



# CUIDÁNDONOS EN COMUNIDAD FRENTE AL COVID-19



MANUAL SOBRE GENERALIDADES DEL **SARS-COV-2**  
Y LA ENFERMEDAD **COVID-19** PARA LA COMUNIDAD

Autores: Viviana Ulloa Pino. Equipo APS AL DÍA.

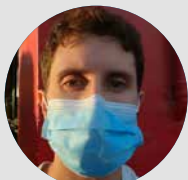
### AUTORA



VIVIANA ULLOA PINO

Académica, Departamento de Atención Primaria y Salud Familiar. Universidad de Chile.

### AUTORES COLABORADORES INTEGRANTES EQUIPO APS AL DÍA



Joaquín  
Prado Larrain



Carlos  
Sánchez Tapia



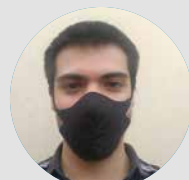
Juan Pablo  
Vilches Soto



Daniel  
Acuña Mella



Cristian  
Alfaro Castillo



Fabián  
Astorga Carvajal



Camilo  
Bahamondes Carrasco



Luz María  
Garcés González



Diego  
Morales Vásquez



Bárbara  
Rosas Espinoza



# CUIDÁNDONOS EN COMUNIDAD FRENTE AL COVID-19

#### EDICION GENERAL

Marta Péndola, Periodista. [marta.pendola@gmail.com](mailto:marta.pendola@gmail.com) • <https://www.martapendola.com/>

#### DISEÑO GRÁFICO

Daniel Ramírez. [ninoramirez.cv@gmail.com](mailto:ninoramirez.cv@gmail.com)

Depto. de Atención Primaria y Salud Familiar.

UNIVERSIDAD DE CHILE.

Enero, 2021.

# ÍNDICE

<b>Glosario</b>	<b>4</b>	<b>Vacunas</b>	<b>27</b>
<b>Introducción</b>	<b>6</b>	¿Qué debemos saber sobre la vacuna contra el SARS-CoV-2?	27
<b>Generalidades SARS-CoV-2</b>	<b>9</b>	En general, ¿Cómo funcionan las vacunas?	27
I. Historia	9	¿Cuánto tiempo dura la inmunidad tras la administración de una vacuna?	27
II. Estructura molecular del SARS-CoV-2	9	Efecto rebaño (Inmunidad colectiva)	27
III. Período de incubación e infectividad	10	Seguridad de las vacunas	28
IV. Síntomas	11	Situación actual de la vacuna contra SARS-CoV-2 en Chile	28
V. Mortalidad	12	¿Quiénes serán los primeros en vacunarse?	29
VI. Grupos de riesgo	13	¿Cuánto tiempo tardará la vacunación?	29
VII. Mutaciones	14	<b>COVID-19</b>	<b>30</b>
VIII. Propagación	14	¿Qué hago si me enfermó?	30
IX. Riesgo de contagio	16	¿Qué test o pruebas para COVID-19 existen y para qué sirve cada uno?	31
<b>Prevención</b>	<b>16</b>	<b>Lo único certero es la prevención</b>	<b>32</b>
I. ¿Cómo se previene el contagio?	16	<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>34</b>
II. Medidas que puedes aplicar en tu propio hogar	16		
III. Medidas preventivas fuera de casa	18		
Consejos para vacaciones en COVID-19	22		
Consideraciones según el tipo de viaje	23		
Para tener en cuenta durante todas las vacaciones, Recomendaciones del Gobierno de Chile	24		
Prevención COVID-19 en piscina y playas públicas	25		
IV. Medidas de higiene y limpieza	26		
Solución para sanitizar superficies (Amonio cuaternario con peróxido de hidrógeno)	26		



# GLOSARIO

## A

**ADN:** moléculas del interior de las células que contienen información genética y la transmiten de una generación a otra.

**Aerosoles:** la transmisión por aerosoles es aquella que ocurre por gotas que miden menos de 5 micras y, por ello, quedan suspendidas en el ambiente por minutos u horas, a diferencia de las gotículas.

**Ageusia:** pérdida del gusto.

**Anosmia:** pérdida del olfato.

**Anticuerpo:** es una proteína producida por el sistema inmunitario del cuerpo cuando detecta sustancias dañinas llamadas antígenos. Por ejemplo, ante la presencia de un microbio.

**ARN mensajero (ARNm):** es un tipo de ácido ribonucleico que participa de la síntesis de una proteína.

## C

**Cápside:** conjunto de proteínas que envuelven el material genético (ADN y ARN) de un virus [envoltura].

**Cefalea:** dolor de cabeza.

**Cianosis:** color azulado de piel, uñas, labios o alrededor de los ojos, producto de disminución en la concentración de oxígeno en los tejidos.

**Comorbilidades:** presencia de uno o más enfermedades, además de la enfermedad primaria (en este caso COVID-19). Se usa habitualmente para enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión o diabetes.

## D

**Disnea:** dificultad para respirar

## E

**Enfermedades transmisibles:** también llamadas enfermedades infecciosas o contagiosas, son enfermedades causadas por un agente infeccioso como una bacteria o un virus que se transmite desde una persona contagiada a otra sana.

**Epidemiología:** [Salud Pública] disciplina que estudia la aparición y distribución de sucesos, estados y procesos relacionados con la salud en poblaciones específicas, incluyendo el estudio de los determinantes que influyen en esos procesos y la aplicación de este conocimiento para controlar los problemas de salud relevantes.

## G

**Gotícula:** corresponde a lo expulsado por un contagiado, en tipo de micropartículas, al hablar o toser. Éstas miden entre 5-10 micras y tienden a caer al suelo una vez expulsadas.

## M

**Material genético:** es toda la totalidad de ADN/ARN que presenta un ser vivo u otros agentes (como los virus).

**Mialgias:** dolores musculares.

**Microbios:** ser vivo o un sistema biológico que solo puede visualizarse con el microscopio. El término incluye de forma general a bacterias, virus, hongos y parásitos.

**Mucosas:** tejido húmedo que recubre ciertas partes del interior del cuerpo, como la nariz, boca, vías respiratorias, urinarias y digestivas.

**Mutación:** cualquier cambio en la secuencia del ADN de una célula.

## O

**Odinofagia:** dolor de garganta al comer o tragar alimentos.

## P

**PCR:** la reacción en cadena de la polimerasa, conocida como PCR por sus siglas en inglés (polymerase chain reaction) es una técnica cuyo objetivo es obtener un gran número de copias de un fragmento de ADN particular, partiendo de una mínima copia del fragmento original.

**Período de incubación:** período de tiempo entre la exposición inicial a un microorganismo y el inicio de los síntomas de la enfermedad.

**Período de infectividad:** período de tiempo durante el que se puede transmitir la infección a otra persona.

## R

**Replicación:** proceso mediante el cual se duplica una molécula de ADN/ARN.

## S

**Sistema inmunológico:** es la defensa del cuerpo contra los organismos infecciosos y otros agentes invasores. A través de una serie de pasos conocidos como respuesta inmunitaria, el sistema inmunológico ataca a los organismos y sustancias que invaden el cuerpo y provocan enfermedades.

## T

**Tasa de letalidad:** es un número obtenido de la división entre las personas que mueren por una enfermedad dividido por los afectados por esta misma enfermedad, en un periodo y área determinado. Es un indicador de la gravedad de la enfermedad.

**Tasa de mortalidad:** es un número obtenido de la división entre las personas que mueren por una enfermedad dividido en el total de población, en un periodo y área determinado.

**Taquipnea:** aumento en la frecuencia respiratoria normal, sobre 20 respiraciones por minuto en el caso de adultos (en niños este valor de corte es mayor).

**Teleconsulta:** también llamada atención remota, se refiere a la interacción que ocurre entre un médico y un paciente con el fin de proporcionar asesoramiento diagnóstico o terapéutico a través de un medio electrónico.

**Trazabilidad:** herramienta de salud pública fundamental para controlar la pandemia por SARS-CoV-2. Tiene dos etapas: primero la detección y aislamiento de los casos sintomáticos, y segundo la detección de los contactos de estas personas para aislarlos, cortar la cadena de transmisión y diagnosticarlos tempranamente.

## V

**Vacuna:** es una preparación destinada a generar inmunidad adquirida contra una enfermedad estimulando la producción de anticuerpos.

## ¿Quiénes están tras este documento?

**AUTORA. Viviana Ulloa Pino**, de profesión Nutricionista, Magister en Salud Pública; Diplomada en Salud Familiar y Comunitaria, se ha especializado en la gestión de Centros de Salud Familiar (CESFAM), en nutrición infantil, geriatría y gerontología, calidad y acreditación; entre otros.

Desde inicios del 2000, ha estado vinculada a la capacitación de emprendedores del área de alimentación, desempeñándose como jefa de proyectos del área alimentaria. Experiencia de 3 años en hospital y atención ambulatoria, y en CESFAM por 12 años, realizando trabajo asistencial y de gestión, así como coordinadora del equipo de promoción y encargada de participación social. Ha realizado voluntariado en diversas organizaciones, entre ellas: apoyo a personas viviendo con VIH, niños y adolescentes en situación de calle, atención nutricional a grupos vulnerables. El año 2016 fue Secretaria Ejecutiva del Sistema Elige Vivir Sano. Desde el año 2017, es docente de la Universidad de Chile, en el Departamento de Atención Primaria y Salud Familiar y lidera el equipo de “APS AL DÍA”.

**Equipo “APS AL DÍA”** del Departamento de Atención Primaria y Salud Familiar de la Universidad de Chile. Su objetivo es generar un espacio de democratización del acceso a la información sin discriminación de ningún tipo, confiable, sustentada científica y técnicamente, entregada en un lenguaje ciudadano. Así mismo, informar a la comunidad sobre medidas de autocuidado personal, familiar y comunitario en el actual contexto sanitario. Así también, entregar herramientas a los equipos de salud, para responder ante las necesidades de la comunidad y colaborar en la carrera funcionaria de los trabajadores públicos.

Cuando recién empezábamos a enfrentar la pandemia por COVID-19, el equipo se percató que existía gran cantidad de dudas de parte de la comunidad. Paradojalmente, existía mucha información repartida en un sinnúmero de fuentes, expresada en un lenguaje excesivamente técnico. A partir de esta necesidad, surge el equipo “APS AL DÍA”, comenzando a funcionar en mayo de 2020, siendo conformado por un equipo de profesionales y académicos/as del departamento. En noviembre de 2020, se suman al equipo un grupo de estudiantes de Medicina bajo el título de ayudantes.

# INTRODUCCIÓN

## INFORMADOS Y PROTEGIDOS: ¡NO TENEMOS MIEDO!



La enfermedad del COVID -19 nos ha colocado a prueba en varios sentidos. En nuestra capacidad de empatía frente al otro, de prepararnos frente a una contingencia, de la forma que como país enfrentamos, a través de las políticas públicas a una pandemia mundial, en medio de carencias y necesidades de Chile, las que se vieron desnudadas con la propagación del virus.

Las cuarentenas nos pusieron una prueba de fuego. Casas pequeñas en poblaciones y grupos familiares, que apenas pueden estar aislados entre sí en espacios que a veces son de menos de 30 metros cuadrados. Familias que carecen de sitios de esparcimiento. Trabajos precarios que dependen de la venta diaria y callejera. Porque si no salen, no hay ingresos. Es la realidad que vivimos.

Hacer frente al COVID-19 implica enormes esfuerzos de cambios sociales, culturales y sanitarios. En el siguiente trabajo nos focalizamos en educar e informar, dado que nos preocupa enormemente la educación sanitaria de nuestra población y que ésta se masifique.

Existe mucho desconocimiento sobre la enfermedad y el virus, demasiados mitos y miedos. Es por ello, que acá aclaramos -en un lenguaje simple y directo- aspectos de la vida cotidiana en comunidad y de qué manera protegernos y hacer una vida “relativamente normal” en sitios y espacios públicos.

El objetivo de este trabajo, que es un proceso colaborativo de ayuda e investigación de quien escribe junto al Equipo APS AL DÍA y nuestros ayudantes-estudiantes, es orientar, informar y educar sobre aspectos del COVID-19 en forma directa y sencilla. **Que nadie quede lejos de comprender que esto es una pandemia, que no sólo atañe al mundo científico y a sus gobernantes, sino que directamente a las personas en sus casas, barrios, poblaciones, villas, plazas, yendo en transporte público, a los que van a vacacionar o a los que asisten al consultorio o a una feria libre.**

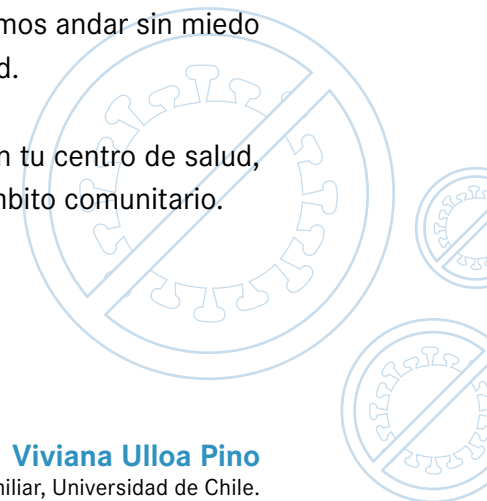
He resumido la importancia de este manual en a lo menos 5 factores: 1. **Preparados**, estar siempre alertas frente a la posibilidad de contagio. 2. **Resiliencia**, en saber adaptarnos a los cambios que la pandemia conlleva, más en nuestras relaciones interpersonales y comunitarias. No más abrazos ni besos de saludos. 3. **Informarse** es clave, porque sólo así podemos enfrentar con conocimiento y elementos claros el cómo evitar el contagio. 4. **Educarse en comunidad** es esencial porque existen muchos espacios comunitarios cotidianos de uso diario y otros, a los cuales se debe concurrir por urgencias u otras razones y, en ello, debemos manejar los protocolos de prevención y tener respeto por el otro/a; 5. **Sin miedo**: creo que este factor es el más relevante, que cruza a los demás cuando el resto de los factores está cumplido, porque cuando nos informamos, nos cuidamos, protegemos, somos resilientes y nos respetamos, podemos andar sin miedo en las calles, ni transmitir tabúes y mitos sobre la enfermedad.

Te invito a leer en comunidad, a compartir este documento en tu centro de salud, con tus juntas de vecinos, en tu lugar de trabajo y en todo ámbito comunitario.

Gracias y ¡a seguir cuidándonos!

**Viviana Ulloa Pino**

Académica, Departamento de Atención Primaria y Salud Familiar, Universidad de Chile.



A finales del 2019, en China, aparecieron los primeros casos de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19), aumentando rápidamente hasta convertirse en una pandemia mundial durante el año 2020. Esta enfermedad infecciosa producto del nuevo coronavirus SARS-CoV-2 ha tenido un fuerte impacto en Chile y el mundo entero, lo que se puede ver en la cantidad de casos y muertes declarados hasta la fecha (*Figura 1 - Gráfico 1*).

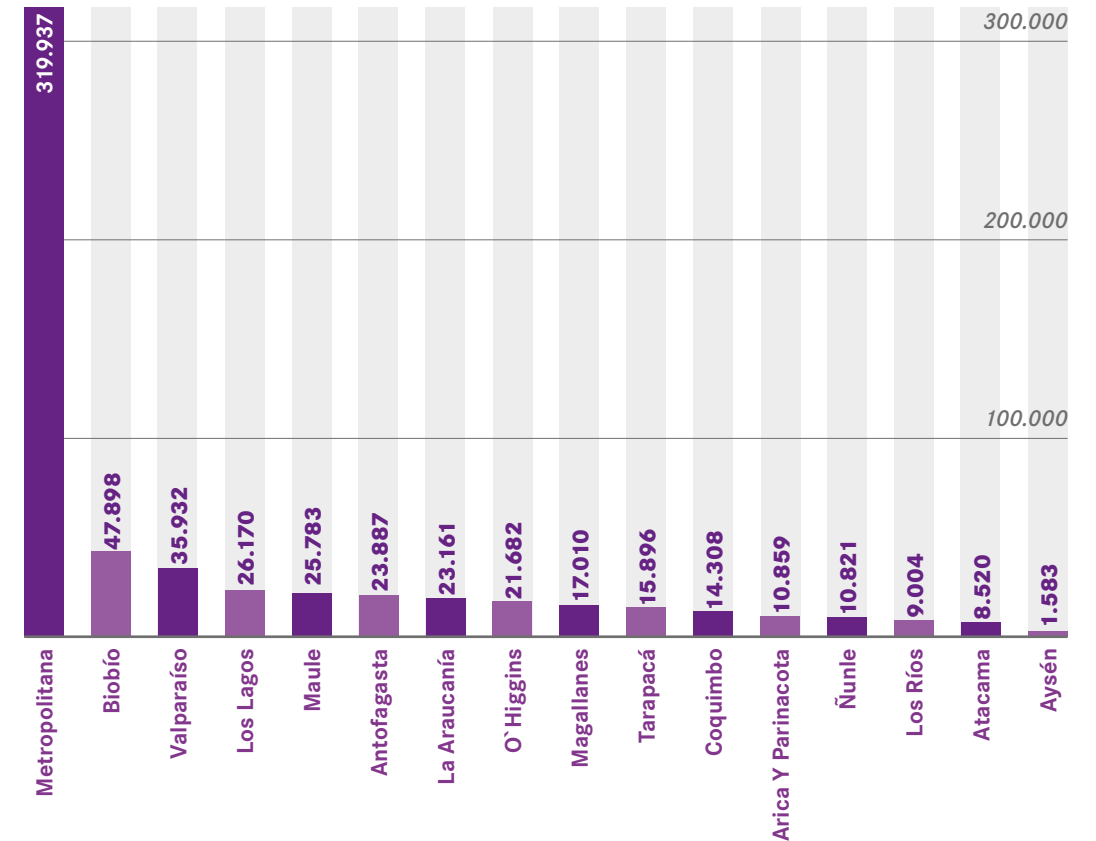


**Figura 1**

Distribución geográfica del coronavirus SARS-CoV-2 en el mundo.

Fuente: WHO Coronavirus Disease (COVID-19)

<https://covid19.who.int> [31 de diciembre 2020].



**Gráfico 1**

Casos acumulados por región hasta el 31.12.2020

Fuente: Elaboración propia en base a los datos del sistema de notificación EPIVIGILA. Departamento de Epidemiología, DIPLAS MINSAL.



# Generalidades SARS-CoV-2

A la fecha se desconoce con certeza el origen del brote, cuyos primeros casos se detectaron en diciembre de 2019. La información está en constante evolución y hasta el momento se plantea que, en su origen o propagación, podría estar involucrado algún animal. Se pensaba que el foco inicial era en un mercado de mariscos y pescados de la ciudad de Wuhan, pero investigadores de la Universidad de Cambridge han planteado una nueva teoría, concluyendo que el virus se propagó por este lugar, pero no hay claridad si mutó en algún animal antes de pasar al ser humano. (1)

## I. Historia

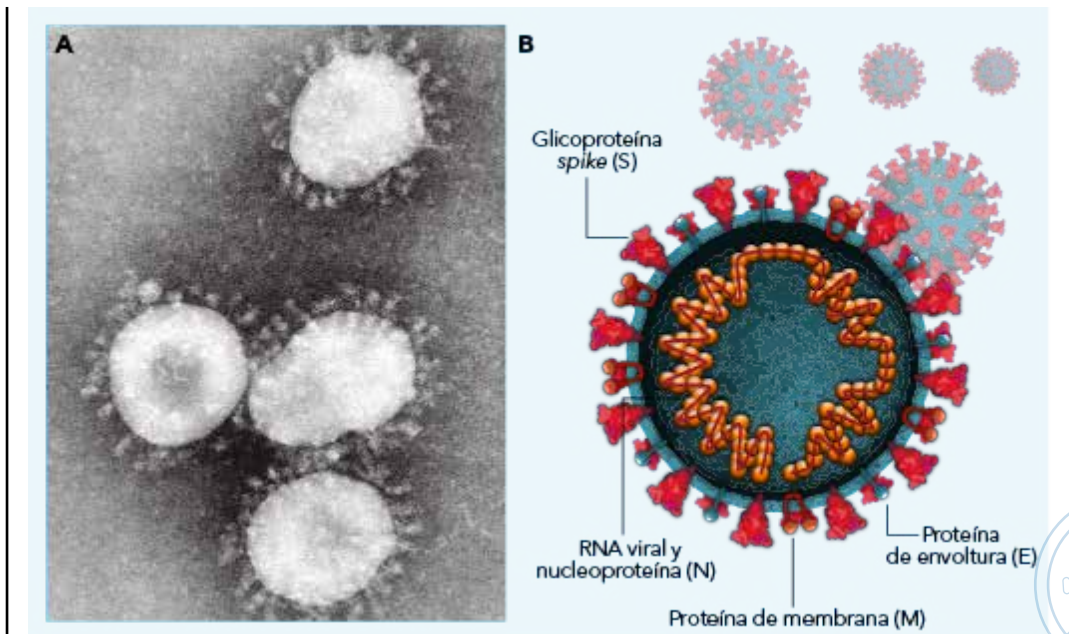
SARS-CoV-2 no es el primer coronavirus que aparece en la historia, sino más bien, pertenece a una familia de virus, que debe su nombre a la cobertura en forma de corona que poseen (cápside) como se observa en la *Figura 2*. El primero de ellos se descubrió hace casi 60 años y se han descrito muchos más, pero no todos causan enfermedades.

**¿SABÍAS QUÉ?**

EL VIRUS SE LLAMA SARS-COV-2,  
PERO LA ENFERMEDAD SE LLAMA COVID-19.

Los virus cambian su secuencia genética (mutación) lo que causa, en un momento determinado, que pase de ser un virus que no causa daño para la especie humana, a ser uno infeccioso. En el caso de SARS-CoV-2 una mutación relevante fue adquirir la capacidad de unirse a determinadas células de los humanos y comenzar su multiplicación (replicación). El problema de este virus está en que, replica dentro de las células y, como consecuencia, las mata, generando distintas reacciones que explican los síntomas y la enfermedad COVID-19

## II. Estructura molecular del SARS-CoV-2



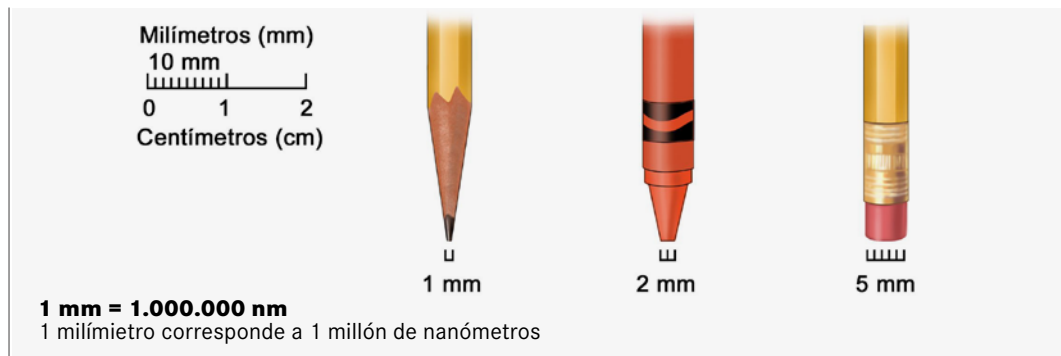
**Figura 2**

En A se muestra una microfotografía del virión SARS-CoV-2, con su aspecto de corona y en B, esquema de la estructura del virus, rotulada con sus diferentes partes.

Fuente: Díaz-Castrillón F, Toro-Montoya M. SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1096519/covid-19.pdf>

Es importante previo a comenzar, revisar el siguiente recuadro para poder entender por qué no es posible ‘ver’ al coronavirus y cómo éste puede estar en grandes cantidades en superficies muy pequeñas.

Los coronavirus tienen, generalmente, una forma esférica, a veces irregular, con un diámetro de 125 nanómetros aproximadamente. (2) El SARS-CoV-2 también es esférico y su diámetro varía entre 60 a 140 nanómetros; presenta además espigas que miden entre 8 a 12 nanómetros. (3)



**Figura 3**

Dimensiones ejemplificadas, la punta del lápiz corresponde a 1 mm (Imagen tiene el propósito primario de ejemplificar tamaño de tumores).  
Fuente: Diccionario de cáncer, Instituto Nacional del Cáncer Estadounidense NIH.  
<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/milimetro>

**¿SABÍAS QUÉ?**

EN LA PUNTA DE UN LÁPIZ PODRÍAN HABER 8.000 CORONAVIRUS

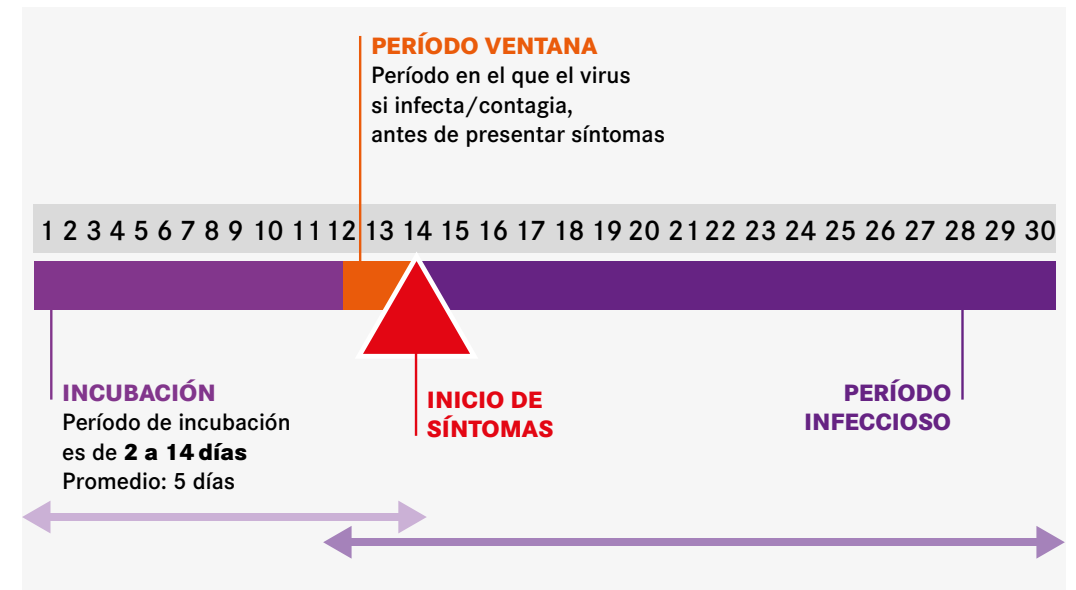
**¿SABÍAS QUÉ?**

POR SU MEMBRANA LIPÍDICA (SIMILAR A LA GRASA O ACEITES) LAS SOLUCIONES JABONOSAS PUEDEN DESTRUIR AL VIRUS

Dentro de su estructura se destaca que posee material genético de tipo ARN y una membrana con una doble capa de lípidos donde se insertan distintas proteínas, como la glucoproteína de espiga S que constituye la estructura sugerente de forma de corona y que permite la unión al receptor ACE 2 de la célula humana. (4)

### III. Período de incubación e infectividad

Se ha observado que el tiempo entre la infección y la aparición de síntomas (período de incubación) puede ser variable entre personas pudiendo ser desde 3 a 14 días. Algunos estudios han estimado que las personas pueden ser contagiantes hasta 72 horas previo a desarrollar síntomas, es decir, durante el periodo de incubación. (5) En cuanto al periodo de infectividad, se ha estimado que es mayor durante los primeros cinco días de síntomas, durando hasta alrededor de los primeros 9 días. (6) Además, la evidencia actual ha mostrado que casos más graves podrían ser más infectivos y de mayor duración (Figura 4).(5)



**Figura 4**

Línea de tiempo del periodo de incubación e infectividad de la enfermedad COVID-19.  
Fuente: Modificado del curso “Seguimiento de casos y contactos COVID-19 - adaptación del curso “COVID-19 Contact Tracing” 2020, desarrollado por Johns Hopkins University y Emily Gurley, 2020. ESP, Facultad de Medicina, Universidad de Chile”



**IMPORTANTE**

El contagio puede iniciar hasta 3 días antes de presentar síntomas y con mucha importancia en los primeros 5 días de síntomas.  
**¡Incluso en asintomáticos!, pueden contagiar.**

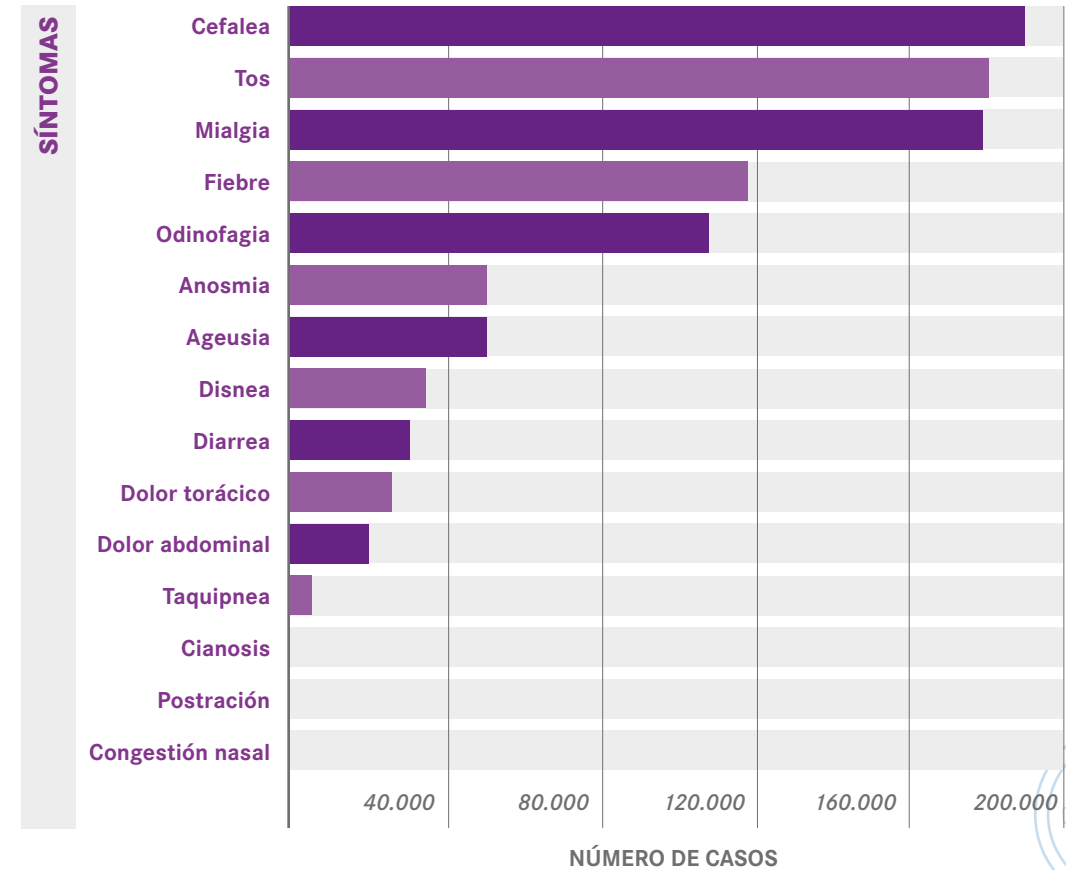
Es importante que hasta el momento los estudios no han podido confirmar una variación de la capacidad de contagiar entre individuos sintomáticos y asintomáticos. Estos últimos pueden corresponder a personas que no desarrollan síntomas o que son pesquisados previo al desarrollo de estos (sujetos en etapa pre-sintomática). No todas las personas tienen síntomas. Sin embargo, cuando los presentan, lo más probable es que ya hayan infectado a otros/as previamente.

**¡POR ESO DEBEMOS SER ESTRICITOS  
 CON LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN  
 PARA EVITAR EL CONTAGIO!**

#### IV. Síntomas <sup>(7)</sup>

<b>Cefalea</b> (dolor de cabeza)	<b>Tos</b>	<b>Mialgias</b> (dolores musculares)
<b>Fiebre de T° 37,8°C o más axilar</b>	<b>Odinofagia</b> (dolor de garganta)	<b>Anosmia</b> (pérdida del olfato)
<b>Ageusia</b> (pérdida del gusto)	<b>Disnea</b> (dificultad para respirar)	<b>Diarrea</b>
<b>Dolor torácico</b>	<b>Dolor abdominal</b>	<b>Taquipnea</b> (aumento de la frecuencia respiratoria sobre 20)
<b>Cianosis</b> (color azulado de piel y labios)	<b>Postración</b>	<b>Congestión nasal</b>

En el caso de pacientes sintomáticos, los síntomas suelen aparecer, en promedio, a los 5 días después de la exposición al virus, sin embargo, este periodo puede oscilar entre 1 y 14 días (período de incubación).<sup>(8)</sup> Los síntomas descritos (Gráfico 2), según su frecuencia de presentación en Chile, son:



**Gráfico 2**

Cantidad de síntomas reportados según confirmados en Chile.

Fuente: Cifras oficiales COVID-19 Gobierno de Chile [extraído 29.12.2020].

<https://www.gob.cl/coronavirus/cifrasoficiales/>

**IMPORTANTE**

En caso de presentar: dificultad respiratoria, pecho apretado, dolor torácico, fiebre alta que no ceda con medidas habituales (física y/o farmacológicas) o decaimiento importante que imposibilite la actividad básica.

**¡Te recomendamos consultar en urgencias!**

## V. Mortalidad

Desde inicios de abril del año 2020, el director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Tedros Adhanom Ghebreyesus, aseguraba que la tasa de mortalidad de COVID-19 era superior a la de la gripe estacional. En un estudio francés publicado el 17/12/2020 en la revista The Lancet, determinó que durante este año la mortalidad habría sido 3 veces superior y las tasas de hospitalizaciones 2 veces superior a los casos de gripe influenza. **(9)**

Cada nación calcula la tasa de letalidad de COVID-19 tomando el número de muertos por esta causa dividido por el número de casos conocidos, en otras palabras, indica el número de contagiados que murieron a causa de esta enfermedad. Se ha observado que entre países este valor varía de forma importante.

**¿SABÍAS QUÉ?**

LA TASA DE LETALIDAD EN CHILE, AL DÍA 31/12/2020, ERA DE 2,7%. ES DECIR, DE CADA 100 CASOS CONOCIDOS MUEREN APROXIMADAMENTE 3 PERSONAS. **(10)**

Aún no se conoce el por qué parece haber tanta variación de país a país, lo que incluso se reflejó en la distribución de muerte de las comunas de la Región Metropolitana (*Figura 5*), es así como parece relevante considerar algunos factores tales como la composición etaria de la población, nivel socioeconómico y redes de apoyo (familiares, amistades, grupos cercanos).

**IMPORTANTE**

El Departamento de Estadísticas e Información en Salud (DEIS) del Ministerio de Salud, informó que **17,87** por ciento de los decesos ocurridos en 2020 fueron por Covid-19, convirtiéndose en la principal causa de muerte el año pasado.

Según informa el diario El Mostrador “Los datos del DEIS consignados por La Tercera, revelan que el año pasado fallecieron 125.061 personas, siendo la cifra absoluta más alta de la historia. De este total, 16.724 fueron con covid-19 confirmado y 5.625 con sospecha. En suma, 22.349 muertes ocurridas en 2020 fueron a causa del coronavirus. **(11)**

## VI. Grupos de riesgo

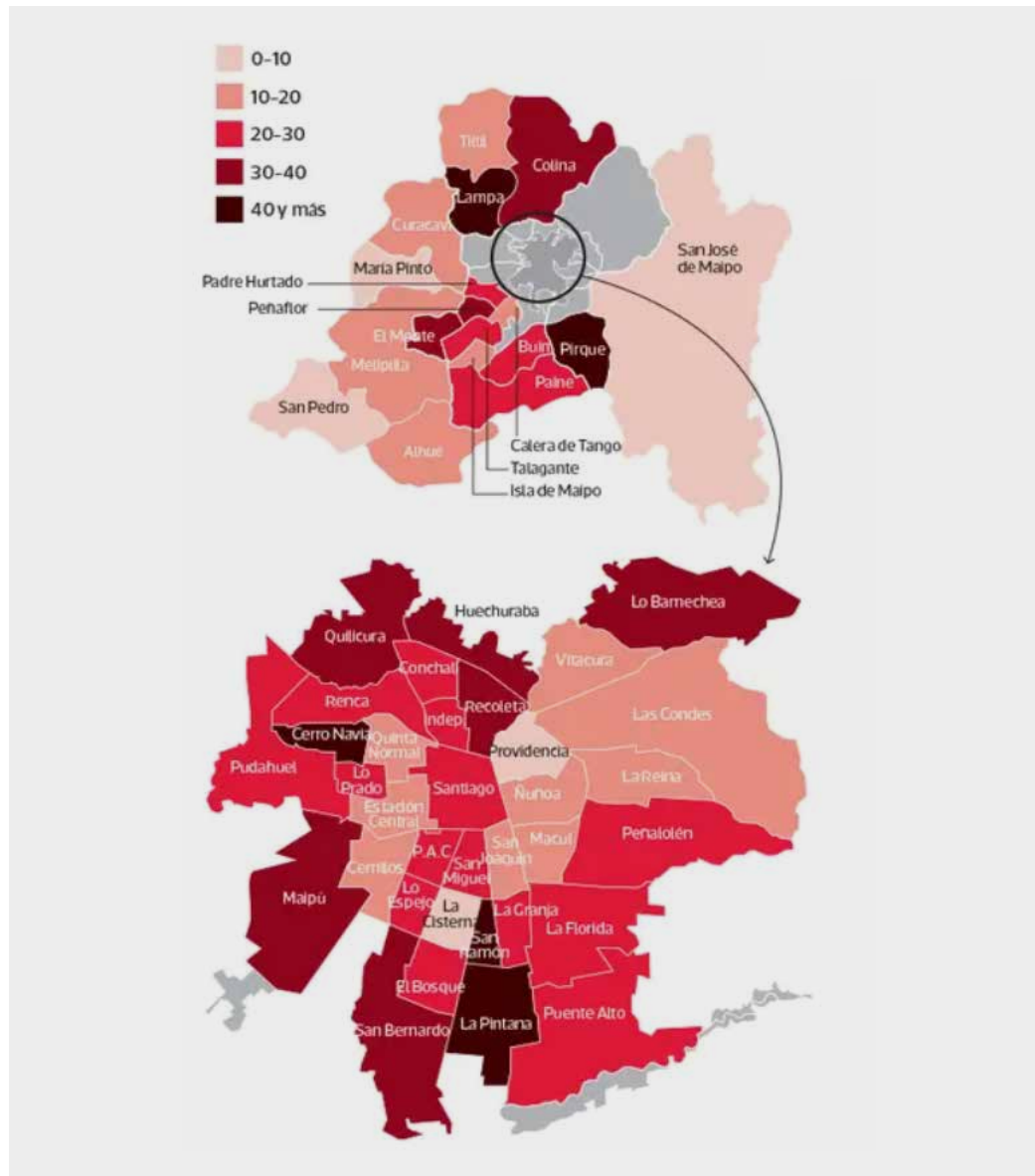
Una de las preocupaciones de la población es el desarrollo de complicaciones asociadas al COVID-19. Esto en específico en los llamados grupos de riesgo, los que se concentran en adultos mayores y quienes tienen enfermedades previas (comorbilidades).

Dentro de las comorbilidades, se destaca la diabetes mellitus y la hipertensión arterial. De hecho, se ha visto que las personas que poseen estas enfermedades podrían evolucionar de forma más severa y con mayores tasas de complicaciones. Sobre todo en población mayor a 65 años, donde se ha visto que la tasa de admisión a unidades de cuidados intensivos ha sido mayor en comparación al resto de la población. (11)

**¿SABÍAS QUÉ?**

**LAS PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS TIENEN UNA TASA DE MORTALIDAD 62 VECES MAYOR, SI LO COMPARAMOS CON LA POBLACIÓN MÁS JOVEN. (12)**

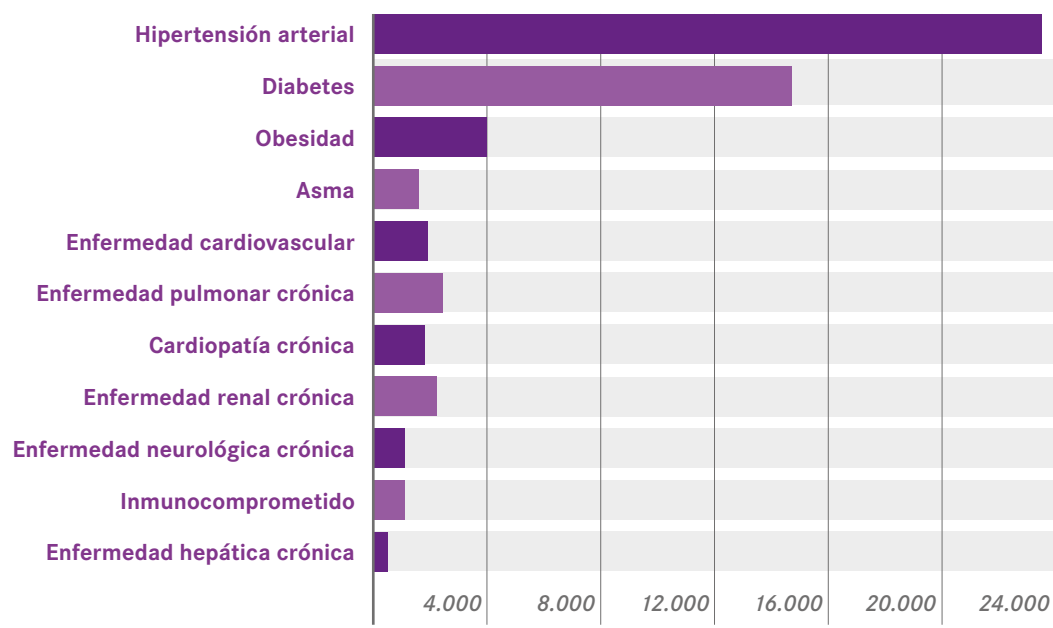
En Chile, la distribución de comorbilidades asociadas en pacientes hospitalizados por COVID-19 muestra que son estas mismas patologías las que están mayoritariamente presentes. También se encuentra dentro de las primeras enfermedades de riesgo para el COVID-19 la obesidad, dando importancia nuevamente a observar este problema de salud pública que ha arrastrado en los últimos años la población chilena (Gráfico 3), con un 70% del total de su población afectada por sobrepeso y obesidad



**Figura 5**

Diferencia de exceso de muertes en el año 2020 la Región Metropolitana, información de decesos DEIS, MINSAL hasta el 22 de diciembre. En color más oscuro se muestran las comunas con mayor muerte.

Fuente: Diario La Tercera [01/01/2021] - <https://www.latercera.com/nacional/noticia/las-diferencias-de-exceso-de-muertes-en-2020-entre-las-comunas-de-la-rm/YX354WN3FFD4NJSOR6LMEOJDHQ/>



**Gráfico 3**

Tipo o presencia de comorbilidades en pacientes hospitalizados por COVID-19 en Chile.

Fuente: Cifras oficiales COVID-19 Gobierno de Chile [extraído 29.12.2020].

<https://www.gob.cl/coronavirus/cifrasoficiales/>

**¿SABÍAS QUÉ?**

EN CHILE EL GRUPO CON MAYOR CANTIDAD DE CONTAGIO CORRESPONDE AL GRUPO DE 25-34 AÑOS.



**IMPORTANTE**

Aunque no seas parte del grupo de riesgo, debes cuidarte para disminuir la circulación del virus. Podrías ocasionar la enfermedad de otra persona.

## VII. Mutaciones

En las últimas semanas se conoció la existencia de una(s) mutación(es) proveniente(s) de Reino Unido, que ha aumentado el número de contagios. Algunos epidemiólogos ingleses estiman que esta variante podría ser hasta un 15% más contagiosa. (13)

**¿SABÍAS QUÉ?**

EL VIRUS MUTADO INGRESÓ A CHILE EL DÍA 22 DE DICIEMBRE DE 2020.

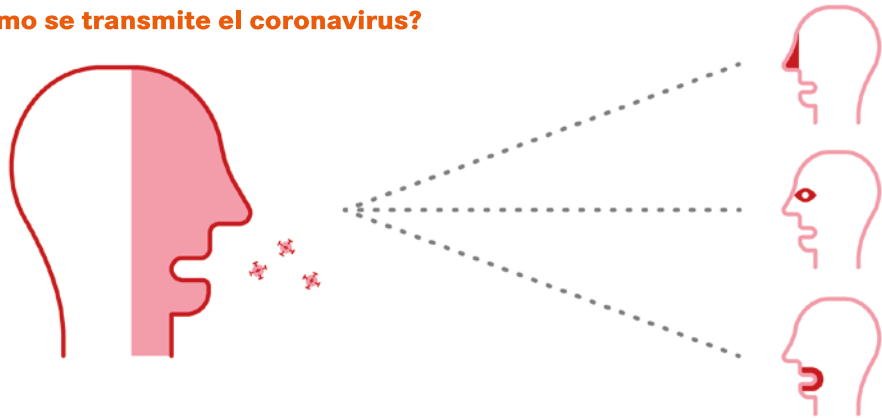
El gobierno del Reino Unido, el día 19 de diciembre de 2020, aclaró que no hay evidencias de que la nueva mutación provoque más mortalidad o que disminuya la efectividad de vacunas y tratamientos. Sin embargo, esto aún está en estudio. (14)

## VIII. Propagación

De acuerdo a lo declarado por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y CDC (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos) se cree que el SARS-CoV-2 se propaga principalmente por el contacto cercano de persona a persona a través de gotitas respiratorias (gotículas) de una persona infectada al hablar, cantar, toser o estornudar, permitiendo al virus entrar en contacto con la superficie interna de la boca, nariz y ojos (mucosas) de la persona sana (Figura 6). (15)(16)

Las gotas con el virus también se pueden depositar en diferentes objetos, permaneciendo entre 1 a 5 días dependiendo de la superficie y al tocarlos se pueden incorporar a las manos, lo que es potencialmente infeccioso si la persona luego se toca la boca, la nariz o los ojos (Figura 7). (18)

**¿Cómo se transmite el coronavirus?**



Contacto estrecho con las secreciones respiratorias generadas con la **tos** o el **estornudo** de una persona enferma.

estas secreciones podrían infectar a otra persona si entrasen en contacto directo con su **nariz**, sus **ojos** o su **boca**.

**Figura 6**

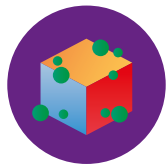
Vías de ingreso más comunes del virus al cuerpo humano.

Fuente: El Correo. Disponible en: <https://www.elcorreo.com/sociedad/salud/como-evitar-contagio-coronavirus-20200309204136-inrc.html>

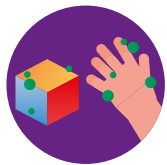
**¿Cómo se contagia el Coronavirus?**



**1** La persona infectada estornuda y lanza moléculas del virus.



**2** Las moléculas se depositan sobre objetos.

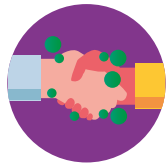


**3** Al tocar el objeto, el virus pasa a las manos del portador.

La persona no está infectada, aunque puede transmitir el virus.



**4** El portador tiene contacto con otras personas.



**5** La nueva persona se convierte en nuevo portador.



**6** Cuando un portador se toca los ojos, la boca o la nariz, entonces es cuando puede infectarse.

**HAY QUE INTENTAR EVITAR TOCARSE LA CARA.**  
El virus entra en el cuerpo.

Si el portador del virus se lava las manos, la cadena de transmisión se interrumpe

**Figura 7**

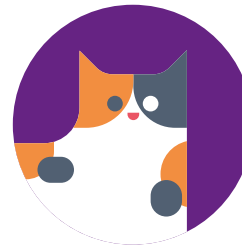
¿Cómo se contagia el Coronavirus? Fuente: El Periódico.

La mayor parte de los contagios se explica por contacto estrecho a través de estas gotículas. Se ha hablado sobre la inquietud de una posible transmisión aérea vía aerosoles, pero la OMS ha indicado que esto podría darse solo en escenarios particulares, específicamente en lugares cerrados, repletos y con poca ventilación, en donde una persona infectada ha estado compartiendo espacio con otros durante un periodo prolongado de tiempo. Otras vías de transmisión no han sido comprobadas hasta este momento. **(15)**



**IMPORTANTE**

Evita lugares cerrados, con poca ventilación y donde haya mucha gente.



Respecto al contagio de animales domésticos, no se ha comprobado que puedan infectar a humanos. Las recomendaciones actuales son que las personas contagiadas eviten el contacto con animales para prevenir su infección. **(18)**



**IMPORTANTE**

En caso de que estés contagiado/a, te recomendamos evitar el contacto con tus mascotas y animales en general.

## IX. Riesgo de contagio

Para aproximarse al riesgo de contagio se puede recurrir al número de reproducción básico (R0), que es una estimación del número de contagios que podría existir desde una persona infectada hacia una población susceptible. Se estimó en algunos países de Europa que este número se aproximaba a 3.87, es decir cada persona infectada podría infectar a su vez a 3-4 personas. Este número varió entre 1 a 5 entre los diferentes países. (19) Además, es importante entender que un R0 sobre 1 implica una diseminación y continuación de la propagación del virus.

**¿SABÍAS  
QUÉ?**

EL RE ESTIMADO A NIVEL NACIONAL AL 15/12/2020 ERA DE 1.14. (20) ¡Ojo! este valor puede variar entre regiones del país.

Existe otro valor a tener en consideración, este es el número de reproducción efectivo (Re), el cual indica la real cantidad de personas que son infectadas por un individuo durante todo su periodo de enfermedad. Con las medidas de distanciamiento físico y de protección, este número disminuye, incluso alcanzando valores inferiores a 1 en algunos países europeos.

## Prevención

### I. ¿Cómo se previene el contagio?

La prevención es la principal forma que tenemos de protegernos hasta ahora de la infección por SARS-CoV-2. Cumplir medidas preventivas no nos asegura no enfermarnos, pero sí disminuir el riesgo y, mientras más estricto seamos en cumplirlas, menor será este. En general, es tan importante que tú las cumplas, así como los demás, ya que es un trabajo en conjunto. Algunos de los consejos divulgados por las autoridades pueden verse en la siguiente imagen:



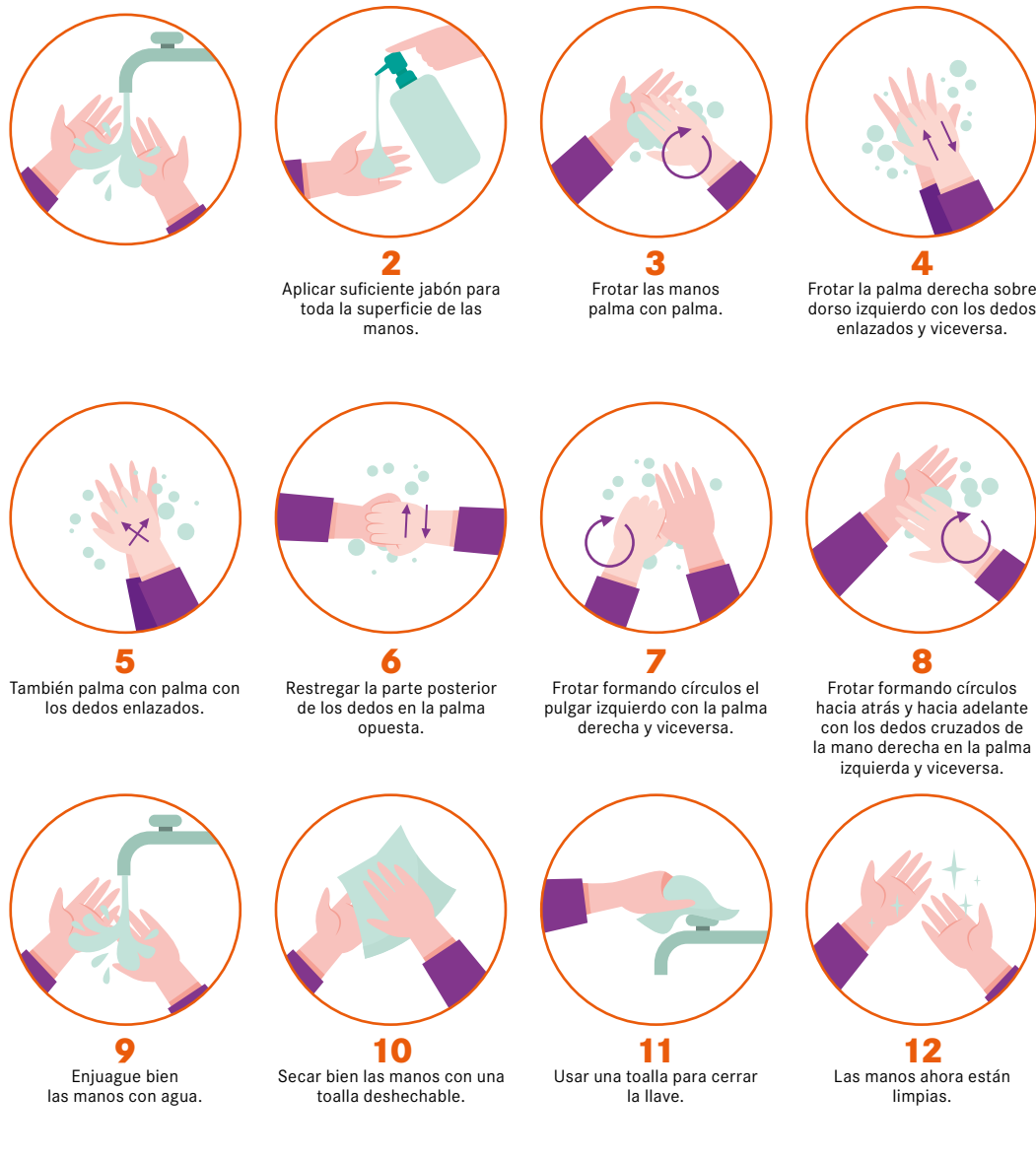
**Figura 8**

Principales recomendaciones para prevenir la transmisión del SARS-CoV-2. Fuente: Elaboración propia.

## II. Medidas que puedes aplicar en tu propio hogar

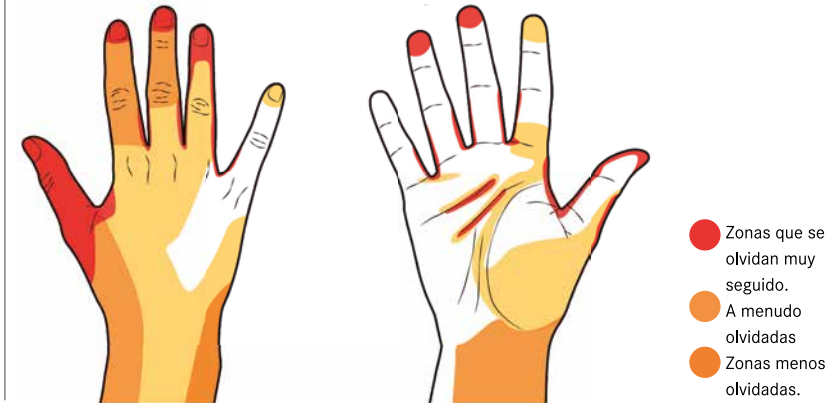
La medida de prevención más importante es el lavado frecuente de manos con agua y jabón, o con alcohol gel al 60%. La primera es la recomendada y la segunda es la alternativa en caso de no contar con la primera, pues se sabe que no es igual de eficaz que un correcto lavado de manos. Un “correcto” lavado de manos se detalla a continuación en la [Figura 9](#), cuya duración se estima en 40-60 segundos. ¡Es importante aplicar cada uno de los pasos cada vez que vayamos a lavar nuestras manos! Sólo eso podrá ser llamado con “correcto” lavado de manos.





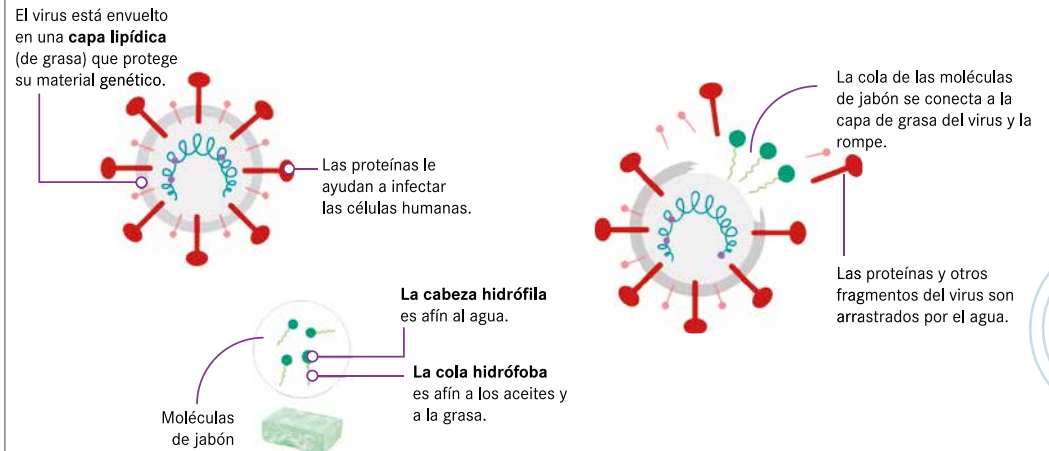
**Figura 9**  
 ¿Cómo lavarse las manos? Descripción: Esta imagen muestra cada uno de los pasos a seguir para llevar a cabo un correcto lavado de manos.  
 Fuente: El Periódico. Disponible en: <https://www.elperiodico.com/es/sanidad/20200324/coronavirus-covid-19-sintomas-que-es-7814261>

**El lavado de manos**



**Figura 10**  
 Zonas de la mano que habitualmente se olvidan durante el lavado.  
 Fuente: AFP (elaborada en base a WakeMed). Disponible en: <https://factual.afp.com/el-alcohol-en-gel-es-inflamable-los-especialistas-recomiendan-usar-agua-y-jabon-en-casa>

**Cómo el jabón destruye el coronavirus**



**Figura 11**  
 Cómo el jabón destruye el coronavirus. Descripción: El jabón rompe la membrana de grasa que protege al SARS-CoV-2, exponiendo su material genético (ARN) y provocando la muerte del virus.  
 Fuente: BBC News. Disponible en: <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/coronavirus-que-le-hace-el-jabon-al-virus-de-covid-19/660054/>

## LIMPIA TUS MANOS ¿CUÁNDO?



Antes de tocar la cara



Después de toser o estornudar



Después de ir al baño



Antes y después de cambiar pañales



Antes de preparar y comer alimentos



Antes y después de visitar o atender a alguien enfermo



Después de tirar la basura



Después de tocar las manillas de las puertas



Después de estar en lugares públicos concurridos

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como el COVID-19

### Figura 12

Limpia tus manos ¿Cuándo?. Descripción: Es muy importante también saber en qué situaciones debemos lavar nuestras manos, algunas de ellas se detallan en esta imagen.

Fuente: OPS. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/infografia-limpia-tus-manos-cuando>

## III. Medidas preventivas fuera de casa

En primer lugar, hay que intentar evitar las salidas, especialmente visitar lugares cerrados o asistir a reuniones multitudinarias.

Sin embargo, si vas a salir, estás obligado a usar una mascarilla. Ésta es recomendada para espacios cerrados, abiertos y durante el viaje en transporte.

### ¿Cómo se debe utilizar la mascarilla para una correcta protección?

(21)

Es importante utilizarla de forma adecuada, junto con no olvidar que hay que realizar un correcto lavado de manos previo. Además, se debe acompañar de mantener la distancia física, ya que, a pesar del uso correcto de mascarilla, el virus es capaz de salir de una persona infectada, debido a su pequeño tamaño.

¿SABÍAS QUÉ?

AL REALIZAR DEPORTES DE ALTA INTENSIDAD, SE RECOMIENDA EJERCITAR AL AIRE LIBRE SIN USAR MASCARILLA, PERO MANTENIENDO UNA DISTANCIA DE AL MENOS 2 METROS ENTRE PERSONAS.

Luego del lavado de manos, se debe colocar la mascarilla cubriendo los orificios de la nariz y la boca, poniéndola de manera que también cubra el mentón. Posteriormente debe ajustarse la mascarilla por ambos lados con las tiras que ésta posee, colocándolas detrás de las orejas o amarrada, dependiendo del tipo de mascarilla. Si tiene la necesidad de ajustar constantemente la mascarilla, significa que no está bien puesta. Al colocarla, debe poder respirar sin experimentar una sensación de ahogo. Es habitual que algunas personas no ocupen bien este implemento, por lo que a continuación se detalla, a través de la Figura 13, las formas en las que NO debe usar la mascarilla.

## CÓMO NO USAR LA MASCARILLA



**Figura 13**


Indicaciones de uso incorrecto de mascarilla.

Fuente: Guía para el uso de mascarilla - CDC.

Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>

**¿SABÍAS QUÉ?** NO SE RECOMIENDA EL USO DE MASCARILLA EN MENORES DE 2 AÑOS. LOS NIÑOS MAYORES DEBEN USAR MASCARILLAS ADAPTADAS AL TAMAÑO DE SU CARA.

Es relevante tener en consideración el tipo de mascarilla a utilizar, ya que algunas podrían no ser efectivas. En la *Figura 14* se detallan las recomendaciones actuales de la CDC.



**IMPORTANTE**

Se debe evitar el uso de mascarilla en personas inconscientes o en aquellas con enfermedades que hagan intolerable su uso (problemas respiratorios o alteraciones sensoriales, cognitivas o conductuales).

## RECOMENDADO NO RECOMENDADO



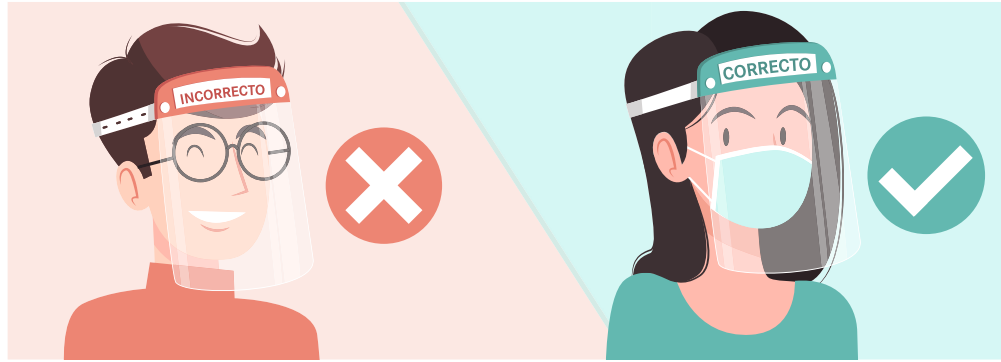
**Figura 14**

Recomendaciones sobre el tipo de mascarilla. Fuente: Consideraciones para el uso de mascarilla - CDC.

Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html>

Cuando se quite la mascarilla, guárdela en una bolsa de plástico limpia; si es de tela, lávela cada día; y si es una mascarilla médica, tírela a un basurero. Al momento de retirarla, manipule solo por los elásticos o tiras y lávese las manos posteriormente. **(22)**

### ¿Sirve el uso de protector facial para prevenir el contagio?



**Figura 15**

Ilustración sobre el correcto uso de protector facial.

### ¿SABÍAS QUÉ?

LOS PROTECTORES FACIALES Y GAFAS SOLO EVITAN EL INGRESO DEL VIRUS POR EL OJO, PERO NO POR NARIZ O BOCA. ES POR ESTO QUE SE DESCONOCE EL NIVEL DE PROTECCIÓN QUE ENTREGA.

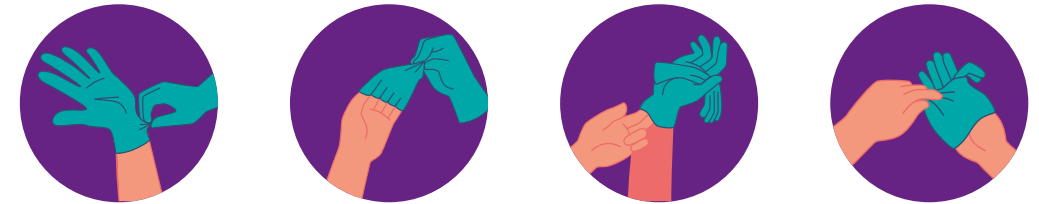


**IMPORTANTE**

El uso de protector facial **NO** reemplaza la mascarilla, por lo que si lo utilizas, debe ser acompañado de una mascarilla

### ¿Es útil usar guantes fuera de casa? (23)(24)

El uso incorrecto de guantes puede aumentar el riesgo de contagio, por lo que en caso de utilizarlos, no los debes reutilizar y evita llevarte las manos a la cara.



**Figura 16**

Secuencia sobre la forma correcta de desechar guantes usados.

### ¿SABÍAS QUÉ?

EL USO DE GUANTES AL SALIR DE CASA NO REEMPLAZA UN CORRECTO LAVADO DE MANOS. SU USO SE RESTRINGE A SITUACIONES ESPECÍFICAS, COMO AL CUIDADO DE ENFERMOS.

## Medidas Preventivas En Algunos Lugares Específicos

En todos los establecimientos de salud (hospitales, CESFAM, entre otros y no sólo en servicios de urgencia, SAPU/SAR) es mayor el riesgo de contagio, porque las personas contagiadas van a consultar por síntomas o para toma de exámenes, por ejemplo, PCR.



**IMPORTANTE**

El llamado es a **evitar asistir establecimientos de salud, especialmente servicios de urgencia**, a menos tenga una real necesidad. (Ejemplo: fiebre, dificultad para respirar, un sangramiento, una caída, alteración de signos vitales etc).

- **Se recomienda evitar- a no ser estrictamente necesario- acudir a lugares para la gestión de servicios:** oficinas del registro civil, bancos, notarías, comisarías, oficinas de correos, dependencias municipales, edificios de instituciones públicas, etc.

- **Lugares de abastecimiento:** supermercados, farmacias, ferias libres, kioscos, botillerías, negocios “de la esquina”, etc.

**Si debes ir, evita ir en horarios de alto flujo para evitar filas y tiempos de espera. Si tienes que hacer filas considera que, además de las medidas de prevención de contagio, debes cuidar no deshidratarte, evitar largos periodos sin comer, usar protección solar y preferir espacios con sombra.**

- **Lugares de recreación/vacacionales:** En general, la recomendación preventiva más adecuada sería evitarlos por no ser de primera necesidad. En caso de acudir, evita sacarte la mascarilla y protégete del calor con el uso de protector solar, hidratación abundante, lentes de sol, sombreros, prefiriendo lugares con sombra y evitando los horarios de mayor exposición (12:00-16:00 horas).

Al aire libre se tiende a creer que el riesgo de contagio desaparece por la mayor ventilación, lo cual es FALSO. Si bien los espacios ventilados disminuyen la posibilidad de contagio, este aún existe, por lo que no se deben disminuir las medidas preventivas, entre ellas el uso de mascarilla.



## TRANSPORTE

En este tipo de espacios existe un alto riesgo de contagio debido al flujo de personas y su proximidad física. Por lo que es importante **evitar afirmarse de fierros u otros elementos de uso público, y NO llevarse las manos a la cara**, ya que aumenta la probabilidad de contagio. También **debes tener cuidado y utilizar siempre tu mascarilla** en transportes como colectivos, taxis y otros.

## CONSEJOS PARA VACACIONES EN COVID-19



Si deciden viajar, verifique si existen restricciones de viaje ya sea a nivel nacional o internacional. Tenga en cuenta que estas políticas pueden cambiar sin previo aviso, lo que puede cambiar sus planes de viaje. Si usted o un miembro de su familia se enferman o entra en contacto con un paciente de COVID-19 mientras viaja, debe aislarse y retrasar su regreso. Del mismo modo, si usted o los miembros de su familia se enferman o se lesionan durante el viaje, debe tener en cuenta que algunos sistemas de salud están sobrecargados y podrían retardar el tiempo de atención.

Verifique con antelación las opciones de transporte, alimentación y alojamiento disponibles en el lugar de destino. Recuerda que algunos negocios y servicios, como el transporte público, las tiendas, los restaurantes y las atracciones turísticas populares, podrían estar total o parcialmente interrumpidos en las zonas afectadas; por eso, es recomendable consultar la información más reciente sobre los cambios en los servicios y procedimientos.

### Por lo anterior se recomienda lo siguiente:

**1.** Si viajas al extranjero, asegúrate de que tú y tu familia están al día con las vacunas (plan de inmunización nacional), como la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubeola y la vacuna de la gripe estacional.

**2.** Tanto en viajes nacionales e internacionales, si un familiar está tomando medicamentos, se debe asegurar que lleva reservas suficientes para todo el viaje.

**3.** Elige el medio de transporte más seguro. Trata de evitar viajar en avión o en embarcaciones, ya que en estos medios puede ser difícil mantener el distanciamiento físico durante periodos de tiempo prolongados.

Si utilizas el transporte público, sigue las precauciones esenciales: mantener el distanciamiento físico, evitar tocar las superficies de uso común y lavarte o desinfectarte las manos con frecuencia. Si es posible, deja una fila de asientos libre entre la tuya y la de otros viajeros. Si viajas en un vehículo privado, ten tu estanque completo bencina/ gasolina con antelación para intentar reducir al máximo las paradas.

**4.** Planifícate para evitar viajar en horas punta y toma las rutas menos congestionadas en la medida de lo posible.

**5.** Durante tu viaje, organízate para evitar visitar lugares hacinados, espacios cerrados con poca ventilación y reuniones sociales o masivas como conciertos, eventos y fiestas.

**6.** Si es posible, planifica llevar tu propia comida y bebida.

**7. Evite las 3 “C”: espacios cerrados, congestionados o que contengan contactos cercanos.**

Se han notificado brotes en restaurantes, ensayos de coros, clases de gimnasia, clubes nocturnos, oficinas y lugares de culto en los que se han reunido personas, con frecuencia en lugares interiores abarrotados en los que se suele hablar en voz alta, gritar, resoplar o cantar. (16,17)

**8. La opción más segura es quedarse en casa**, pero si decide viajar, realizarse una prueba de detección puede ayudar a viajar de manera más segura. Usted y las personas con las que viaja (incluidos los niños) pueden sentirse bien y no tener ningún síntoma, pero aun así propagar el virus que ocasiona COVID-19 a otras personas en entornos de viaje muy concurridos como aeropuertos, y estaciones de trenes y buses. También puede propagarlo a su familia, amigos, y comunidad después del viaje. Someterse a una prueba de detección no elimina todos los riesgos, pero puede hacer que viajar sea más seguro. (26)

### Consideraciones según el tipo de viaje (26)

**Viajar aumenta sus probabilidades de propagar y contraer COVID-19.** Algunas actividades que realiza cuando viaja, como trasladarse hasta el lugar y elegir dónde hospedarse, pueden aumentar su riesgo de contraer COVID-19. Conozca su riesgo si va a viajar. Sus probabilidades de contraer COVID-19 mientras viaja también dependen de si usted y las personas que lo rodean toman medidas para protegerse y proteger a las demás personas, como usar mascarilla y permanecer a 2 metros de distancia de las personas que no integran su grupo de viaje (distanciamiento físico). Los aeropuertos, estaciones de autobús, estaciones de tren y sectores de descanso son lugares donde los viajeros pueden estar expuestos al virus en el aire y en las superficies. También hay lugares donde puede resultar difícil mantener el distanciamiento físico.

#### • Viajes aéreos



Los viajes en avión exigen pasar tiempo en las filas de los controles de seguridad y en las terminales de los aeropuertos, lo que puede ponerlo en contacto cercano con otras personas y superficies que se tocan con frecuencia. La mayoría de los virus y otros gérmenes no se propagan fácilmente en los vuelos por la forma en la que circula y se filtra el aire en los aviones. Sin embargo, es difícil mantener el distanciamiento físico en aviones muy llenos, y sentarse al menos de 2 metros de otras personas —a veces durante horas— puede aumentar su riesgo de contraer COVID-19. La forma de trasladarse hacia y desde el aeropuerto, como utilizar el transporte público o vehículos compartidos, también puede aumentar sus probabilidades de estar expuesto al virus.

#### • Viajes en autobús o tren

Viajar en autobuses y trenes por cualquier período puede implicar pasar tiempo en terminales muy concurridos y estar sentado o parado a una distancia de menos de 2 metros de otras personas, lo que puede aumentar su riesgo de contraer el COVID-19. Si elige viajar en autobús o tren, sepa lo que puede hacer para protegerse al usar el transporte público.



#### • Viajes en auto



Las paradas en el camino para abastecerse de bencina, comer o ir al baño pueden implicar que usted y las personas con las que viaja tengan contacto cercano con otras personas y superficies que se tocan con frecuencia.

#### • Viajes en vehículos recreativos (TOUR)



Es posible que tenga que hacer menos paradas para comer o ir al baño, pero los viajes en vehículos recreativos, por lo general, implican pasar la noche en parques para estos vehículos y cargar bencina y comprar suministros en otros lugares públicos. Esto puede implicar que usted y quienes viajan en el vehículo recreativo entren en contacto cercano con otras personas.

Consejos para evitar contraer y propagar el COVID-19 en situaciones típicas de los viajes (26)

### EN PÚBLICO

Use una mascarilla en lugares públicos, como en medios de transporte público y en centros de transporte como aeropuertos y terminales de buses.

**Permanezca al menos a 2 metros de distancia (aproximadamente el largo de 2 brazos extendidos) de todas las personas que no integran su grupo de viaje.**

### BAÑOS Y PARADAS DE DESCANSO

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 40 segundos luego de ir al baño y después de haber estado en un lugar público.

**Si no dispone de agua y jabón, use algún desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Cubra toda la superficie de las manos y frótelas hasta que las sienta secas.**

### AL ABASTECERSE DE COMBUSTIBLE

Use toallitas desinfectantes para limpiar las manillas y botones del surtidor antes de tocarlos (si están disponibles).

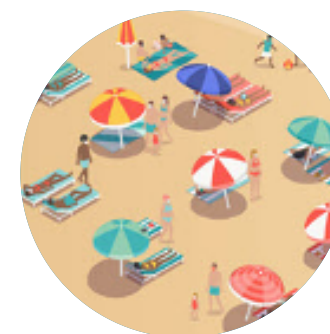
**Luego de cargar combustible, use un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol. Al llegar a destino, lávese las manos con agua y jabón por al menos 40 segundos.**

### Para tener en cuenta durante todas las vacaciones, Recomendaciones del Gobierno de Chile (27)

- Planifica las actividades veraniegas priorizando aquellas que son al aire libre.
- Mantén al menos dos metros de distancia con las otras personas.
- Lleva un botiquín que contenga mascarillas desechables, alcohol gel, termómetro digital, pañuelos desechables, protector solar y productos que te sirvan para evitar el contagio de COVID-19.
- Cumple con los aforos permitidos en los lugares que frecuentarás, como hoteles, restaurantes, campings, playas, etc.
- Evita tocar elementos externos de mucha manipulación como son el mobiliario urbano, elementos del patrimonio local o fachadas de casas. Si lo haces, lávate las manos al instante.
- Evita convocar reuniones o congregar a personas que no sean de tu grupo familiar. Se deben respetar los aforos determinados del Plan Paso a Paso.
- Estimula que tu hijo o hija sienta interés por usar su mascarilla. Se podrá identificar con ella si la decora, puede dibujar en ella o pegar adhesivos.



**MENOR RIESGO**



**RIESGO MEDIO**



**MAYOR RIESGO**

Para más información se recomienda visitar Guía de autocuidado para veraneantes.  
[https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/12/20201209\\_Gu%C3%ADa-de-Autocuidado-para-Veraneantes.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/12/20201209_Gu%C3%ADa-de-Autocuidado-para-Veraneantes.pdf)



## Prevención COVID-19 en piscina y playas públicas

Llega el verano a nuestro país y con ello, aparece la gran posibilidad de salir a la playa o algún sitio con piscina para disminuir los estragos del calor y poder tener un momento para disfrutar de una merecida reunión familiar. Hoy en día, no hay evidencia que muestre que COVID-19 pueda transmitirse a los humanos mediante el uso de aguas recreativas, que incluyen las aguas dulces (como lagos, ríos, o piscinas) y las saladas (como mares o playas).

Pero si hay potenciales riesgos que existen cuando este tipo de lugares reciben a muchas personas, incluyendo quienes estén infectados con o sin síntomas. COVID-19 es una enfermedad que hoy en día se trasmite principalmente de humano a humano, por lo que estos lugares pueden facilitar condiciones que, sin las adecuadas medidas preventivas, los conviertan en lugares de riesgo de contagio.



## CONSEJOS DE AUTOCUIDADO

Mantener distanciamiento físico de al menos 5 metros con otros grupos, aparte del propio.

Mantener distanciamiento de objetos de uso personal: toalla, reposeras, sillas o similares. Se sugiere que cada persona porte sus propios artículos veraniegos, y evitar compartir artículos de playa, especialmente en el caso de los niños.

No usar las mascarillas en el agua, porque puede ser difícil respirar a través de ellas cuando están mojadas. Esto significa que es de suma importancia mantener el distanciamiento físico dentro del agua.

Tratar de evitar contacto con superficies de uso público. En caso de que no sea posible, lavarse las manos con agua y jabón, o utilizar alcohol gel luego de tocar alguna superficie, y como norma general evitar tocarse la cara (puerta de entrada) antes de la desinfección de manos.

Preferir deportes individuales o con el grupo que viven juntos. Si se utilizan objetos, deben desinfectarse con alcohol gel o alcohol antes y luego de su uso.

Usar insumos de prevención adicionales, además de alcohol o alcohol gel, como papel higiénico, servilletas o toallas de papel absorbente. Acudir con botellas personales de agua u otros líquidos, para evitar usar bebederos públicos.

Se recomienda la prohibición (o evitar circulación) en áreas de concurrencia masiva, tales como zonas de juego o ejercicios, skatepark, zonas de quincho y picnic, entre otros.

**Dentro o fuera del agua, mantenga una distancia de al menos 2 metros del resto de las personas con las que no convive**

## IV Medidas de higiene y limpieza (25)

Las medidas ambientales se refieren a la limpieza habitual de las superficies y objetos de uso frecuente con agua y detergente, seguido de desinfección (con amonio cuaternario mezclado con peróxido de hidrógeno o hipoclorito de sodio). Se recomienda evitar el uso compartido de objetos y garantizar un adecuado sistema de ventilación en edificios y zonas de reunión. El objetivo es mejorar la protección y reducir el riesgo de infección de enfermedades transmisibles en espacios públicos.

La eficacia de las medidas ambientales para mitigar el impacto de las epidemias de virus respiratorios es limitada, sin embargo, es probable que estas acciones puedan reducir la transmisión y, por lo tanto, se recomienda su uso en todo momento y entornos.

Como prácticas adicionales se recomienda ventilar con frecuencia y dejar entrar luz del sol en los ambientes cerrados, ya que pueden contribuir a dispersar e inactivar los virus ambientales.



**Figura 17**

Medidas de higiene y limpieza: Desinfección, evitar uso compartido de objetos, Asegurar una frecuente ventilación y Dejar entrar luz solar en ambientes cerrados.

Fuente: Elaboración propia

## Solución para sanitizar superficies (Amonio cuaternario con peróxido de hidrógeno) (26)

### 1) Solución concentrada:

Esta solución se utiliza directamente para rociar sobre papeles del baño, pañuelos sucios, y limpieza de artefactos del baño. Al utilizarla en superficies, se debe dejar actuar por al menos 5 minutos, y luego enjuagar.

Se mezclan:

- 1 vaso (200 ml) de quitamanchas gel tipo Vanish.
- 1 vaso (200 ml) de desinfectante de pisos tipo Poett.
- 2 vasos (400 ml) de agua.

### 2) Solución diluida (lista para usar):

Esta solución se utiliza para la limpieza de superficies de cocina, pisos, vidrios, interior de autos, suela de calzados etc. Esta solución está lista para usar, no requiere enjuague.

Se mezclan:

- 1 vaso (200 ml) de quitamanchas tipo Vanish
- 1 vaso (200 ml) de desinfectante de pisos tipo Poett
- 5 vasos de agua (1 litro)

**Almacenar fuera del alcance los niños y niñas y las mascotas.**



**IMPORTANTE**

Recuerda que para la manipulación de químicos es importante tener precaución; siempre usar guantes, no ingerir la mezcla o inhalar los compuestos volátiles.

Ante sospecha de intoxicación, llamar a la central de emergencias toxicológicas de atención 24/7, en donde se evaluará su caso y un profesional le entregará la ayuda que necesita.

**Fono Centro de Información Toxicológica de la Universidad Católica (CITUC):**  
**+56 2 2635 3800.**

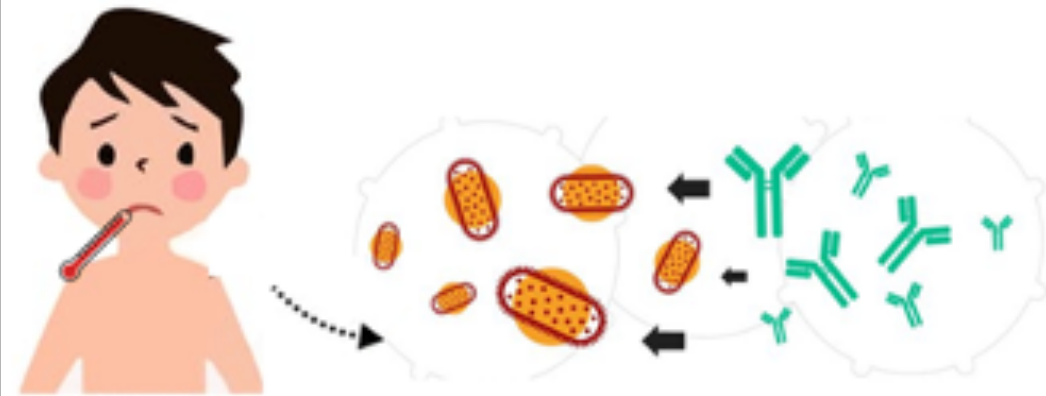
# Vacunas

## ¿Qué debemos saber sobre la vacuna contra el SARS-CoV-2? <sup>(27)</sup>

La vacunación es una forma sencilla, segura y eficaz de protegernos contra enfermedades infecciosas y salvar vidas, hoy más que nunca.

### En general, ¿Cómo funcionan las vacunas?

**Los anticuerpos atacan al microbio una vez que este ingresa al cuerpo humano**



**Figura 18**

¿Cómo actúan las vacunas? Cuando se introduce al cuerpo un microbio (SARS-CoV-2) el sistema inmunológico genera anticuerpos, una especie de soldados para combatir la infección. Las vacunas contienen cantidades controladas de microbios muertos, debilitados o partes de ellos, de esta forma el microbio no será lo suficientemente fuerte o abundante como para enfermarte, pero es suficiente para que el sistema inmunológico genere anticuerpos. Como resultado, usted prepara a su sistema inmune para la infección real sin haberse enfermado.

Fuente: Elaboración propia basado en "COVID-19: por qué las primeras vacunas exigen congelación - The Conversation"

## ¿Cuánto tiempo dura la inmunidad tras la administración de una vacuna?

Una cantidad reducida de vacunas puede proporcionar una inmunidad de por vida. Otras duran muchos años, pero se necesitan dosis periódicas de refuerzo para lograr una protección continua contra la enfermedad.

**¿SABÍAS QUÉ?**

**LAS VACUNAS NO PERSIGUEN EVITAR EL DESARROLLO DE LA ENFERMEDAD SINO EVITAR SUS COMPLICACIONES Y FORMAS GRAVES.**

Ciertos microbios, como el virus responsable de la influenza, plantean un difícil escenario. Debido a sus constantes mutaciones los anticuerpos generados durante la primera exposición podrían no ser útiles durante una segunda por lo que, año a año, se debe realizar un seguimiento y actualización de la vacuna.

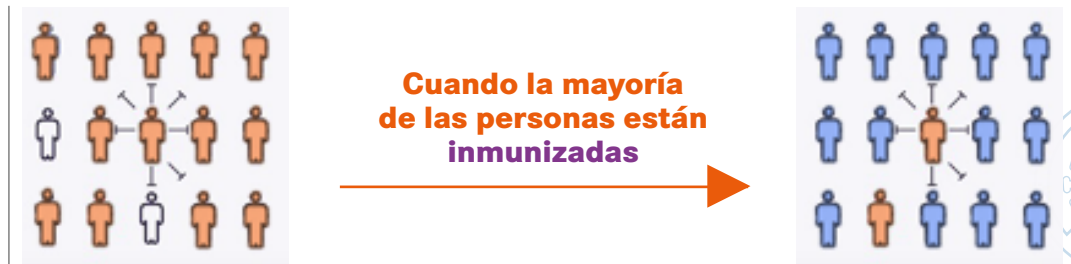
### Efecto rebaño (Inmunidad colectiva)



**IMPORTANTE**

Para el SARS-CoV-2 los expertos calculan que un 70% de la población debe vacunarse para conseguir esta inmunidad colectiva. Sin embargo, esta cifra podría variar en el futuro.

<sup>(32)</sup>



**Cuando la mayoría de las personas están inmunizadas**

**Figura 19**

¿Qué es la inmunidad de rebaño? Cuando nos vacunamos, no solo nos protegemos a nosotros mismos, sino también a quienes no pueden vacunarse. Por ejemplo, niños y niñas, embarazadas, inmunodeprimidos, entre otros.

El porcentaje de una comunidad necesita ser inmune para lograr la inmunidad colectiva varía según la enfermedad. Cuanto más contagiosa sea la enfermedad, más alta debe ser la proporción de la población que necesita ser inmune para detener la transmisión. Fuente: Bannerhealth. Disponible en:





<https://www.bannerhealth.com/es/healthcareblog/teach-me/what-is-herd-immunity>

**IMPORTANTE**

¿Cuánto tiempo durará la inmunidad de la vacuna contra el SARS-CoV-2? A la fecha aún no existe información suficiente para responder esa pregunta. (28)(29)

## Seguridad de las vacunas (30)

Se está realizando un gran esfuerzo a nivel mundial para acelerar el desarrollo de vacunas que protejan frente al nuevo coronavirus (SARS-CoV-2). Dicha rapidez ha generado desconfianza en la población. Sin embargo, debes saber que solo se autoriza la comercialización de vacunas de nueva creación tras minuciosos estudios de laboratorio y ensayos clínicos. Los controles de seguridad continúan incluso después de que la vacuna haya sido aprobada. ¡Te invitamos a revisar la siguiente infografía sobre las etapas que debe superar una vacuna para llegar a la población! (Figura 20)

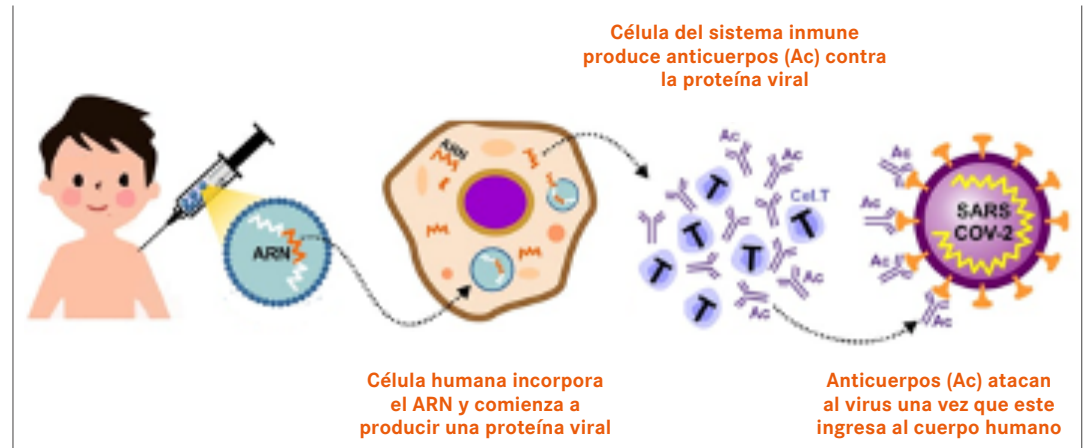
EN BÚSQUEDA DE UNA VACUNA				
FASE PRECLÍNICA	ENSAYO CLÍNICO DE FASE I	ENSAYO CLÍNICO DE FASE II	ENSAYO CLÍNICO DE FASE III	ENSAYO CLÍNICO DE FASE IV
Toxicología y respuesta inmune	Seguridad	Búsqueda de dosis	Eficacia y seguridad	Efectos a largo plazo
				
La vacuna se prueba en células y animales	La vacuna se administra a un grupo de 10-50 voluntarios sanos	La vacuna se administra a 100 a 300 personas	La vacuna se administra a miles de personas	Se continúa evaluando las vacunas después de su administración y comercialización

**Figura 20**

En búsqueda de la vacuna. Fuente: Elaboración propia basada en Ministerio de sanidad, gobierno de España. Disponible en: [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/AEMPS\\_Infografia-ensayos.jpg](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/AEMPS_Infografia-ensayos.jpg)

## Situación actual de la vacuna contra SARS-CoV-2 en Chile (31)

Científicos de todo el mundo están desarrollando muchas posibles vacunas contra la COVID-19. El 22 de septiembre de 2020 se anunció el acuerdo, por parte del Ministerio de Salud de Chile con los laboratorios Pfizer y BioNTech, para suministrar cerca de 10 millones de dosis de su vacuna contra el SARS-CoV-2. ¿Recuerdas lo que te contamos sobre la estructura del virus? Esta vacuna no se compone de un microbio ni de partes de él sino de un ARN mensajero. Este es un mecanismo novedoso y complejo, ¡te invitamos a averiguar más sobre él! (Figura 21)



**Figura 21**

¿Cómo actúa la vacuna del laboratorio Pfizer basada en ARNm?. Fuente: Elaboración propia basado en "COVID-19: por qué las primeras vacunas exigen congelación - The Conversation"

Las entregas se realizarán progresivamente y es posible que se agreguen más laboratorios con otros tipos de vacunas en los meses siguientes, como el laboratorio chino Sinovac y el británico AstraZeneca.

## ¿Quiénes serán los primeros en vacunarse?

### GRUPOS OBJETIVO PARA VACUNACIÓN CONTRA SARS- COV-2 SEGÚN DPTO. INMUNIZACIONES- DIPRECE-:(35)

#### PRIMERA FASE

- Personal de salud clínico y administrativo.
- Personal crítico de la administración del Estado.
- Fuerzas armadas, Fuerzas de Orden y Seguridad, Gendarmería.
- Bomberos.
- Personas privadas de libertad, en centros de larga estadía, SENAME y en instituciones de salud mental.
- Funcionarios de residencias sanitarias
- Adultos mayores de 80 años.
- Personal que desarrolla funciones esenciales para la atención directa a público en farmacias (comunales y privadas).
- Personal de laboratorio que realizan detección del Covid-19.

#### SEGUNDA FASE

- Personas mayores de 65 años.
- Personas con comorbilidades (enfermedades bronquiales, pulmonares, hepáticas, metabólicas, renales, cardiopatías, hipertensión, obesidad, cáncer, autoinmunes e inmunodeficiencias).

#### TERCERA FASE

- Personas que desarrollan funciones en ONEMI, CONAF, Bomberos.
- Personas que laboran en empresas de servicios básicos (electricidad, agua, gas, energía, etc).
- Personas que laboran en empresas de transporte: metro, conductores de locomoción pública y ferrocarriles, transporte de valores.
- Personas que laboran en el transporte de productos críticos: alimentos, insumos clínicos, medicamentos.
- Personal de gendarmería y personas privadas de libertad.
- Parvularias y personas que ejercen funciones en salas cunas y jardines infantiles.
- Profesores y personas que trabajan en establecimientos de educación, preescolar, básica y media.

Si quiere acceder al calendario de vacunación del Gobierno de Chile, está disponible en la página:  
<https://www.gob.cl/yomevacuno/>

## ¿Por qué la vacunación debe realizarse de manera ordenada?

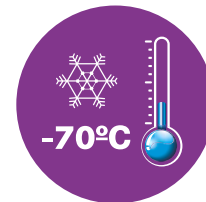
Porque mientras esperamos a que lleguen suficientes vacunas para toda la población, debemos evitar que las personas se expongan innecesariamente.

## ¿Cuánto tiempo tardará la vacunación?

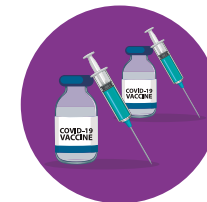
La vacunación ya ha comenzado a fines de diciembre del 2020 y se espera que continúe durante muchos meses en el año 2021. (33) ¿Cuánto exactamente? Es difícil de estimar.

### Se debe tener en cuenta que la vacuna del laboratorio Pfizer requiere:

Que contemos con equipamiento para su traslado y mantenimiento **(debe ser refrigerada a menos de -70°C)**



**Dos dosis**, con un intermedio de 3-4 semanas, para inducir una buena respuesta inmune.



¿Recuerdas que te contamos del llamado “efecto rebaño”? ¡Para lograr una protección efectiva, no basta con que solo tú te vacunes, sino que **hay que inocular aproximadamente el 70% de la población!**

#### Figura 22

Desafíos de la vacunación.

Fuente: <https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19/info-by-product/pfizer/index.html>



**IMPORTANTE**

Por tanto, debes tener presente que el hecho de recibir la vacuna no significa dejar de tomar los resguardos necesarios para evitar contagios como el uso de mascarilla, el lavado frecuente de manos y el distanciamiento físico.

# COVID-19

## ¿Qué hago si me enfermé?

En los casos en que un integrante del hogar comience a presentar síntomas característicos de COVID-19, sea sospechoso por contacto estrecho de una persona infectada o sea notificada de estar infectado tras realizarse una PCR, se debe indicar que esa persona inicie un aislamiento intradomiciliario para reducir la posibilidad de contagio de las personas con las que vive.

**TABLA 1: CONSIDERACIONES PARA EL AISLAMIENTO INTRADOMICILIARIO**

Ocupe una habitación individual amplia y bien ventilada con baño de uso personal. Si esto no es posible, coloque las camas al menos a 1 metro de distancia y realice desinfección del baño en cada uso.

Mantenga 1 metro de distancia mínimo de las demás personas en el hogar.

Cumpla la cantidad de días en aislamiento indicados. Permanezca en cuarentena incluso si se siente bien.

Consulte a su establecimiento de salud si los síntomas persisten.

Si tiene dificultad para respirar, póngase en contacto inmediatamente con su centro de salud. Llame por teléfono primero si es posible.

Cuide su salud mental permaneciendo positivo y con energía. Para ello es importante también mantener el contacto con sus seres queridos por teléfono o internet.



**IMPORTANTE**

Es probable que durante los meses de pandemia te sintieras ansioso, agotado, preocupado, nervioso o triste. Estas son reacciones normales a la situación que enfrentamos, y lo importante es que si esto comienza a causarte problemas que no sabes como llevar, busques ayuda.

El MINSAL ha generado una página web que entrega consejos de autocuidado y ofrece la posibilidad de recibir atención profesional (**teleconsulta**) en caso de que la requieras, esta se llama **SaludableMente**



**Figura 23**

Información programa SaludableMente del MINSAL.

Fuente: <https://www.gob.cl/saludablemente>

En caso de no poder realizar aislamiento intradomiciliario, tener en cuenta que existen las residencias sanitarias. (Figura 24)

RESIDENCIAS SANITARIAS

Llame al

800 726 666

o visite la página web

www.minsal.cl/residencias-sanitarias/

- Gratuitas
- Entrega de alimentos
- Monitoreo en salud

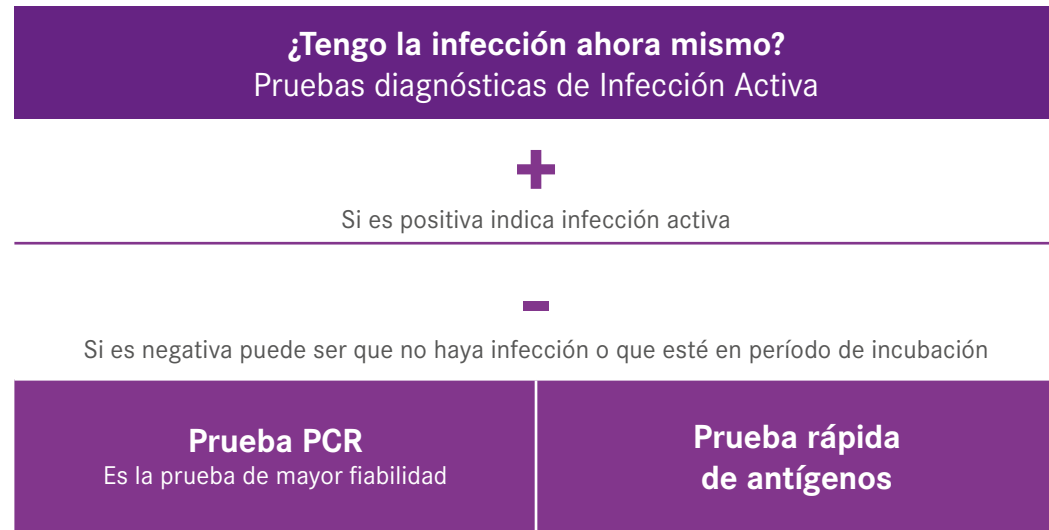
**Figura 24**

Información de contacto sobre las residencias sanitarias MINSAL.

Fuente: <https://www.minsal.cl/residencia-sanitarias/>

## ¿Qué test o pruebas para COVID-19 existen y para qué sirve cada uno?

Existen diferentes tipos de test y cada uno tiene una utilidad diferente (Figura 25 y 26). La prueba PCR se realiza tomando una muestra con un bastoncillo que se introduce en las fosas nasales. (Figura 27)



### Figura 25

Pruebas diagnósticas de infección activa.

Fuente: [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/COVID19\\_tests\\_y\\_utilidad.jpg](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/COVID19_tests_y_utilidad.jpg)

## ¿He tenido contacto con el virus?

Pruebas de anticuerpos

La detección de anticuerpos no se considera una prueba válida para el diagnóstico de la infección y su interpretación es compleja, por lo que se desaconseja su realización

**Prueba en laboratorio**  
(ELISA, requiere punción en vena)

**Test rápidos o de autodiagnóstico**  
(requiere pinchazo en dedo)

### Figura 26

Pruebas de anticuerpo. Fuente: [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/COVID19\\_tests\\_y\\_utilidad.jpg](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/COVID19_tests_y_utilidad.jpg)



### Figura 27

Pruebas diagnósticas de infección activa. Fuente: [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/COVID19\\_tests\\_y\\_utilidad.jpg](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/COVID19_tests_y_utilidad.jpg)

# Lo único certero es la prevención

Cuando hemos sido testigos de cuánto esfuerzo ha significado la enfermedad del COVID-19 para los profesionales de la salud y el mundo científico, llevando ya un año desde que se propagó el SARS-COV-2, nos percatamos que esta pandemia va más allá de los alcances de médicos y del mundo científico; de los gobernantes, de los equipos de salud y de las agencias internacionales.

Si bien jamás imaginamos que algo así podría suceder a nivel planetario, reconocemos que producto de la globalización -interconexión mundial- el virus se expandió rápidamente y, pese al desarrollo tecnológico y científico, no se ha podido hacer frente a la pandemia. Sin embargo, ello no nos debe llamar la atención. Debido que aquí confluyen varios factores que transforman esta pandemia en una bastante peculiar, entre ellos los enormes porcentajes de asintomáticos (más de la mitad según último estudio de la revista científica JAMA Network Open), exactamente **un 59%, nótese la elevada cifra, de personas contagiadas con COVID-19 son asintomáticas**; en tanto un alto porcentaje presenta síntomas después de enfermarse (en un grado medio de la evolución de la enfermedad) y otro porcentaje -no menor- NUNCA presenta síntomas. Además, por si fuera poco, los médicos observan que, de los miles de contagiados que pasan por clínicas u hospitales, ellos y ellas tienen recuperaciones disímiles; algunos soportan la enfermedad con secuelas medianas y otros simplemente no logran salir adelante, causando enorme frustración en el equipo tratante.

Hoy, los equipos de salud, están agotados; y en diversas publicaciones e informes se concluye que la única certeza en el enfrentamiento de la pandemia es **cuidarnos y prevenir**, a través de los mecanismos de protección que abordamos en este manual **“Cuidándonos en comunidad frente al COVID-19”** y que será necesario repetir una y otra vez.

Creemos atingente recordar a la comunidad varios aspectos: en primer lugar, que **la responsabilidad está en nosotros (colectiva), para evitar que esto se propague sin medida antes de la ansiada vacuna masiva. Pero, a su vez, es individual** (utilizar mecanismos de prevención siempre: lavado de manos, uso de mascarillas, distanciamiento físico, evitar lugares cerrados y las aglomeraciones).

Luego, recordar que **hay pocas certezas respecto de la evolución de la enfermedad** en los seres humanos, aunque sí se sabe que existen segmentos de la población más riesgosos, como el adulto mayor. Las comorbilidades aumentan el riesgo también. **Pero la verdad no hay un solo patrón evolutivo de la enfermedad.**

**Que es un virus letal, eso es cierto y no lo debemos olvidar.** En Chile, el año pasado, un 17,8% de los decesos fueron por coronavirus, según el DEIS.

**Pero lo que menos debemos pasar de largo es cuidarnos** y las formas las tenemos disponibles, como en este documento que tienes en tus manos. **Si es necesario, relee, pregunta, debate, consulta. Pero no salgas de tu casa sin cuidarte.**

**Eso es lo único claro que sabemos: si te proteges, no te contagias ni contagias a los demás.**

Una de nuestras misiones como equipo “APS AL DÍA” es democratizar el acceso a la información de salud a la comunidad y es en ello que colocamos nuestro foco, hemos realizado; cursos, seminarios y ahora este manual que quisiéramos llegue a cada rincón de nuestras comunidades.

**¡Buen año 2021 con protección!**





 **CUIDÁNDONOS**  
EN COMUNIDAD  
FRENTE AL COVID-19



# Referencias bibliográficas

- (1) Lundstrom K, Seyran M, Pizzol D, Adadi P, Mohamed Abd El-Aziz T, Hassan S et al. The Importance of Research on the Origin of SARS-CoV-2. *Viruses*. 2020;12(11):1203.
- (2) Díaz-Castrillón F, Toro-Montoya A. SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. *Medicina y Laboratorio*. 2020;24(3):183-205.
- (3) PASTRIAN-SOTO G. Bases Genéticas y Moleculares del COVID-19 (SARS-CoV-2). Mecanismos de Patogénesis y de Respuesta Inmune. *International Journal of Odontostomatology*. 2020;14(3):331-337.
- (4) Maroto-Vela M, Piédrola-Angulo G. Los coronavirus. *Anales de la Real Academia Nacional de Medicina de España*. 2020;136(3):235-238.
- (5) If you've been exposed to the coronavirus - Harvard Health [Internet]. Harvard Health. 2020 [Fecha de acceso 29 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/if-youve-been-exposed-to-the-coronavirus>
- (6) Cevik M, Tate M, Lloyd O, Maraolo A, Schafers J, Ho A. SARS-CoV-2, SARS-CoV, and MERS-CoV viral load dynamics, duration of viral shedding, and infectiousness: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Microbe*. 2020.
- (7) Gobierno de Chile. Plan de acción Coronavirus COVID-19 - Preguntas frecuentes [Internet]. 2020. [Fecha de acceso 29 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.gob.cl/coronavirus/?gclid=EAIaIQobChMIkefVprPz6AIVCgSRCh3XLgz3EAAyASAAEgJcFdBwE>
- (8) Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) - Síntomas [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2020 [Fecha de acceso 29 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>
- (9) Piroth L, Cottenet J, Mariet A, Bonniaud P, Blot M, Tubert-Bitter P et al. Comparison of the characteristics, morbidity, and mortality of COVID-19 and seasonal influenza: a nationwide, population-based retrospective cohort study. *The Lancet Respiratory Medicine*. 2020.
- (10) Mortality Analyses - Johns Hopkins Coronavirus Resource Center [Internet]. Johns Hopkins Coronavirus Resource Center. 2020 [Fecha de acceso 31 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://coronavirus.jhu.edu/data/mortality>
- (11) El Mostrador. Deis: más de 22 mil personas fallecieron por covid . El Mostrador. 04 de enero 2021. Disponible en [www.elmostrador.cl/dia/2021/01/04/deis-mas-de-22-mil-personas-fallecieron-por-covid-19-el-ano-pasado-y-fue-la-principal-causa-de-muerte-en-2020/](http://www.elmostrador.cl/dia/2021/01/04/deis-mas-de-22-mil-personas-fallecieron-por-covid-19-el-ano-pasado-y-fue-la-principal-causa-de-muerte-en-2020/)
- (12) Sanyaolu A, Okorie C, Marinkovic A, Patidar R, Younis K, Desai P et al. Comorbidity and its Impact on Patients with COVID-19. *SN Comprehensive Clinical Medicine*. 2020;2(8):1069-1076.
- (13) Yanez N, Weiss N, Romand J, Treggiari M. COVID-19 mortality risk for older men and women. *BMC Public Health*. 2020;20(1).
- (14) Doucleff M. How Worried Should We Be About The New U.K. Coronavirus Variant?. National Public Radio [Internet]. 2020 [Fecha de acceso 29 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/12/24/950144667/how-worried-should-we-be-about-the-new-u-k-coronavirus-variant>
- (15) Department of Health and Social Care UK. Statement from Chief Medical Officer, Professor Chris Whitty, about new strain of COVID-19 [Internet]. 2020 [Fecha de acceso 29 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.gov.uk/government/news/statement-from-chief-medical-officer-professor-chris-whitty-about-new-strain-of-covid-19>
- (16) Coronavirus disease (COVID-19): How is it transmitted? [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2020 [Fecha de acceso 29 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-how-is-it-transmitted>
- (17) Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) - Scientific Brief: SARS-CoV-2 and Potential Airborne Transmission [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2020 [Fecha de acceso 29 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/scientific-brief-sars-cov-2.html>
- (18) Bhargava H. ¿Cuánto tiempo sobrevive el coronavirus en superficies? [Internet]. WebMD. 2020 [Fecha de acceso 2 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.webmd.com/lung/coronavirus-espanol/cuanto-tiempo-sobrevive-el-coronavirus-en-superficies>
- (19) Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) - COVID-19 and Animals [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2020 [Fecha de acceso 29 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/animals.html>

- (20)** Organización Mundial de la Salud. Background paper on Covid-19 disease and vaccines: prepared by the Strategic Advisory Group of Experts (SAGE) on immunization working group on COVID-19 vaccines. 2020. [Fecha de acceso 29 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/338095>
- (21)** Dinámica de contagios - ICOVID Chile [Internet]. ICOVID Chile. 2020 [Fecha de acceso 29 de Diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.icovidchile.cl/dinamica-de-contagios>
- (22)** COVID-19 and Your Health - Your Guide to Masks [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2020 [Fecha de acceso 29 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>
- (23)** Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2020 [Fecha de acceso 28 de diciembre de 2020]. Disponible en: [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks?gclid=EAlalQobChMI4amjvkve7QIVSY2GCh0dtQ2ZE AAYASAAEgJHWPB\\_BwE](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks?gclid=EAlalQobChMI4amjvkve7QIVSY2GCh0dtQ2ZE AAYASAAEgJHWPB_BwE)
- (24)** COVID-19 and Your Health - When to Wear Gloves [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2020 [Fecha de acceso 27 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/gloves.html>
- (25)** Coronavirus: Los guantes desechables son seguros sólo por un tiempo limitado y no sustituyen al lavado de manos [Internet]. Universidad de Valparaíso. 2020 [Fecha de acceso 29 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://investigacion.uv.cl/2020/04/20/coronavirus-los-guantes-desechables-son-seguros-solo-por-un-tiempo-limitado-y-no-sustituyen-al-lavado-de-manos/>
- (26)** Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) Viajes nacionales durante la pandemia del COVID-19. Centers for Disease Control and Prevention. 2020 [Fecha de acceso 15 de enero 2021]. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html>
- (27)** Gobierno de Chile. (2020 de Diciembre de 2020). Ministerio de Salud. Obtenido de Guía de autocuidado para veraneantes.
- (28)** Ministerio de Sanidad - Gobierno de España. Plan de respuesta temprana en un escenario de control de la pandemia por COVID-19. 2020 [Fecha de acceso 26 de diciembre de 2020]. Disponible en: [https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19\\_Plan\\_de\\_respuesta\\_temprana\\_escenario\\_control.pdf](https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19_Plan_de_respuesta_temprana_escenario_control.pdf)

- (29)** Red de Información Toxicológica y Alerta. Primera respuesta. 2020 [Fecha de acceso 2 de enero de 2021]. Disponible en: <http://www.ritachile.cl/wp-content/uploads/sites/1450/2020/04/Primera-Respuesta.pdf>
- (30)** Vaccines and immunization: What is vaccination? [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2020 [Fecha de acceso 26 de Diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination>
- (31)** Inmunidad de grupo (inmunidad de rebaño) y COVID-19 [Internet]. Cochrane Iberoamérica. 2020 [Fecha de acceso 4 de enero de 2021]. Disponible en: <https://es.cochrane.org/es/inmunidad-de-grupo-inmunidad-de-rebaño-y-covid-19>
- (32)** Pfizer-BioNTech COVID-19 Vaccine Frequently Asked Questions [Internet]. U.S. Food and Drug Administration. 2020 [Fecha de acceso 4 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/mcm-legal-regulatory-and-policy-framework/pfizer-biontech-covid-19-vaccine-frequently-asked-questions>
- (33)** Nuestro progreso en el desarrollo de una potencial vacuna contra COVID-19 [Internet]. Pfizer. 2020 [Fecha de acceso 4 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.pfizer.com/science/coronavirus/vacuna>
- (34)** Pfizer y BioNTech suministrarán a Chile su vacuna candidata contra el SARS-CoV-2 basada en el programa BNT162 ARNm [Internet]. Pfizer Chile. 2020 [Fecha de acceso 26 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.pfizer.cl/content/pfizer-y-biontech-suministrarán-chile-su-vacuna-candidata-contr-el-sars-cov-2-basada-en-el>
- (35)** Grupos objetivos para vacunación contra Sars- Cov-2 según el Suministro de Vacunas Departamento de Inmunizaciones- DIPRECE [11 enero 2021]
- (36)** Ministerio de Salud - Gobierno de Chile. Información técnica vacunas COVID-19 [Internet]. 2020. [Fecha de acceso 4 de enero de 2020]. Disponible en: <https://vacunas.minsal.cl/informacion-tecnica-vacunas-covid-19/>





**CUIDÁNDONOS  
EN COMUNIDAD  
FRENTE AL COVID-19**



**apsf**  
DEPARTAMENTO DE ATENCIÓN  
PRIMARIA Y SALUD FAMILIAR

Si tienes dudas y consultas escríbenos a:  
[apsaldia@uchile.cl](mailto:apsaldia@uchile.cl)

Este manual además será alojado en el sitio:  
<http://www.medicina.uchile.cl/atencionprimaria>

Visita nuestro canal de YouTube y suscríbete:  
<https://www.youtube.com/c/APSUChile>