

Dr. José Nuñez del Prado

[drjosenunezdelprado.com](http://drjosenunezdelprado.com)



Recursos para  
Padres

Protege a tu familia ante el  
COVID-19

# ¿Qué es el coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

## Síntomas

Los síntomas más habituales de la COVID-19 son:

- Fiebre
- Tos seca
- Cuerpo cortado
- Cansancio
- Dolor de Cabeza
- Pérdida del gusto o el olfato
- Entre otros.

La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. Sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID-19 y caer gravemente enferma.

Fuente: Organización Mundial de la Salud toda la información fue extraída de la siguiente liga:  
<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>



# ¿Cómo prevenir al Covid-19?

Manténgase al día de la información más reciente sobre el brote de COVID-19, a la que puede acceder en el sitio web de la OMS y a través de las autoridades de salud pública a nivel nacional y local.

Lávese las manos a fondo y con frecuencia con agua y jabón.

Use un desinfectante a base de alcohol.

Mantenga una distancia mínima de dos metros entre usted y los demás.

Evite ir a lugares concurridos

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

Tanto usted como las personas que lo rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene respiratoria. Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar. Deseche de inmediato el pañuelo usado y lávese las manos.

Permanezca en casa y aíslese incluso si presenta síntomas leves como tos, dolor de cabeza y fiebre ligera hasta que se recupere. Pida a alguien que le traiga las provisiones. Si tiene que salir de casa, póngase una mascarilla para no infectar a otras personas.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica, pero en la medida de lo posible llame por teléfono con antelación y siga las indicaciones de la autoridad sanitaria local.

Manténgase informado sobre las últimas novedades a partir de fuentes fiables, como la OMS o las autoridades sanitarias locales y nacionales.

## Las formas más eficaces de protegerse a uno mismo y a los demás frente a la COVID-19 son:

Lavarse las manos a fondo y con frecuencia.

Evitar tocarse los ojos, la boca y la nariz.

Cubrirse la boca con el codo flexionado o con un pañuelo. Si se utiliza un pañuelo, hay que desecharlo inmediatamente después de su uso y lavarse las manos.

Mantener una distancia de al menos dos metros con las demás personas.



# ¿Cómo debo salir de casa?

Utiliza Cubrebocas



Cabello amarrado o corto



Ropa de manga larga y pantalones así como zapatos cerrados



Llevar el mínimo indispensable de objetos



Si se utiliza el auto tener desinfectantes dentro de él

llevar gel antibacterial



Busca horarios estrategicos para evitar aglomeraciones



Uso de tarjetas de crédito o medios de pago digitales, si utilizas efectivo procura desinfectar billetes y monedas.



De preferencia no utilizar joyeria ni objetos colgantes

Utilizar lentes o careta para proteger los ojos



# Regreso a casa

Al llegar a casa es necesario realizar una serie de pasos para disminuir el riesgo de contagio

## Pasos a seguir:

1. Desinfecta y limpia la suela de tus zapatos antes de entrar a tu hogar
2. Dejar tus objetos personales en una caja o charola para su desinfección (Sobre todo llaves y celulares ya que se ha encontrado evidencia de ser los objetos más contaminados )
3. Retirar con cuidado careta, lentes y cubrebocas sin tocar las caras externas , colocarlas en su charola para desinfección
4. Higiene de manos y brazos con agua y jabón
5. Si es posible realizar cambio de ropa
6. Si sales con adultos mayores o menores ayudarlos para su correcta higiene y desinfección
7. Ahora es momento de desinfectar artículos personales, compras .



# Desinfección de Compras

Antes de ingresar a tu hogar es necesario desinfectar tus compras y a ti , recomendamos retirar toda la ropa en la puerta y meterse a bañar, despues proceder con la desinfección de las compras

## Pasos a seguir:

1. Procura dejar un espacio cerca de la puerta de la casa como area de desinfección
2. Limpia las superficies de cada uno de los objetos con una solución de agua y jabón, también puedes utilizar, dilución de cloro al 10% , alcohol al 70% o solución desinfectante
3. Secar perfectamente y guardar los productos desinfectados
4. Si se trata de ropa o zapatos lo ideal es lavarlos o limpiarlos antes de su uso
5. En caso de productos que vengan envasados desinfectar los empaques y las bolsas antes de abrir el producto
6. Mantener una higiene adecuada en tu hogar disminuye el riesgo de infecciones y mejora tu salud.



# ¿Y si tengo que salir con mi bebé?

Si tu bebé sale de casa debemos buscar todas las medidas para salvaguardar su salud de preferencia que vaya en canguro o rebozo con careta y tapado, si se usa carriola se debe desinfectar antes y después de usarla

## Pasos a seguir:

1. Al salir de casa colócate tu careta y cubrebocas y después coloca la careta del bebé no se recomienda cubrebocas en niños menores de dos años
2. Coloca a tu bebé en la carriola o cargalo con la cara hacia tu cuerpo
3. Mantente al menos a dos metros de otras personas
4. Evita lugares concurridos
5. Si tienes que utilizar transporte público evita que tu bebé toque cualquier superficie y desinfecta sus manos con frecuencia con solución de alcohol gel
6. Limita que personas que estén fuera de su hogar saluden de beso o se acerquen demasiado a tu bebé
7. Al regresar a casa realiza tu proceso de desinfección y procede a retirar la careta y lavar las manos de tu pequeño.
8. De ser posible realiza un cambio completo de ropa y limpia su cara con gentileza
9. Recuerda que su sistema inmune aún no está maduro y por tanto su riesgo de contagio es mayor limita las salidas a lo estrictamente necesario



# Salidas con niños

Así como tu los niños deben seguir todas las medidas de seguridad, es importante ayudarlos a mantener una higiene adecuada

## Pasos a seguir:

1. Con los niños es importante hablar de los riesgos de contagio y de las reglas de seguridad antes de salir de casa
2. El uso de cubrebocas se puede ensayar previamente para evitar que lo toquen por la cara externa y se sientan cómodos
3. El cubrebocas debe cubrir nariz y barbilla así como ajustar suavemente atrás de las orejas o de la nuca
4. Antes de salir de coloca tu material de protección y supervisa o auxilia al menor para su correcta protección
5. Utilizar ropa de manga larga, pantalones, zapatos cerrados y cabello recogido.
- 6.No llevar objetos en la mano
7. Limitar el contacto con las superficies y objetos
8. Lavar las manos con frecuencia o aplicar alcohol gel al 70% si no es posible el lavado
- 9.Evitar lugares concurridos y cerrados
10. Al llegar a casa retirar careta y cubrebocas por las bandas de sujeción sin tocar la cara externa si es desechable tirarlo en una bolsa de plástico si es reutilizable colocarlo en una bandeja para su lavado y desinfección
11. Realizar higiene de manos y cambio de ropa

Es importante el uso de de careta o googles para disminuir el riesgo de infección por medio de los ojos.





# ¡Mamá cuidado con estas acciones!

Puedes aumentar tu riesgo de contagio sin saberlo

Mal uso de cubrebocas: Una vez puesto el cubrebocas no puedes tocarlo ni acomodarlo, ya que lo vuelves un fomite (refiere a los objetos inanimados que pueden llevar y extender enfermedad y agentes infecciosos).

El cubrebocas se vuelve un fomite cuando:

Lo tocas por su cara externa

Lo usas debajo de la nariz

Lo retiras y colocas

No lo cambias después de su tiempo de vida útil o no lo lavas

No lo desinfectas

Lo compartes

Esta roto o húmedo

Ingerir alimentos fuera de casa, sé que los antojos como un helado pueden ser irresistibles, sin embargo, al momento de bajar tu cubrebocas y comerlo puedes estar contaminando no sólo tus manos también tu barbilla, labios y toda parte del cuerpo que toques, lo que aumenta el riesgo de contagio

No desinfectar lo que proviene de la calle o el dinero ( todos son fomites potenciales)

Recibir visitas o ir a visitar a alguien, no sólo pones en riesgo tu salud también la de los demás

Acudiendo a lugares muy concurridos

Si olvidas desinfectar llaves y perillas de casa o el auto

No vigilando a tus pequeños ellos pueden tocar muchas cosas y no darse cuenta del peligro



---

[drjosenunezdelprado.com](http://drjosenunezdelprado.com)

---

Instagram y Facebook  
[@drjosenunezdelprado](#)

Twitter:  
[@DrJoseNunezPA](#)

Reducir los riesgos de  
contagio es nuestra  
responsabilidad

Juntos saldremos  
adelante

Hospital Ángeles del Pedregal | Consultorio 109

56528688 | 55684091

[drjosenunezdelprado@gmail.com](mailto:drjosenunezdelprado@gmail.com)