

# Preguntas más frecuentes sobre la COVID-19



## ¿Qué es COVID-19?

COVID 19 (Coronavirus disease 19), es una enfermedad respiratoria causada por el **virus SARS-CoV-2**



## ¿Cuáles son los síntomas?

Tos, dolor de cabeza, fiebre (>38°C), malestar general, estornudos y en casos más graves, dolor torácico y dificultad para respirar.



## ¿Cómo se contagia?

Se transmite por contacto directo persona-persona, a través de secreciones respiratorias y por contacto con superficies y/o artículos contaminados por virus.

## ¿Cuánto tiempo dura el virus en una superficie?

Se ha demostrado que el virus es viable en plástico y metal hasta 72 horas; en cartón, 24 horas; en cobre, 4 horas, y aerosol, 3 horas.

## ¿El aire es un medio de transmisión?

**NO**, el aire por sí solo no es infeccioso. Cuando alguien tose se genera un aerosol con gotitas de saliva o secreciones respiratorias y ahí está el virus, el cual puede permanecer en el aerosol hasta 3 horas.

## ¿Qué hacer si tengo síntomas?

- Usar cubrebocas
- No automedicarse
- Acudir al médico y seguir sus indicaciones
- Contacta a la UMAISC mediante el correo: [salud@politicas.unam.mx](mailto:salud@politicas.unam.mx)
- Mantener reposo en casa
- Consumir diariamente verduras y frutas, tomar al menos 8 vasos de agua simple al día
- Lavar con agua, jabón y cloro los platos, vasos y cubiertos que utilice.



## ¿Cuándo es necesario acudir al hospital?

Acudir al hospital en caso de signos de neumonía: cuando se agrega dolor en el pecho, falta de aire o dificultad para respirar.



## ¿Cuánto tiempo después de estar en contacto con una persona diagnosticada con COVID-19 comienzan los síntomas?

De 5 a 7 días después se presenta la enfermedad, aunque va de 1 a 14 días.

Recuerda que puedes ser asintomático, no presentar síntomas no significa no estar contagiado.

## ¿Es bueno tomar suplementos vitamínicos para prevenir?

Es controvertido, actualmente no hay estudios que justifiquen o sustenten su consumo.



## Si estoy sano ¿el cubrebocas me protege?

Se han realizado varios estudios en donde se ha demostrado que si todos usan cubrebocas disminuye el riesgo de contagio, especialmente si hay muchas personas en un lugar cerrado.

## ¿Por qué el distanciamiento social disminuye la presentación de casos?

Porque las partículas virales que se expulsarían al hablar (saliva) y/estornudar o toser (secreciones), no alcanzarían directamente a otra persona, dado que el virus no viaja a través del aire. El distanciamiento social disminuye la probabilidad de contacto con estas secreciones y así se rompería la cadena de contagio.

## ¿Qué medidas pueden tomar las personas que no pueden quedarse en casa?

Guardar una distancia de por lo menos 1.5 m, usar cubrebocas y careta especialmente si acuden a lugares concurridos o si están en contacto con mucha gente. Lavar las manos con agua y jabón en forma constante o aplicar alcohol gel. Limpiar sus áreas de trabajo 2 veces por turno. Limpiar los objetos de uso común antes y después de su uso. No saludar de beso, mano o abrazo.

**No salir si se encuentran enfermos.**



No salir si se encuentran enfermos



## ¿Cuáles son las medidas de precaución al viajar en metro o transporte público?

Usar cubrebocas y careta, alejarse de personas enfermas, aplicarse alcohol gel después de salir del transporte. Guardar distancia en la medida de lo posible. No tocarse los ojos, nariz y boca.



## ¿Cuál es el tiempo de recuperación posterior al contagio?

El cuadro leve dura de 5 a 7 días; un cuadro grave más o menos se recupera entre 10 y 14 días.

## ¿Es verdad que al contagiarte y recuperarte te vuelves inmune?

Si te da la enfermedad, sí te vuelves inmune.



## ¿Quiénes forman los grupos de riesgo?

- Personas de 60 años o más.
- Mujeres embarazadas.
- Niñas y niños menores de 5 años.
- Quienes padecen enfermedades crónicas, cardíacas, pulmonares, renales, hepáticas, sanguíneas o metabólicas.
- Quienes padecen obesidad y sobrepeso.

## ¿Corren los fumadores y los consumidores de tabaco mayor riesgo de contraer la COVID-19?

Los fumadores son más vulnerables a COVID-19, ya que aumenta la posibilidad de transmisión del virus de la mano a la boca. Los fumadores también pueden padecer una enfermedad pulmonar crónica o tener una capacidad pulmonar disminuida, lo que potencia enormemente el riesgo de enfermedad grave.

