



NOTA DE INFORMATIVA PARA LOS SOCIOS DE LA RED SFC-SQM

Coronavirus COVID19 y SFC-SQM

CONSEJOS DE 4 MÉDICAS ESPECIALIZADAS

El COVID19, conocido como Coronavirus, está creando una alarma social y conviene aclarar en términos médicos qué es y cómo afecta a la población en general y a los enfermos de SFC-SQM en concreto. Para terminar con los “coronabulos”, debemos aclarar que no es tan letal y qué precauciones debemos seguir para no contagiarnos.

La Asociación SFC-SQM Madrid ha querido conocer mejor las características y consecuencias de este virus para los afectados por nuestras patologías y compartirlo con la RED. Nos hemos puesto en contacto con cuatro doctoras especialistas, que nos han dado más información y buenos consejos.

La doctora Mar Rodríguez, médica de atención primaria en la Comunidad de Madrid y experta en SQM, nos explica lo más básico de este patógeno: “Lo que sabemos del coronavirus es que se contagia con facilidad, pero resulta muy poco letal. Tiene una mortalidad mucho más baja que la de la gripe. En cuanto a los afectados por SCF y, sobre todo SQM, yo no aconsejo que utilicéis desinfección con productos químicos, como alcohol-aloe y soluciones hidro-alcohólicas, etc.. Se ha demostrado que con el lavado de manos con agua y jabón es suficiente”.

¿Deberíamos usar mascarillas? “Vosotras (SQM) ya lleváis mascarillas que son de protección. En cuanto a quienes no utilizan, no deben tomar más precauciones que la población general. Para que hagáis una idea, nosotros en las urgencias no nos las estamos poniendo. Si nos encontramos con gente con tos seca, les pedimos la medida clásica de toda la vida: que se separen al menos un metro y se pongan un pañuelito o la mano al toser. Eso es fundamental”.

En el caso de que una persona con SFC-SQM, sobre todo SQM, se viera afectada por el coronavirus y tuviera que ser aislada y ponerle oxígeno “tendría que avisar de que se le pongan las medidas de protección que están en el protocolo hospitalario. Yo creo que ese caso no se va a dar”.

“Además –añade la doctora Rodríguez-, el coronavirus es un virus que sabemos está presente en los catarros y es la segunda causa productora de bronquiolitis. Esto lo sabemos desde hace años”. Entonces, ¿por qué ha levantado esta sospecha? “Pues porque se contagia con facilidad”.

¿Cómo va a evolucionar esta situación? “Creo que las autoridades sanitarias van a usar estas mismas medidas de autoprotección. Estaremos atentas a lo que vayan diciendo, pero creo que básicamente serán las mismas: lavado de manos y si vemos que alguien tose, pedirle que se aleje y se ponga un pañuelo. Quienes llevan mascarillas de SQM, no tienen que hacer nada especial porque son las mismas “.

Por su parte, la doctora Ana María García Quintana, especialista en Medicina Interna y en Unidades de SFC y FM, en Madrid y Barcelona, estima que las precauciones para afectados de nuestras patologías son “las mismas que para todo el mundo: evitar cogerlo” ¿Aconseja el uso de mascarilla en espacios públicos? “Sí, justo eso iba a decir, convendría usarla en los sitios cerrados con mucha gente”. En este caso, la doctora no haría ninguna recomendación más, “salvo no viajar a China, Italia, Irak, Irán...”

Por su parte, la doctora Pilar Muñoz Calero, directora médica de Health Blue Care, afirma que “estoy haciendo protocolos, los mismo que se están aplicando ahora mismo en China, en colaboración con equipos internacionales... Uno de los más eficaces para prevención sería ponerse altas dosis de vitamina C con magnesio durante 6 días y luego durante un mes tomar 3 gramos de vitamina C por vía oral al día. También habría un protocolo de tratamiento, más que de prevención, para personas con sensibilidad química que estén infectadas, pero eso ya se vería”.

La doctora Teresa Ceacero, internista especializada en SFC del Hospital Beata María Ana, de Madrid, opina que este virus no afecta especialmente, “es como la gripe”. Recomendaría, en todo caso, “la utilización de mascarillas, llevar guantes para no tocar nada y antiséptico para el lavado de manos a todas horas”. También es partidaria del consumo de vitaminas, como “ácido ascórbico 2 gramos al día, Inmunovita, (de Vitae), Inmunoferon o Reishi a diario, hasta que se pase este tema. Eso, si no se toman ya estos suplementos de forma habitual”.

Los coronavirus son virus ya conocidos. Son la causa de algunos catarros de vías altas y de bronquiolitis. El COVID- 19 es un coronavirus desconocido hasta ahora. Los datos que tenemos es que se transmite con más facilidad que la gripe y tiene una tasa de letalidad entre el 0,4 y el 3%.

Tiene un periodo de incubación de entre 5 y 14 días. Muchas personas no presentan ningún síntoma y las que tienen síntomas pueden presentar tos, fiebre y a veces dificultad respiratoria.

Se aconseja llamar por teléfono al 900102112 si se presentan síntomas y se ha estado en contacto con un caso confirmado o se ha viajado a las zonas de riesgo.

Se transmite por la tos (a una distancia de más de 2 metros no llegaría el virus) y por tocar superficies infectadas.

Las personas que se consideran de riesgo son las mayores de 60 años, las que tengan patologías previas graves (cardíacas, pulmonares, diabetes) o las personas con problemas con el sistema inmune.

Las medidas más eficaces para evitar su contagio son:

Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol. En las personas quimiosensibles puede ser que este desinfectante produzca síntomas al inhalarlo. Sólo lavarse las manos con agua y jabón es una medida muy eficaz.

Evitar tocarse la cara, la nariz o la boca con las manos sin lavar

Evitar el contacto cercano con personas enfermas

Cubrirse la tos y los estornudos con un pañuelo de papel. Luego deseche el pañuelo y lávese las manos. Sino hay pañuelos se aconseja cubrirse la boca y la nariz con el brazo.

Quedarse en casa cuando se está enfermo
Las mascarillas no previenen la infección. Sólo está aconsejado su uso en las personas que tosen y que van a ser atendidas por, por ejemplo, profesionales sanitarios.