

# Información al alcance

Hay una gran cantidad de información en internet y en las redes sociales. Aquí, detallamos lo que necesita saber sobre el COVID-19. Para más información, por favor visit [rwjbh.org/covid19](https://rwjbh.org/covid19)

*By Margaret (Meg) Fisher, MD, FAAP, Pediatric Infectious Disease Specialist and Chair of the Department of Pediatrics and Medical Director for The Unterberg Children's Hospital at Monmouth Medical Center, an RWJBarnabas Health Facility,*

*Note that new information is becoming available almost every hour so these recommendations may change.*

**RWJBarnabas**  
**HEALTH**

Juntos más saludables.

1 |



## Aun siendo joven, ¿me puedo enfermar?

- Definitivamente, puede contraer el virus, y contraerlo severamente aun siendo joven.
- Cuanto más joven sea, menos probabilidades tendrá de contraer el virus severamente y ser hospitalizado, pero aún es posible.
- La tasa de mortalidad para adultos jóvenes es aproximadamente del 1%. La mortalidad en los niños es rara, si alguna vez ocurre.

2 |



## Si no me siento bien, ¿podría incluso hacerme una prueba?

- La mayoría de las personas que tienen el virus probablemente no se harán la prueba porque la cantidad limitada de pruebas disponibles debe usarse en pacientes que requieren hospitalización.
- El 80% de las personas que contraen coronavirus experimentan síntomas leves.
- Aunque sólo tenga síntomas leves, si tiene fiebre, problemas respiratorios o problemas gastrointestinales, debe aislarse hasta que hayan pasado 7 días desde la última vez que tuvo síntomas.

3 |



## ¿Debo usar ibuprofeno si tengo el virus o si tengo fiebre?

- La FDA indica que no hay suficiente información sobre si el ibuprofeno afecta negativamente al COVID-19.
- La fiebre y la inflamación son la respuesta natural del cuerpo para combatir las infecciones, así que usar un medicamento antiinflamatorio como el ibuprofeno debilita el sistema de defensa del cuerpo.
- La fiebre es nuestra aliada. El aumento de temperatura en el cuerpo no sólo mata el virus, sino que generalmente nos hace sentir bastante mal, lo que nos hace practicar el distanciamiento social al permanecer en cama.

4 |



## ¿Me protegerán las mascarillas y guantes?

- Las mascarillas son requeridas en algunos lugares públicos y se recomiendan encarecidamente para todo el mundo.
- Los guantes no son necesarios. La mejor manera de prevenir la propagación es lavándose las manos continua y minuciosamente o usando desinfectantes para manos con al menos 60% de alcohol.

# Información al alcance

Hay una gran cantidad de información en internet y en las redes sociales. Aquí, detallamos lo que necesita saber sobre el COVID-19. Para más información, por favor visit [rwjbh.org/covid19](https://rwjbh.org/covid19)

*By Margaret (Meg) Fisher, MD, FAAP, Pediatric Infectious Disease Specialist and Chair of the Department of Pediatrics and Medical Director for The Unterberg Children's Hospital at Monmouth Medical Center, an RWJBarnabas Health Facility,*

*Note that new information is becoming available almost every hour so these recommendations may change.*

**RWJBarnabas**  
**HEALTH**

Juntos más saludables.

5 |



## Quiero apoyar a los restaurantes locales, pero ¿es arriesgado ordenar comida para llevar?

- Aún no está claro si el COVID-19 se transmite o no a través de la boca.
- La mayoría de los virus respiratorios no son transmitidos por los alimentos.
- La saliva y el ácido del estómago son muy buenos para matar gérmenes, por lo que el riesgo en comida para llevar es mínimo.

6 |



## Comprar comestibles: ¿debería ir y, si es así, con qué frecuencia?

- El COVID-19 puede vivir potencialmente en cajas y latas hasta 24 horas, por lo que no puede hacer daño limpiar los alimentos cuando llegue a casa, especialmente los artículos congelados. Esto también le puede proporcionar tranquilidad, que es igualmente importante en estos tiempos.
- La forma más común de transmisión del virus es interactuando cara a cara con una persona infectada, por lo que querrá limitar el tiempo que pase en multitud. Intente frecuentar las tiendas de comestibles que sólo permiten un cierto número de personas a la vez y manténgase a seis pies de distancia de los demás mientras está dentro la tienda.

7 |



## El COVID-19 me causa mucha ansiedad, ¿qué puedo hacer para tranquilizarme?

- Muchas aplicaciones están disponibles para el manejo del estrés y la meditación.
- Tome descansos, camine (siempre y cuando se mantenga a seis pies de distancia de los demás), lleve un diario, mantenga la comunicación con sus seres queridos, descubra qué funciona mejor para controlar su estrés.
- Apague el televisor y otros medios. Rodearse continuamente de las malas noticias no le ayudará a relajarse.

8 |



## Tengo el virus, ¿y ahora qué hago?

- Si tiene síntomas leves, póngase en cuarentena hasta que no haya tenido síntomas por 7 días.
- No hay evidencia de que el ejercicio afecte negativamente a los pacientes con el virus, así que coma bien, descanse y manténgase tan activo como pueda mientras se aísla.
- Si comienza a experimentar dificultad para respirar, llame a su médico de inmediato.
- No se sabe cuánto tiempo las personas con el COVID-19 son contagiosas, por lo tanto, use una mascarilla en público después de terminar la cuarentena para evitar la propagación a través de gotas de tos o estornudos.