

CORONAVIRUS (COVID-19)

Mensajes para los adultos

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una afección respiratoria que se puede propagar de persona a persona. El virus que causa el COVID-19 es un nuevo coronavirus que se identificó por primera vez durante la investigación de un brote en Wuhan, China.

¿Cómo se disemina?



La evidencia científica actual, indica que una persona puede contraer COVID-19 por el contacto directo con otra persona infectada por el virus a través de pequeñas gotas de moco y de saliva de la nariz y boca, que se esparcen cuando una persona con COVID-19 tose o exhala. Las personas corren riesgo de contagio si inhalan estas gotas o bien al tocar las gotas dispersas sobre objetos y luego tocarse la nariz, ojos, boca u otras mucosas.

Sus síntomas podrían aparecer de 1 a 12 días después del contagio con el virus

- Goteo nasal
- Tos
- Dolor de garganta



- Fiebre alta
- Neumonía
- Insuficiencia respiratoria

SÍNTOMAS COMUNES

SÍNTOMAS GRAVES

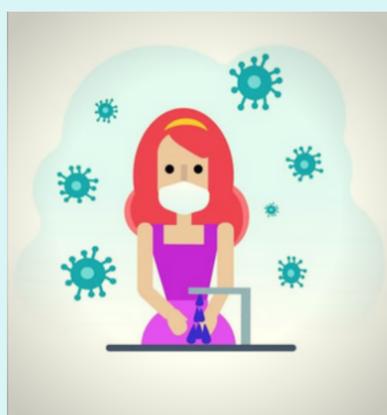
¿Quiénes presentan mayor riesgo?

- Adultos mayores de 60 años
- Personas con enfermedades ya existentes como diabetes o problemas cardíacos
- Niños y jóvenes deben cuidarse porque desarrollan la enfermedad y son portadores sanos que la diseminan



Medidas para prevenir el contagio

- Lave con frecuencia sus manos con agua y jabón o desinfectante para manos a base de alcohol
- Cubre la nariz y la boca al toser o estornudar con pañuelos desechables o con el antebrazo.
- Evita el contacto cercano con cualquier persona con gripe o síntomas de resfriado.
- Desinfecta las superficies con cloro de uso doméstico diluido en agua por lo menos una vez al día. Diluye una cucharada de 10 (ml) de cloro por cada litro de agua
- No te toques la cara, ojos o nariz. Si necesitas hacerlo lávate las manos antes y después
- Las superficies (como las mesas o los escritorios) y objetos (como teléfono y teclados) deben desinfectarse regularmente.



¿Cuándo debes lavar tus manos?

- Después de toser o estornudar
- Cuando cuidas a alguien enfermo
- Antes durante y después de preparar las comidas
- Antes de comer y después de usar el baño
- Cuando tus manos estén visiblemente sucias
- Cuando sales de casa

INFÓRMATE

OMS. Disponible en: <https://www.who.int/es>

OPS. Disponible en: <https://www.paho.org/coronavirus>

CORONAVIRUS (COVID-19)

Mensajes para los adultos

¿De qué manera afecta mi alimentación?

Los síntomas del COVID-19 pueden estar acompañados de:

- Disminución del apetito
- Ingesta inadecuada de alimentos
- Deshidratación causada por la fiebre
- Diarrea
- Pérdida del gusto y olfato

Recomendaciones Nutricionales

- Mantenga una alimentación saludable habitual. Esto aplica para toda la población y también para las personas infectadas de COVID-19 con síntomas leves o sin ningún síntoma.

- Procure mantener una hidratación adecuada. En personas afectadas con COVID-19 es importante garantizar un consumo de agua a demanda (de acuerdo a la sensación de sed), especialmente si presenta fiebre.

- Consuma alimentos que le proporcionan energía:

Tubérculos: Yuca, batata, ñame, ocumo, apio, papa, plátano.

Cereales: maíz, arroz, pasta, avena, cebada, pan.

Granos: frijoles, lentejas, arvejas, carotas.



ENERGETICOS

- Consuma alimentos que ayuden a fortalecer las defensas de su cuerpo, como vegetales y frutas de temporadas.



REGULADORES

- No se olvide de los alimentos constructores: Estos ayudan a mantener sus músculos con reservas adecuadas. Pescados en sus diferentes clases con preferencia los de temporada (sardina), huevos, quesos, leches, carnes y aves.



PLASTICOS

Recomendaciones al ir de compras

- Evite ir de compras en momentos del día en los que suelen acudir muchas personas a los establecimientos.
- En el establecimiento, mantenga una distancia de al menos un metro con otras personas y lave bien tus manos una vez que regrese al hogar.
- Dele a un solo familiar el abastecimiento de alimentos para el hogar.
- Use guantes para la compra de frutas y vegetales a granel.
- Piense en los demás. Evite hacer compras exageradas, pues otros también necesitan disponer de alimentos.



¿Qué debemos comprar durante un periodo de cuarentena?

- **Productos secos:** granos, cereales: arroz, harinas de maíz, harinas de trigo entre otros.
- **Alimentos envasados o enlatados:** sardinas en aceite o en salsa, atún, granos, vegetales, frutas.
- Procure preparar los vegetales cocidos para evitar el riesgo de contaminación.
- Las frutas pueden lavarse muy bien y pueden guardarse cocidas.
- **Alimentos congelados:** procure que las carnes y aves estén en un buen punto de congelación para evitar la proliferación de bacterias en estos alimentos.
- **Alimentos perecederos que se pueden conservar en refrigeración:** vegetales, frutas, huevos, productos lácteos y derivados.