

COMUNICACIÓN COVID - 19

EL COVID ES UN VIRUS QUE INTERACTUA

Cada persona reacciona de forma diferente a la misma carga viral. Existen diversos factores que condicionan la gravedad de la infección por este virus, sin embargo algunos de estos factores son desconocidos, pero otros como la edad, el sexo, la obesidad, la hipertensión, el estrés, enfermedades inflamatorias o inmunológicas se ha demostrado que condicionan la evolución de la patología.

COMO SE CONTAGIA

La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Una persona puede contraer la COVID 19 si esas gotículas entran en contacto con las mucosas de su vía respiratoria a través de la boca, la nariz o los ojos.

Las gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo o se depositan en superficies cuando hay escasa ventilación. El virus tiene una vida muy limitada fuera de un organismo vivo dependiendo de la superficie (sobrevive más tiempo en metales y sobre todo en plásticos).

El tiempo de exposición a una fuente de contagio es clave para el nivel de este. Más de 15m a menos de 2m si no hay protección se considera contacto de alto riesgo.

Los estudios a día de hoy demuestran que las personas que portan el virus pero no desarrollan síntomas pueden contagiar.

COMO PODEMOS PREVENIR EL CONTAGIO DEL COVID 19

- La mascarilla evita la transmisión de las micro gotas por nariz y boca. Lo que realmente nos protegen son las mascarillas que llevan los demás

- La distancia de seguridad viene dada por el alcance de la tos, el estornudo o el habla normal. Para el habla es suficiente metro y medio.

- Puede ocurrir que toquemos con las manos una superficie en la que se hayan depositados micro gotas en ese breve tiempo en el que el virus sigue vivo. Si lo hacemos el contagio vendrá si nos tocamos con las manos las aperturas del cuerpo en los momentos siguientes. Por esto es importante lavar las manos. Basta con agua y jabón

- Potenciando nuestro sistema inmunológico, nuestra primera línea de defensa:

- **Mediante el ejercicio físico:** es esencial para mantener nuestro organismo en una salud óptima. Está demostrado científicamente que una única sesión de ejercicio aumenta la liberación de superóxido dismutasa extracelular, una enzima antioxidante que es producida endógenamente por nuestros músculos y que reduce el estrés oxidativo, protegiendo a nuestros tejidos y ayudando a prevenir enfermedades. Previene la hipertensión, el sobrepeso, la hiperlipemia, la inflamación, etc... que pueden dar un giro a la evolución tanto de la enfermedad como de la salud. (Ponte en contacto con nuestros médicos especialistas en medicina del ejercicio y con nuestros fisioterapeutas y entrenadores para definir tu plan de ejercicio ideal.)

- **Mediante la nutrición correcta:** y la suplementación correcta y equilibrada. Es importante conocer el estado nutricional y determinar la necesidad de vitamina C, vitamina D, Selenio, Zinc así como vitamina B y mantener una buena diversidad en la microbiota intestinal del organismo. (contacta con nuestros médicos especialistas y con nuestros nutricionistas)

- **La falta de ánimo** es el mayor depresor del sistema inmune, por ello es fundamental vivir sin angustia, estrés, desánimo o miedo. Si hace falta es conveniente visitar a un profesional que nos ayude. (no dudes en pedir cita con nuestros psicólogos.)

- **Haciéndonos test periódicamente:** si consiguiéramos detectar y aislar rápidamente los contagios acabaríamos rápidamente con la pandemia. Por otra parte si conseguimos detectar el virus pronto el tratamiento es más eficaz. Por todo ello es importante que toda la familia se haga test de forma periódica

DIFERENTES TIPOS DE TEST Y SU UTILIDAD

- Hacerse un test aisladamente no cumple con los objetivos de prevención. Hay que hacerse los test periódicamente. Como mínimo dos veces al mes

- Los test pcr son los únicos que detectan el virus. lo ideal es que existieran pcr rápidos y baratos pero a día de hoy no es el caso, por lo tanto no es sensato plantear a la mayoría de las personas hacerse un pcr cada quince días

- Test de anticuerpos: Cuando un organismo es atacado pone en funcionamiento su inmunidad básica o celular. Esta inmunidad la tenemos todos los seres humanos con mayor o menor fortaleza y puede ser suficiente para neutralizar el covid.

Si no es capaz, el cuerpo debe generar inmunoglobulinas. Las primeras que genera son las IgM que combaten el virus. En segundo lugar va generando las IgG que son las que formaran un escudo para potenciales ataques futuros.

Si en un test de anticuerpos detectamos inmunoglobulinas M quiere decir que nos encontramos en una fase inicial de infección, y el virus puede estar presente en el organismo. Si detecta inmunoglobulinas G quiere decir que el cuerpo ha vencido al virus y que ha generado un escudo para posteriores ataques. Estaríamos inmunizados, aunque hoy desconocemos por cuanto tiempo. Si detecta las dos (My G) quiere decir que, aunque se haya generado el escudo todavía quedan restos a los que el cuerpo considera que hay que combatir.

Los test rápidos de anticuerpos utilizados por Healthing tienen una fiabilidad del 93%, ofrecen resultados a los 15 minutos en nuestros centros y son muy asequibles económicamente. Nuestra recomendación clara es hacerse cada 15 días los test rápidos y solo hacerse los PCR cuando el rápido detecte inmunoglobulina M o cuando tengamos síntomas claros.

Atención: la inmunoglobulina M tarda en desarrollarse entre 5 y 15 días de la aparición del virus, por esa razón es también importante hacer el test rápido periódicamente.

- Hay dos tipos de test de anticuerpos: los rápidos y los de laboratorio (serológicos). Si los test son test de calidad la única diferencia entre ambos es que el de laboratorio da información de la presencia de inmunoglobulina en números y el rápido en intensidad de color. El test rápido es una herramienta perfectamente válida para los médicos, es mucho más barato y al no tener que enviarlo al laboratorio ofrece los resultados de forma inmediata.

- Todos los test incluidos los PCR tienen un margen de error

- En Healthing ofrecemos PCR y test de anticuerpos rápidos y de laboratorio

CUARENTENAS RECOMENDADAS EN CADA CASO



Infeción por coronavirus



DURACIÓN DEL AISLAMIENTO DOMICILIARIO

El objetivo de la cuarentena es evitar la transmisión a otras personas del coronavirus. Situaciones posibles y aislamiento indicado:

Si se padece la **COVID** (síntomas y **PCR POSITIVA**):

10 días desde que empezaron los síntomas, siempre que se lleven 3 días sin enfermedad.

Si se tiene la **PCR POSITIVA** sin síntomas (**ASINTOMÁTICO**):

10 días desde el día en que le hicieron la prueba.

Si se tiene la **PCR NEGATIVA** pero con un **CONTACTO PUNTUAL** previo (pero ya no), con una persona **PCR POSITIVA**:

14 días desde el último día de contacto.

Si se tiene la **PCR NEGATIVA** pero con **CONTACTO MANTENIDO**, sin posibilidad de aislamiento, con una persona **PCR POSITIVA**:

24 días: los 10 días (por lo menos) de cuarentena del caso positivo con el que convive, más los 14 desde el último día de contacto con posibilidad de contagio.

Contacto (estrecho).- Se define como más de 15 min a menos de 2 metros de distancia de una persona **PCR POSITIVA**, desde 2 días antes de que esta hubiera empezado con los síntomas de COVID o desde 2 días antes de que se detectara la **PCR POSITIVA**, en el caso de los asintomáticos.

C. S. U. El Greco - Agosto 2020

EQUIPO MEDICO HEALTHING

En Healthing contamos con un equipo de médicos de familia y de enfermeras muy cualificado y experimentado. No dudes en solicitar un test o una consulta

PRECIOS DE LOS TEST

PRECIOS	SOCIOS	EXTERNOS
TEST RÁPIDO	25€ 200€ BONO 10	35€ 300€ BONO 10
TEST SEROLÓGICO	90€	95€
TEST PCR	140€	150€

*Nota: Os recomendamos que para seguir la evolución de la gravedad de la pandemia sigáis la evolución de los hospitalizados no la de los pcr positivos. Muchos son asintomáticos .