

¿Tengo coronavirus?

Importante: Con el aumento de la propagación del nuevo Coronavirus [SARS-CoV2] cada vez que tenga fiebre o síntomas respiratorios (dolor de garganta, tos, catarro) siempre piense en la posibilidad de tener una infección por Coronavirus. Sin embargo una gripe o un resfriado podrían también ser la causa.

¿Qué es el Coronavirus?

El virus SARS-CoV2 (nombre de la enfermedad Covid-19), que surgió primero en China en noviembre 2019, ahora se ha extendido mundialmente. En Alemania también es causa de enfermedades respiratorias de gravedad variable. Generalmente la infección tiene un cuadro clínico bastante leve. Después de 2 a 14 días (en un promedio de 5-6 días) después del contagio pueden empezar síntomas que se parecen a una gripe o una bronquitis.

¿Tengo yo Coronavirus?

Cada enfermedad con síntomas respiratorios o generales (fiebre) ahora puede ser una infección con el SARS-CoV2, especialmente en caso de que haya tenido contacto con un caso comprobado de Covid-19. Si es así quédese primero en casa.

Si es posible se debería hacer una prueba en un centro local para pruebas [“Testzentrum”]. Consulte a su médico de cabecera para averiguarlo.

Posibilidades de contacto:

- Su médico de cabecera (**atención: ¡No vaya directamente a su médico de cabecera. Primero contáctese por teléfono, fax o Email (para ponerse de acuerdo sobre los procedimientos necesarios!)**)
- El “Ärztlicher Bereitschaftsdienst” [servicio de guardia ambulante] tel. 116 117 (**atención: en caso de emergencia vital contacte el 112**)
- El “Lokales Testzentrum” (centro local para pruebas [de Coronavirus]), (si está disponible)
- El "Gesundheitsamt" (departamento de salud) más cercano (se puede encontrar por código postal [= "Postleitzahl" = "PLZ"]: <https://tools.rki.de/PLZTool/>)

Importante: siempre lleve una mascarilla cubriendo la nariz y la boca cuando accede a un consultorio médico, tal como lo debe hacer haciendo compras.

Desarrollo de la infección / enfermedad

En la mayoría de los casos, la enfermedad se desarrolla con síntomas leves, especialmente en pacientes jóvenes y previamente sanos. Le enfermedad puede también desarrollarse sin síntomas ningunos. Sin embargo personas sin patología aparente pueden ser contagiosas. En casos más raros la enfermedad puede presentar una patología grave que necesita un tratamiento hospitalario.

Personas mayores con las siguientes enfermedades crónicas tienen mayor riesgo:

- hipertensión arterial
- enfermedades cardiovasculares
- diabetes mellitus

- asma, enfermedades pulmonares crónicas, fumadores
- inmunodeficiencias

La mera edad sin enfermedades crónicas constituye solo un riesgo moderado.

En caso de que presente síntomas graves tal como fiebre alta o dificultad para respirar o falta de aliento consulte inmediatamente a su médico, en casos de emergencia vital llame a los servicios de urgencias (tel. 112).

¿Cómo puedo protegerme?

Medidas generales de protección que ayudan a prevenir el contagio:

- Trate de evitar contactos directos con otras personas a menos que sea indispensable.
- Trate de mantener una distancia de 2 metros de los demás, especialmente dentro de espacios cerrados (protección de personas mayores o enfermas especialmente vulnerables).
- En todos los estados federados alemanes el uso de mascarillas es obligatorio para hacer compras y en el transporte público.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón o desinfectelas con un gel hidroalcohólico (generalmente disponible en droguerías).
- Tosa y estornude "correctamente" usando un pañuelo desechable cubriéndose la nariz y la boca y arrójelo inmediatamente a la basura o tosa y estornude en la parte superior de la manga (en el codo) y no en las manos.
- ¡En caso de enfermedad quédese en casa! (Esto se aplica **para personas infectadas tal como para personas con riesgos elevados**). Si lo considera necesario, llame a su médico de cabecera.

¿Tengo inmunidad al Coronavirus?

Solo si haya tenido una infección comprobada por el Coronavirus puede considerarse inmune. Las pruebas de anticuerpos momentáneamente disponibles no dan más certeza y no sirven para detectar la inmunidad de las personas individuales. Solo pueden ser útiles en el cuadro de estudios científicos.

Medidas actuales

- Para superar la pandemia del Covid-19 se necesita la solidaridad de todos, especialmente la solidaridad de los sanos con los enfermos y de los jóvenes con los mayores, no solo dentro de la familia.
- Respete las reglas nacionales: reducción máxima de contactos personales, mantener distancia, uso de mascarillas para hacer compras y en el transporte público. Estas medidas retrasan la propagación del virus.
- Ayude a los familiares, conocidos y vecinos que necesitan conversación, aliento u otras ayudas cuando sea posible.
- Así contribuye a la protección de las personas vulnerables y ayuda a retrasar el aumento de casos que podría sobrecargar el sistema de salud causando muertes evitables.

Versión original: Jana Kötter www.hausarzt.digital,

Revisión: Michael M. Kochen

Concepción y redacción científica "SLK Leitungsteam der DEGAM" [equipo gerencial de la comisión para la elaboración de directrices en la DEGAM]

© 07.05.2020 DEGAM Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin [Sociedad Alemana de Médicos Generales]

Traducción André Jablonski