

¿CÓMO PODEMOS CUIDAR A NUESTROS HIJOS DEL CORONAVIRUS O COVID-19?

La enfermedad causada por el nuevo coronavirus que se detectó por primera vez en Wuhan, China, ha sido denominada **enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)**. “Co” hace referencia a “corona”, por las formas que rodean al virus, como si fuera una corona, “vi” a “virus” y “d” a *disease* (“enfermedad” en inglés)¹. En este momento el COVID-19 ya es una realidad y creo que no podemos tapar el sol con un dedo y pretender que nada está pasando; cómo soy mamá entiendo a la gran mayoría por la preocupación que estamos pasando y todas las preguntas que nos hacemos ahora en casa con nuestros hijos, la gran mayoría de ellas sobre cómo podemos cuidarlos y evitar que en algún momento lleguen a contraer el virus.

¿Qué tanto debo preocuparme por mis hijos?

Se sabe que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 entre niños¹. Teniendo en cuenta que es un tema delicado y serio, que como madres nos asusta; desde mi casa quiero enviarles este mensaje con la información necesaria, para que podamos cuidar a nuestros hijos y que estemos más tranquilas ante este tema, que hoy tiene paralizado al mundo.

Entiendo que muchas de nosotras en este momento estamos llenas de dudas y más en el momento en que nuestros hijos tosen o estornudan, debido a una pequeña gripe que hayan contraído en el jardín o en el colegio, antes de que se establecieran los controles de aislamiento preventivo en varios países, no sólo en Latinoamérica sino también en Europa y Norteamérica. A todos ustedes les mando un gran saludo, les doy las gracias por leerme y les mando un fuerte abrazo en este momento tan difícil para toda la humanidad.

¿Dudas y miedos que tenemos como mamás?

Por ejemplo; pudiéramos tener dudas sobre sí mi hijo tiene una gripe común, me angustio y no sé cómo tratarla en casa o por ejemplo, cuándo es el momento ideal de llamar a un servicio urgencias para que venga un doctor a revisar a mi hijo en casa, e incluso también cuándo es el momento preciso en el que yo debo acudir a un servicio de urgencias con mi hijo por sospecha de COVID-19, pero que presenta síntomas que al parecer son de gripe, sin llegar a poner en riesgo su salud o la de otras personas.

Es cierto que no debemos magnificar la situación que ya está bien compleja, pero también es cierto que las mamás por lo general preferimos ser un poco más precavidas y evitar posibles riesgos innecesarios; por esto quise invitar a la **Doctora Valeria Quintero Carreño, especialista en Medicina Familiar**, para que sea ella quién pueda resolver algunas de nuestras dudas, dándonos los consejos que considera más importantes en este momento para mujeres embarazadas, madres de recién nacidos y madres de niños pequeños.

- **¿Cómo se contagia el COVID-19?**

- El virus se transmite por el contacto directo con las gotas o fluidos respiratorios que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, o al tocar superficies contaminadas por el virus¹. El COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse utilizando jabón, alcohol o antisépticos.

- **¿Afecta el COVID-19 a los niños?**

- Se trata de un nuevo virus y aún no se dispone de suficiente información y estudios científicos que nos permitan tener seguridad del comportamiento de este virus, del modo en que afecta a los niños o a las mujeres embarazadas. Se sabe que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 entre niños. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que ya padecían una enfermedad¹, especialmente diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades autoinmunes o cáncer.

- **¿Qué debería hacer si mi hijo presenta síntomas del COVID-19?**

- Es importante mantener buenas prácticas de higiene en general, y especialmente higiene de manos, debemos realizar un correcto lavado de manos con frecuencia, por lo menos cada 3 horas, también debemos asegurarnos de que nuestros hijos estén al día con su calendario

de vacunas para que esté protegido contra otros virus y bacterias que puedan causar enfermedades concomitantes.

- Evitar ir a lugares públicos (como el lugar de trabajo, la escuela o el transporte público) para no contagiar a otras personas¹. Ante la presencia de síntomas debes llamar a las líneas de atención habilitadas en tu ciudad para orientar a la comunidad, en caso de presentar síntomas o signos de alarma (indicados más adelante) se debe acudir a un centro de atención médica².

- **¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?**

- Fiebre, tos y dificultad respiratoria son algunos de los síntomas (por ejemplo: sensación de "fatiga o falta de aire", respiración rápida, silbidos en el pecho). Adicionalmente se puede presentar malestar general, decaimiento, congestión nasal, dolor de cabeza².
- Estos síntomas son similares a los de una gripe o un resfriado común, que son mucho más frecuentes que el COVID-19. Es importante tener claro que, si algunos de nuestros hijos o familiares presentan síntomas, antes de acudir al servicio de urgencias, se debe llamar a las líneas de atención dispuestas para atender a la población, de acuerdo a la gravedad de estos síntomas y la presencia de señales de alarma se direccionarán los casos que se considere requieran atención en centros de salud, clínicas y hospitales de la red pública y privada.

- **¿Cómo puedo evitar el riesgo de infección?**

- Es importante tener en cuenta que las principales medidas de prevención del COVID-19 son las mismas que las de la gripe: lavarse las manos con frecuencia y cuidar la higiene respiratoria (cubrirse la boca o la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en una basura cerrada)¹. Adicionalmente te damos las siguientes **recomendaciones** para que tú y tu familia pueden tomar para evitar el contagio^{1,2}:

1. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante que contenga alcohol. Mínimo cada 3 horas.
2. Taparse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable al toser o estornudar, debe botar el pañuelo una vez utilizado en una basura cerrada.
3. Evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o síntomas de gripe. No saludes de beso o de mano, no des abrazos.
4. En caso de gripa, usa tapabocas, y quédate en casa.
5. Si presentas síntomas de alarma: dificultad para respirar, fiebre mayor de 38° por más de dos días, silbido en el pecho en niños, si estás en Bogotá llama primero a la línea 123 (o a la línea habilitada en tu ciudad) antes de acudir a urgencias.

- **¿Cuál es la mejor forma de lavarse las manos?**

- Paso 1: mojarse las manos con agua
- Paso 2: aplicar una cantidad suficiente de jabón sobre las manos mojadas
- Paso 3: frotar toda la superficie de las manos, incluyendo el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas, durante un mínimo de 20 segundos.
- Paso 4: aclarar bien con agua

- Paso 5: secarse las manos con un trapo limpio o una toalla de un solo uso

Lávate las manos con frecuencia, sobre todo antes de comer, después de sonarte la nariz, toser o estornudar y después de ir al baño.

Si no dispones de agua y jabón, utiliza un desinfectante que contenga, al menos, un 60% de alcohol. Si tus manos están visiblemente sucias, lávatelas siempre con agua y jabón¹.

- **¿Puede una mujer embarazada transmitir el virus al feto?**

- Por el momento no existen pruebas suficientes para determinar si el virus puede transmitirse de madres a fetos durante el embarazo, ni tampoco de las consecuencias que esto puede tener después en el bebé. Es un asunto que se está investigando. Las mujeres embarazadas deberían seguir tomando las precauciones adecuadas para protegerse de la exposición al virus y buscar asistencia médica si comienzan a presentar síntomas como fiebre, tos o dificultades para respirar¹.

- **¿Es seguro que una madre infectada de coronavirus amamante a su bebé?**

- Cualquier madre que se encuentre en una zona de riesgo afectada por el virus y presente síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar debería **buscar asistencia médica a la mayor brevedad y seguir las instrucciones de un profesional de la salud**¹.
- Teniendo en cuenta los beneficios de la lactancia materna y la escasa relevancia de la leche materna en el contexto de la transmisión de otros virus respiratorios, la madre puede seguir amamantando a su bebé siempre y cuando tome todas las precauciones necesarias¹.
- Si una madre presenta síntomas, pero se encuentra lo suficientemente bien para amamantar a su bebé, deberá llevar mascarilla siempre que esté cerca de él (por ejemplo, mientras lo está amamantando), lavarse las manos antes y después de tener contacto con el niño (también mientras lo está amamantando), y limpiar o desinfectar superficies que puedan estar contaminadas. Estas medidas de precaución han de seguirse en todo momento si una persona que sabe que está infectada del COVID-19 o

sospecha que podría estarlo se relaciona con otras personas, como, por ejemplo, niños¹.

- Reiteramos, ante la presencia de síntomas en una mujer embarazada o que se encuentre en periodo de lactancia, **SIEMPRE debe buscar asistencia médica y seguir las instrucciones de un profesional de la salud.**

Espero que este artículo más que gustarles, les haya servido como un medio de información para estar un poco más tranquilas y que por desconocimiento no vayamos a sentir que estamos haciendo de más por cuidar a nuestros hijos, o que estamos haciendo menos por la salud de nuestros pequeños y la de los demás.

Recibe un abrazo grande de mi parte y como siempre te digo Nunca dejes de brillar e intenta ser luz para los demás en este mundo tan lleno de oscuridad. Con amor, Luisa!

Fuentes:

1. <https://www.unicef.org>
2. Alerta Amarilla en Bogotá por coronavirus COVID-19. Alcaldía de Bogotá. 15/03/2020.