

NIÑOS

Cómo afecta CoVid-19 a los niños

Coronavirus y niños (Blog Lucía mi Pediatra)

¿Los niños se contagian?

Los niños se pueden contagiar, sí. Aunque según los datos publicados el 24 de febrero de 2020, de 72.314 casos confirmados, solo el 1% tenían entre 10 y 19 años y el 1% menos de 10 años (Fuente: Centro Chino para el Control y la Prevención de Enfermedades). Estaremos atentos a nuevas publicaciones. Tened en cuenta que cuantas más muestras se recojan, más datos tendremos por lo que será de gran valor analizar todos los datos una vez hayamos superado esta pandemia, tanto en España como en el resto del mundo. Así que tanto niños como adultos debemos seguir las mismas recomendaciones en cuanto a medidas preventivas.

¿Qué síntomas tiene los niños?

Similar a los adultos, pero la inmensa mayoría de las veces, serán síntomas leves. Fiebre (no siempre), tos y dificultad respiratoria (poco frecuente).

- Pero si esos síntomas los presentan casi todos los niños en invierno.- nos decís. Cierto, así es. Las infecciones respiratorias de vías altas son las enfermedades más frecuentes en la infancia, es más, los niños escolarizados tienen una media de seis o más procesos febriles al año.

Así que mantengamos la calma, por favor: si tu hijo está ahora mismo con tos y con fiebre, probablemente sea uno de los 200 virus respiratorios que producen estos mismos síntomas y no el coronavirus.

¿El COVID-19 es grave?

Pues si en adultos el 80% de los casos presentan síntomas leves o moderados, en niños parece que este porcentaje es aún mayor. Según los datos disponibles hasta la fecha, los niños tienen buen pronóstico recuperándose en 1-2 semanas en todos aquellos casos leves. Hasta el momento no se han notificado casos graves ni fallecimientos en niños. Eso no quiere decir que no sucedan; todos sabemos que dentro de la población pediátrica tenemos a niños con situaciones delicadas que en estos casos como en otros muchos, se convierten en población muy vulnerable.

¿Qué niños se consideran niños de riesgo?

- Pacientes inmunodeprimidos (inmunodeficiencias primarias, trasplantados, pacientes hemato-oncológicos en tratamiento con quimioterapia, niños que reciban fármacos inmunosupresores, biológicos o modificadores de la enfermedad, pacientes sometidos a diálisis, o niños con infección VIH con mal control virológico con carga viral detectable y/o disminución de CD4 o inversión CD4/CD8).
- Pacientes con cardiopatías congénitas cianóticas, no cianóticas y otras (adquiridas, miocardiopatías, pericarditis, arritmias severas) hemodinámicamente significativas, que requieran tratamiento médico, que asocien hipertensión pulmonar, en el

postoperatorio de cirugía o intervencionismo cardiaco, trasplante cardiaco o en espera de trasplante.

- Pacientes con enfermedades neuromusculares y encefalopatías moderadas o graves.
- Pacientes con patología respiratoria crónica (fibrosis quística, displasia broncopulmonar, oxigenoterapia domiciliaria, traqueostomía, ventilación mecánica domiciliaria), excluyendo asma (considerar en asma grave).
- Pacientes con enfermedad de células falciforme homocigota o doble heterocigota.
- Pacientes con diabetes tipo 1 con mal control metabólico.

¿Entonces los niños asmáticos no tienen más riesgo?

Actualmente, es poco lo que sabemos sobre cómo el coronavirus afecta a las personas con asma. Un estudio reciente de 140 casos no mostró relación con el asma, estaremos atentos a próximos estudios. Eso sí, es muy importante que todos los pacientes con tratamiento de mantenimiento para el control de su asma, continúen con él como así se lo ha pautado su pediatra/alergólogo infantil/neumólogo infantil y que en caso de crisis, recurran a sus inhaladores habituales con el salbutamol y la cámara espaciadora.

Para todos los padres con hijos con asma os recomiendo la lectura de este documento que acaban de elaborar mis colegas de RESPIRAR.org de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

¿Cómo puedo prevenir el contagio por COVID-19?

Creo que si algo hemos aprendido en estos días todos como sociedad es a hacer de una vez por todas, una correcta higiene de manos. La inmensa mayoría de enfermedades infecciosas se contagian a través de nuestras manos.

- Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, puedes usar gel hidroalcohólico.
- Evita tocarte la cara: ojos, la nariz y boca.
- Evita contacto directo con personas enfermas.
- Las personas ya sean niños o adultos enfermos deben quedarse en casa.
¿Cuántas veces hemos visto niños con fiebre en el colegio o en las escuelas infantiles? Pues eso, un poco de consideración y si tu hijo está con fiebre, no lo lledes al colegio.
- Tose o estornuda sobre un pañuelo desechable y tíralo a continuación o tose sobre el codo, nunca sobre la mano. Si lo haces sobre la mano, ve a lavártela inmediatamente con agua y jabón.

¿Está aconsejado el uso de mascarillas para prevenir?

No. Tenemos un problema grave de suministros de mascarillas. Grave. Solo se usará si un profesional sanitario así te lo ha aconsejado o si eres positivo a COVID-19 y así proteger a los demás.

Recordemos que el uso de mascarillas es vital para enfermos oncológicos que sí las necesitan a diario o para enfermos inmunodeprimidos. Y no te olvides que también son fundamentales para el personal sanitario, quirófanos y cuidadores de enfermos con COVID-19. Hagamos un uso responsable y prudente de los recursos, por favor.

¿Qué debo hacer si mi hijo presenta síntomas y ha estado en contacto con un paciente diagnosticado de COVID-19 o ha estado en los últimos 14 días en una zona de riesgo?

- Mantener la calma. Tu hijo necesita una madre y un padre tranquilos. No olvides.
- Y a continuación llamar al teléfono de información de tu comunidad autónoma.

- En casos graves y emergencias: 112

¿Cuáles son las zonas actualmente declaradas en riesgo?

- España: las Comunidades Autónomas de Madrid y de La Rioja; los municipios de La Bastida y Vitoria (País Vasco)
- Italia (todo el país)
- Francia: departamentos de Haut-Rhin (Grand Est) y l'Oise (Hauts-de-France)
- Alemania: departamento de Heinsberg (Renania del Norte-Westfalia)
- China (todas las provincias, incluyendo Hong Kong y Macao).
- Corea del Sur
- Japón (isla de Hokkaidō)
- Singapur
- Irán

En las zonas de riesgo, ¿qué hago con los niños?

Evita aglomeraciones, lugares con mucha gente... Quizá no sea el mejor momento para pasar la tarde en un parque de bolas. Enseña a tu hijo a lavarse las manos con agua y jabón al menos 20 segundos, a toser en el codo y a ser solidario y responsable con las recomendaciones oficiales. Y sobre todo, házselo fácil, mantén la calma. Papás y mamás tranquilos, niños tranquilos, que es lo que necesitan en estos momentos.

Pero esto con toda seguridad irá cambiando, por lo que os aconsejo que si tenéis dudas consultéis la página oficial del Ministerio que aquí os dejo.

Y termino con un mensaje que he repetido ya en varias ocasiones a lo largo de estos días pero que considero que es vital recordar:

Que los profesionales sanitarios llamemos a la calma y a la prudencia no quiere decir que no estemos preocupados. Lo estamos. Pero insisto una vez más, aún en el peor de los escenarios, el pánico JAMÁS ayuda. En situaciones críticas, nuestros pacientes siempre agradecen serenidad por nuestra parte. Forma parte de nuestro trabajo. Cuando cruzo la línea y soy paciente, agradezco profesionales serenos y cabales. Cuando ha sido mi familia la afectada, lo que necesitaba era profesionales tranquilos, eficientes, responsables y serenos. No histéricos ni alarmistas.

Dicho esto, tenemos un gran sistema sanitario, unos grandes profesionales y una sólida red que garantiza la gestión de esta crisis. Yo sí confío en ellos. Cuando como pediatra me he visto, o me veo en situaciones tremendamente dolorosas y difíciles, soy plenamente consciente de que lo último que necesitan esos padres es que yo pierda el control. Así que mantengamos la calma, sigamos con nuestras vidas, transmitamos tranquilidad a nuestros hijos, sigamos ESTRECHAMENTE las recomendaciones oficiales y colaboremos unos con otros.

Muchas gracias.

Recursos

[ROSA CONTRA EL VIRUS - Cuento de la universidad de psicología de Madrid](#)

Fuentes

Dra. Lucía Galán Bertrand. Pediatra y escritora. www.luciamipediatra.com

MUJERES EMBARAZADAS

Efecto sobre la madre / síntomas

La gran mayoría de las mujeres experimentará solo síntomas leves o moderados de resfriado / gripe. Tos, fiebre y falta de aliento son otros síntomas relevantes. Los síntomas más graves, como la neumonía y la hipoxia marcada, se describen ampliamente con COVID-19 en las personas mayores, los inmunodeprimidos y aquellos con afecciones a largo plazo, como diabetes, cáncer y enfermedad pulmonar crónica. Estos síntomas pueden ocurrir en mujeres embarazadas, por lo que deben identificarse y tratarse de inmediato. En la actualidad hay un caso reportado de una mujer con COVID-19 que requirió ventilación mecánica a las 30 semanas de gestación, luego de lo cual tuvo una cesárea de emergencia y se recuperó bien.

Efecto sobre el feto

Actualmente no hay datos que sugieran un mayor riesgo de aborto espontáneo o pérdida temprana del embarazo en relación con COVID-19. Los informes de casos de estudios de embarazo temprano con SARS y MERS no demuestran una relación convincente entre la infección y un mayor riesgo de aborto espontáneo o pérdida del segundo trimestre.

Como no hay evidencia de infección fetal intrauterina con COVID-19, se considera improbable que el virus tenga efectos congénitos en el desarrollo fetal.

¿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 respirar.

¿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.

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 necesarias.

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, niños.

Si una madre está muy enferma es recomendable que se extraiga la leche para dársela al bebé en una taza y/o con una cuchara limpia, siguiendo en todo momento las mismas medidas de prevención de la infección.

Fuentes

UNICEF

Royal College of Obstetrics and Gynaecologist

PERSONAS CON RIESGO

La información preliminar de China, donde comenzó COVID-19, muestra que algunas personas tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente por esta enfermedad. Esto incluye:

- Adultos mayores

Las personas que tienen afecciones médicas crónicas graves, como:

- Enfermedad del corazón
- Diabetes
- Enfermedad pulmonar

Si ocurre un brote de COVID-19 en su comunidad, podría durar mucho tiempo. (Un brote ocurre cuando una gran cantidad de personas se enferma repentinamente). Según la gravedad del brote, los funcionarios de salud pública pueden recomendar acciones comunitarias para reducir el riesgo de las personas de exponerse a COVID-19. Estas acciones pueden retrasar la propagación y reducir el impacto de la enfermedad.

Si tiene mayor riesgo de enfermedad grave debido a COVID-19 debido a su edad o porque tiene un problema de salud grave a largo plazo, es muy importante que tome medidas para reducir su riesgo de enfermarse con la enfermedad.

Si tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente con COVID-19, debe:

- Abastecerse de suministros.
- Tome precauciones diarias para mantener el espacio entre usted y los demás.
- Cuando salga en público, manténgase alejado de otras personas enfermas, limite el contacto cercano y lávese las manos con frecuencia.

- Evite las multitudes tanto como sea posible.
- Evite los viajes en crucero y los viajes aéreos no esenciales.
- Durante un brote de COVID-19 en su comunidad, quédese en casa tanto como sea posible para reducir aún más su riesgo de estar expuesto.

Fuentes

Centro de Control y Prevención de Enfermedades Infecciosas (CDC)

PERSONAS INMUNOSUPRIMIDAS

Recomendaciones para la prevención frente al coronavirus SARS-CoV-2 en pacientes inmunodeprimidos

Como ocurre con otras infecciones virales respiratorias como la gripe, es posible que los pacientes inmunodeprimidos, o con enfermedades crónicas debilitantes o de edad avanzada, se enfrenten a un riesgo mayor de infecciones (y, eventualmente, complicaciones) que el resto de la población. Es conveniente, por tanto, que los pacientes inmunodeprimidos sean cuidadosos. Las precauciones que deben tomar estos pacientes inmunodeprimidos para evitar contagiarse por el nuevo coronavirus son, en principio, las mismas que para la población general, aunque con algunos matices.

Las principales recomendaciones a seguir para evitar el contagio por el nuevo coronavirus en este grupo de pacientes inmunodeprimidos comprenden:

1. Mantenga una higiene correcta

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o bien con un desinfectante para manos a base de alcohol (al menos 60% de alcohol), especialmente: después de ir al baño, antes de comer, después de sonarse la nariz, toser o estornudar y después del contacto directo con personas enfermas o su entorno. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca antes de lavarse las manos. Debe realizarse la limpieza habitual de las superficies de la casa/oficina regularmente.

2. Emplee pañuelos desechables

Si no se tienen a mano pañuelos, no es conveniente taparse durante un estornudo con la mano, ya que son las extremidades que se utilizan para interactuar con los demás, por lo que es más conveniente taparse con la cara interna del antebrazo en el momento de toser o estornudar y lavarse las manos enseguida. Si utiliza un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura.

3. Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas

Evitar el contacto o mantener una distancia de al menos dos metros con personas que padecen síntomas de infección respiratoria, (fiebre, tos, dolores musculares

generalizados, dolor de garganta o dificultad respiratoria), y no compartir con ellas las pertenencias personales.

4. Quédense en casa si se encuentra enfermo

Se recomienda en general quedarse en casa cuando se está enfermo por la probabilidad de transmitir la infección a los compañeros de trabajo. Además, en estas personas que 3 van a trabajar enfermas se observa con frecuencia una inevitable disminución en la productividad.

5. Trate de seguir una correcta alimentación

El contagio de las infecciones respiratorias depende en gran medida de la fortaleza del sistema inmunológico. Una buena alimentación es clave para su organismo.

6. No se recomienda el uso de mascarillas

Los centros para la prevención y control de enfermedades (CDC, del inglés Centers for Disease Control and Prevention) no recomiendan que las personas que estén bien usen una máscara facial para protegerse de las enfermedades respiratorias, incluido el COVID-19. Las personas que muestran síntomas de estar infectadas por el SARS-CoV-2 deben usar mascarillas para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a otras personas. El uso de máscaras faciales también es crucial para los trabajadores de la salud y para las personas que cuidan a alguien en entornos cercanos (en el hogar o en un centro de atención médica).

7. Evite las grandes aglomeraciones

Particularmente en niños con inmunodepresión, se recomienda no asistir a lugares donde pueda haber aglomeraciones o excesivo contacto con otras personas.

8. Evite el consumo de tabaco y alcohol

Además de ser perjudiciales para la salud, estas sustancias debilitan el sistema inmunológico, por lo que el organismo es más vulnerable ante enfermedades infecciosas.

9. Evite viajar si tiene fiebre y tos

No debe viajar si tiene fiebre y síntomas de infección respiratoria para evitar infectar a otras personas. Además, particularmente se deben evitar los viajes a las zonas con mayor concentración de casos de COVID-19, tal y como actualizan de forma periódica las Autoridades Sanitarias.

10. Evite compartir comida y utensilios (cubiertos, vasos, servilletas, pañuelos, etc.) y otros objetos sin limpiarlos debidamente

La evolución del número de casos irá definiendo mejor el riesgo de contagio. Aunque lógicamente es deseable que no se diera ningún caso, si se produjeran infecciones en individuos con inmunodeficiencias o inmunodeprimidos, su evolución ayudaría a estimar de manera más concreta el riesgo para otros pacientes con situaciones similares. En este sentido es importante indicar que existen en desarrollo varios tipos de vacunas y se están buscando tratamientos con posible efecto antiviral que pudieran ser utilizados en pacientes inmunodeprimidos en caso necesario

[Aquí el documento oficial](#)

Fuentes

Sociedad Española de Inmunología (SEI) y Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC)

PERSONAS CON ASMA

Cuando las personas con asma contraen infecciones respiratorias, pueden desencadenarse sus síntomas de asma. Si se siente preocupado por lo que podría suceder si contrae el coronavirus, la mejor acción que puede tomar es seguir las recomendaciones de su médico para el control del asma.

Consejos:

- Siga administrando a su hijo/a el inhalador preventivo (corticoides inhalados) diariamente según lo prescrito. Esto ayudará a reducir el riesgo de un ataque de asma provocado por cualquier virus respiratorio, incluido el coronavirus.
- Lleve consigo su inhalador de alivio azul todos los días, por si los síntomas de asma se agravan.
- Solicite a su médico o pediatra un plan de acción para el asma que lo ayude a reconocer y controlar los síntomas del asma cuando aparezcan.
- Si tiene gripe, un resfriado o cualquier otra infección respiratoria, siga los siguientes consejos para cuidar su asma cuando no esté bien:
 1. Pide a tu médico un tratamiento personalizado por escrito para el control de tu asma. Pide a tu médico que desarrolle un plan de tratamiento efectivo que incluya los medicamentos apropiados y que se adapte a tus horarios y régimen de vida. El plan personal de tratamiento para el asma debe estar escrito e incluir tanto los medicamentos a tomar como los desencadenantes a evitar. Sigue el plan cuidadosamente para prevenir que tu asma empeore.
 2. Toma los medicamentos prescritos por tu médico. Las personas con asma deben de utilizar un medicamento para el alivio de los síntomas y, en muchas ocasiones, otro medicamento más para controlar de forma continua la inflamación de las vías aéreas.
 3. Evita los factores que pueden desencadenar las crisis de asma. Descubre los alérgenos, irritantes y otras circunstancias que pueden desencadenar una crisis de asma y toma todas las medidas posibles para evitarlos. Resumen Con motivo del Día Mundial del Asma, la Iniciativa Global para el Asma de la OMS ha desarrollado estos cinco pasos que pueden ayudarle a reducir el impacto que el asma tiene sobre las personas y mejorar así su calidad de vida. Le animamos a conocerlos y a aplicarlos.
 4. Aprende a reconocer los síntomas de la crisis asmática. Aprende a reconocer los signos que indican el empeoramiento del asma, como el incremento de la tos, la opresión en el pecho, los pitos o silbidos, la dificultad para respirar, los despertares nocturnos debido al asma o el descenso de tu valor de flujo espiratorio máximo. Anota las horas del día en las que tus síntomas tienden a empeorar.
 5. Conoce lo que debes hacer en caso de una crisis de asma. No infravalores nunca la gravedad de un ataque de asma. Ten siempre a mano las recomendaciones escritas por tu médico para el caso de tener una crisis, y cuando

se presente, trata de mantener la calma y seguir sus instrucciones, incluyendo el momento en el que buscar asistencia médica

Si los síntomas de asma empeoran en algún momento, solicite una cita al día siguiente con su médico de cabecera o pediatra.

Si tiene un ataque de asma, siga los pasos de su plan de acción para el asma y si es necesario llame al 112.

Fuentes

Respirar.org

PERSONAS CON DIABETES

Es conveniente que las personas con diabetes planifiquen con anticipación qué hacer si contraen el virus, por ejemplo, tener los números de teléfono de su equipo médico y tener en casa la cantidad necesaria de suministros, tanto de medicación como de monitorización de glucemia, para que no tengan que salir de casa en caso de enfermedad. Si se contagian con el virus pueden presentar un deterioro del control durante los días de enfermedad. Deben de seguir las reglas de los “días de enfermedad”. Deben de practicar las “normas de los días de enfermedad” recomendadas para cualquier situación de estrés para evitar la descompensación de la diabetes. Deben contactar inmediatamente con su equipo de salud para saber la frecuencia en que deben controlar la glucosa en sangre o mirar la monitorización continua de glucosa. Conseguir las medicaciones necesarias (especialmente insulina) y saber qué ajustes son necesarios en su dieta y en su medicación.

Consejos:

- Mantenerse hidratados
- Monitorizar la glucosa en sangre con frecuencia
- Monitorizar la temperatura
- Si está en tratamiento con insulina, monitorizar los cuerpos cetónicos (si se puede en sangre)
- Seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias y de su equipo de salud.

Fuentes

Canal Diabetes