8%), NÁUSEA O VÓMITO (3.9%), CONGESTIÓN NASAL, RINORREA, DOLOR DE GARGANTA.

TODOS LOS CASOS INICIAN LEVES Y CUANDO SE AGRAVAN ES DE FORMA GRADUAL.

EL 80% PRESENTA ENFERMEDAD LEVE GENERALMENTE GRIPA CON FIEBRE Y SE RECUPERA SIN NECESIDAD DE NINGÚN TRATAMIENTO AGREGADO.

LAS PERSONAS CON FIEBRE, TOS Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR PERSISTENTES DEBEN BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA PREFERENTEMENTE HOSPITALARIA.

SIN EMBARGO EN CUALQUIER OTRA SITUACIÓN LO RECOMENDABLE ES QUEDARSE EN CASA.

EN CUADROS LEVES SOLO SE RECOMIENDA AISLAMIENTO, NO HACER NINGÚN EXAMEN DE LABORATORIO INCLUYENDO PCR.

EN CUADROS PROBABLES CON SÍNTOMAS MODERADOS, HACER PANEL VIRAL. SI ES NEGATIVO Y HAY CLÍNICA PERSISTENTE REPETIR PANEL PARA DESCARTAR OTROS VIRUS Y LUEGO PCR PARA CORONAVIRUS.

EN CASO DE FIEBRE, TOS Y SÍNTOMAS DE RESFRÍO O GRIPE COMUNICARSE CON SU MÉDICO Y USE CUBREBOCA PARA EVITAR CONTAGIAR A OTROS.

COMPLICACIONES:

INICIAN A LOS 8 DÍAS

SE OBSERVA LINFOPENIA, DÍMERO D ELEVADO, RX TÓRAX CON CONSOLIDACIÓN DIFUSA EN VIDRIO ESMERILADO AFECTANDO PRINCIPALMENTE ÁPICES.

DE LOS PACIENTES QUE REQUIEREN ATENCIÓN HOSPITALARIA, 15% REQUIEREN OXIGENOTERAPIA Y 5% REQUIEREN VENTILACIÓN MECÁNICA EN UCI.

OTRAS RECOMENDACIONES IMPORTANTES:

ESTIMULAR LA CONSULTA TELEFÓNICA O POR REDES SOCIALES PARA DETECTAR DE FORMA TEMPRANA CASOS SOSPECHOSOS DE INFECCIÓN POR COVID-19 Y MANTENER SEGUIMIENTO DE NUESTROS PACIENTES PARA EVITAR EN LO POSIBLE COLAPSAR AL SISTEMA DE SALUD.

ÚNICAMENTE USAR CUBREBOCA CUANDO SE TIENEN SÍNTOMAS.

EL CUBREBOCA NUNCA DEBE MANIPULARSE CON LAS MANOS, NI TENERLO FUERA DE SU LUGAR COMO EN LA CABEZA O EL CUELLO.

AL DESECHARLO, ES NECESARIO ROMPER LA TIRA QUE LO SUJETA

PRINCIPALES REFERENCIAS Y FUENTES DE INFORMACIÓN:

www.cdc.gov

www.who.int

www.salute.gov.it

Long-quan Li Tian Huang Yong-qing et al. 2019 novel coronavirus patients' clinical characteristics, discharge rate and fatality rate of meta-analysis. Journal of Medical Virology. Published: 12 March 2020. <https://doi.org/10.1002/jmv.25757>

Fang Lei, Karakiulakis G, Roth M. Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection? THE LANCET. Published: 11 March 2020. [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30116-8](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30116-8)

AUTORES:

DR. EN CM. MIGUEL FLORES CASTRO – PRESIDENTE - CONAMEGER

M. EN C. JUAN CARLOS GARCIA CRUZ - PRIMER SECRETARIO Y COORDINADOR DE LA COMISIÓN DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS - CONAMEGER

DRA. EN CM. SARA GLORIA AGUILAR NAVARRO – CONSEJO CONSULTIVO – CONAMEGER

DR. CLEMENTE H. ZÚÑIGA GIL – COORDINADOR DE LA COMISIÓN DE ASUNTOS INTERNACIONALES - CONAMEGER

AGRADECEMOS A LA DRA. ANGELINA VILLASIS KEEVER INTERNISTA E INFECTOLOGA POR SU REVISIÓN DEL CONTENIDO Y A LA LIC. LAURA ITZEL FLORES MACÍAS POR SU CORRECCIÓN DE ESTILO.

**Dr. Miguel Flores
Castro**
Presidente

**Dra. Mónica Tapia
Hernández**
Vicepresidente

**Dr. Juan Carlos
García Cruz**
Primer Secretario.

**Dr. Ricardo Barba
López**
Segundo
Secretario.

**Dra. Alejandra
Marisela González
Pichardo**
Primer Secretario
Suplente

**Dra. María del
Rayo Josefina
Carothers
Enríquez**
Segundo
Secretario
Suplente

**Dr. Ricardo
Barragán Fonseca**
Tesorero

