



Preguntas generales sobre el coronavirus

1. ¿Hasta qué punto es peligroso el coronavirus?

La mayoría de los infectados desarrolla síntomas leves, mientras que otros pueden enfermar gravemente y, algunos de ellos, morir. De ahí la importancia de que todos hagamos lo posible para limitar la propagación y el contagio por el virus.

2. ¿En qué se diferencian el coronavirus y el virus de la gripe?

Ambos causan enfermedad de las vías respiratorias, pero son dos virus distintos, y el coronavirus puede generar dificultad respiratoria aguda severa o fallo pulmonar en algunos casos. Al tratarse de un nuevo virus, su gravedad es también mayor porque casi todos pueden contagiarse, ya que nadie es inmune, ni se ha desarrollado una vacuna todavía.

3. ¿Cuáles son los síntomas de infección por coronavirus?

1. Los más corrientes son dolor de garganta, tos, fiebre y dolor muscular. Algunos infectados presentan diarrea y dolor de vientre. Otros infectados pierden el sentido del gusto y el olfato. Los síntomas varían con las personas. Los niños pequeños y los adolescentes suelen tener síntomas leves o pocos síntomas.

4. ¿Es posible estar infectado por coronavirus y no presentar síntomas? ¿Puede uno contagiar a otros aunque no tenga síntomas de COVID-19?

Algunas personas pueden tener coronavirus sin desarrollar síntomas. Esto se refiere especialmente a los niños y los jóvenes adultos. Las personas más contagiosas son las que presentan síntomas, pero también es posible contagiar el virus inmediatamente antes de la aparición de los síntomas generales. No se sabe todavía si las personas asintomáticas pueden contagiar a otras.

5. ¿Cuánto tiempo dura la enfermedad?

La duración de la COVID-19 es variable, pero parecen ser típicas las evoluciones siguientes:

- Evolución leve (casi todos los enfermos, unos ocho de cada diez): Los síntomas desaparecen pasadas una o dos semanas y raramente se necesita tratamiento en el sistema sanitario.
- Evolución moderada: A los 4-7 días del inicio de los síntomas leves, algunos enfermos desarrollan neumonía con dificultad respiratoria, empeoramiento de la tos y aumento de la fiebre. Algunos de ellos tienen que ser hospitalizados.
- Evolución grave: Igual que la evolución moderada, pero el enfermo, además, necesita determinados cuidados intensivos, en especial respiración asistida. Los infectados con evolución moderada y grave de la COVID-19 pueden presentar síntomas entre tres y seis semanas. Unos pocos de los que enferman gravemente fallecen.

6. ¿Cómo se produce el contagio?

Al igual que el resfriado común y la gripe, la COVID-19 se contagia por la transmisión del virus que se encuentra en las vías respiratorias de una persona infectada. Esto ocurre de tres maneras:



- Por el aire, al estornudar o toser el enfermo, de manera que aquellos que están próximos inhalan el virus, o bien el virus entra en contacto con las mucosas de los ojos, la nariz o la boca de estas personas.
- Por contacto directo, cuando el enfermo tiene virus en las manos y lo transmite al tocar a otros quienes, a su vez, a través de las manos, ponen el virus en contacto con las mucosas de los ojos, la nariz o la boca.
- Por contacto indirecto, una vez transmitido el virus a muebles, objetos o superficies de contacto (por ejemplo picaportes de puertas, teclados, teléfonos u objetos similares) mediante estornudos/tos o por haber tocado el enfermo los objetos, que luego tocan otros.

7. ¿Cómo puedo evitar el contagio?

2. Las medidas más importantes son mantener distancia, observar una buena higiene de manos y hábitos higiénicos al toser. El virus puede transmitirse de las manos a la boca, los ojos y la nariz. Evite tocarse la cara. Lávese las manos con frecuencia y a fondo con agua y jabón, sobre todo después de estornudar/toser e ir al baño, antes de preparar comida y de comer y, por lo demás, cada vez que se ensucie las manos. No olvide lavarse bien entre los dedos, alrededor del pulgar y lávese completamente las manos y las muñecas durante al menos 20 segundos, en total.

8. Si me recupero después de la COVID-19, ¿me habré librado del virus para siempre?

El coronavirus es nuevo y se desconocen aún muchas cosas de él. Pero creemos que quienes se han recuperado después de la enfermedad están protegidos o se han hecho inmunes en cierta manera. No se sabe por cuánto tiempo dura esta inmunidad.

9. ¿Sirve de protección contra el virus tomar antibióticos?

No. Los antibióticos son eficaces para combatir las bacterias, pero no los virus. Por consiguiente, no están indicados para prevenir y curar la enfermedad por coronavirus.

10. ¿Existen medicinas contra la COVID-19 o vacuna anticoronavirus?

3. No, actualmente no hay ninguna vacuna contra el coronavirus, pero está en marcha la investigación para su desarrollo. También se investiga si determinadas medicinas existentes pueden ser eficaces para tratar la COVID-19.

11. ¿Qué hago si creo estar infectado por coronavirus? ¿Cuándo debo solicitar atención médica?

4. Si cree estar infectado por coronavirus debe contactar con su médico de cabecera en cuanto aparezcan los primeros síntomas. En caso de tener fiebre alta y dificultad respiratoria, llame rápidamente a su médico de cabecera o al consultorio médico de urgencias (*legevakta*, nº de teléfono 116 117). Llame al 113 únicamente si presenta síntomas particularmente graves.

12. ¿Puedo acudir al consultorio médico de urgencias simplemente por creer que estoy infectado?



No. Llame a su médico de cabecera o al consultorio médico de urgencias (nº de teléfono 116 117) para que le indiquen lo que debe hacer. Esto es importante para evitar la propagación del contagio.

13. Me siento enfermo y quiero que me hagan el test de detección. ¿A quién me dirijo para solicitarlo?

5. Llame a su médico de cabecera o al consultorio médico de urgencias (nº de teléfono 116 117) para que evalúen si es necesario que se lo haga. El sistema sanitario no puede en este momento hacerle el test a todos quienes lo desean, pero se está actuando para incrementar la capacidad de realizar pruebas de detección de coronavirus.

14. Si me pongo enfermo y vivo solo, ¿quién me comprará comida? ¿quién me cuidará, si empeora mi estado?

6. Es importante que todos los que viven solos contacten con su familia, sus amigos, compañeros de trabajo o vecinos para decirles que están enfermos y pedirles que les compren comida. Si no se tiene a nadie que pueda hacer esto, es importante contactar con el médico de cabecera, decirle que vive solo y que se necesita ayuda. El municipio o la administración de su barriada podrían prestar asistencia y hay también muchas asociaciones de voluntarios que pueden ayudar en estos casos.

15. Si un familiar se pone enfermo, ¿cómo podemos aislarle si convivimos varias personas en un espacio muy reducido?

7. Cuando se convive en un espacio reducido puede ser difícil aislar por completo a una persona, pero si dispone de habitación propia, el enfermo no debe salir de ella, mientras que los restantes convivientes se hallan en la salita y la cocina. Es importante observar buena higiene, limpiar eficazmente el inodoro y el baño después de que lo utilice la persona enferma, y también lavar los platos, los vasos y los cubiertos inmediatamente después de usarlos.



¿Qué pautas seguir en el día a día?

1. ¿Por qué difieren las recomendaciones según los países, cuáles tengo que seguir?

8. Las medidas aplicadas en un país y sus experiencias no son necesariamente transferibles a otro distinto. Las recomendaciones que se hacen en Noruega se basan en la investigación, los conocimientos que tenemos y las condiciones presentes aquí. Las medidas van cambiando basándose en la nueva información que va apareciendo y conforme a la situación en Noruega. De ahí la importancia de mantenerse actualizado y de seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias noruegas.

2. ¿Puedo ir a la tienda o a la farmacia?

9. Sí, pueden hacerlo quienes estén sanos. Evítese tocar las superficies que hayan tocado otros, y mantenga la distancia de las personas que estén en la tienda. Quienes tengan síntomas de infección deben quedarse en casa y pedirle a alguien que les hagan las compras.

3. ¿Es peligroso utilizar el transporte colectivo?

10. No, no lo es, pero si evita utilizarlo, estará reduciendo con ello el riesgo de contraer la infección. Es preferible ir en bicicleta o a pie, de ser posible.

4. ¿Qué hay que hacer cuando no se puede comprar un producto desinfectante de manos en la tienda o la farmacia?

Lavarse las manos con agua y jabón es más eficaz que usar gel hidroalcohólico higienizante.

5. ¿Pueden visitarme mis amigos o mi familia?

11. Está permitido recibir visitas, aunque de pocas personas y, si es posible, de las mismas personas todo el tiempo, en vez de personas diferentes cada vez. Es mejor encontrarse con los demás fuera de casa. Al hacerlo, se debe guardar la distancia adecuada (como mínimo de 1 ó 2 metros). Es mejor hablar por teléfono o hacer videollamadas, así se evitará contagiar a los demás o contraer la infección. Sobre todo si se pertenece al grupo de riesgo, o si se tienen amigos o familiares con factores de riesgo.

6. ¿Es seguro abrir el correo o las cartas? ¿Qué hay que hacer antes de tocarlas?

Sí, es seguro. Hay pocas probabilidades de contagio como consecuencia de abrir el correo o las cartas. De todos modos: siempre es buena idea lavarse las manos, si se ha salido del domicilio.

7. ¿Puedo estrechar a mis tres amigos más queridos?

No, no se debe estrechar ni dar la mano a otros aparte de los convivientes.

8. ¿Cómo debo limpiar la casa y lavar la ropa?



Para la limpieza del hogar y el lavado de la ropa y los textiles se pueden usar los productos habituales. Recuerde lavar a fondo y frecuentemente las superficies que más se usan a diario – las encimeras, la mesa, los picaportes de las puertas, la puerta del frigorífico, las puertas de los armarios, etc. –.

9. ¿Pueden los niños jugar o estar juntos? ¿Y los adolescentes?

Los niños y los adolescentes pueden estar con sus hermanos como de costumbre. Esto se refiere también a los niños y adolescentes de familias que tienen varios hogares.

12. En cuanto al contacto con otros, se debe reducir en la medida de lo posible el número de personas con las que se está. Intente que los niños tengan 1 ó 2 compañeros de juego fijos y solo se relacionen con ellos durante todo el periodo. Esto se refiere también a los adolescentes. Deben guardar al menos 1 metro de distancia entre sí. De preferencia, seguir en contacto con los demás compañeros por otros medios, por ejemplo a través del teléfono o de videollamadas.
13. Es mejor encontrarse en espacios exteriores que en interiores. Júntense en grupos pequeños, de no más de cinco personas, y limiten la compañía a unas pocas horas. Evitar los lugares de juego o los sitios en los que se concentren muchos niños u otras personas. Limitar las visitas con pernoctación en este periodo. Es importante lavarse las manos frecuentemente, tanto antes del juego, mientras se juega y después del juego y observar una buena higiene de manos.
14. Los hijos y los adolescentes con síntomas de infección en las vías respiratorias tienen que quedarse en casa y no juntarse con otros niños y adolescentes fuera de la familia. La medida se aplica asimismo en los casos que presenten síntomas leves. Los niños y los adolescentes que realicen aislamiento o cuarentena en casa no se relacionarán con otros niños o adolescentes fuera de la unidad doméstica.



Grupos de riesgo

1. ¿Quiénes pertenecen al grupo de riesgo?

Pertenecen al grupo de riesgo las personas

- mayores de 65 años
- los adultos con enfermedad del corazón o de los pulmones, diabetes, cáncer o hipertensión.
- Quizás también las personas obesas o los fumadores.

2. ¿Comportan las visitas algún riesgo para nuestros abuelos?

15. Si los abuelos pertenecen al grupo de riesgo, no se les debe visitar, a menos que esto sea absolutamente necesario. Es preferible el contacto con ellos por teléfono y videollamada.

3. ¿Es el coronavirus más peligroso para una persona con diabetes e hipertensión que para una persona únicamente diabética?

Dentro del grupo de riesgo, son las personas mayores quienes pueden tener una evolución más adversa de COVID-19, y por ello, el peligro de enfermarse gravemente aumenta con la edad y la concurrencia de factores de riesgo.

4. ¿Qué debo hacer si pertenezco al grupo de riesgo?

16. Las personas pertenecientes al grupo de riesgo deben cuidar aún más su higiene y mantener una distancia interpersonal especial. Además de las recomendaciones generales sobre higiene y distanciamiento social, deberán observar las que siguen a continuación:

- Tenga a mano las medicinas necesarias. Continúe tomando su medicación de la forma en que se la han pautado y no haga cambios más que en consulta con su médico de cabecera. Acuda a las citas concertadas con el sistema sanitario, salvo que le hayan indicado lo contrario.
- Es bueno que dé paseos para mantenerse en forma, pero evite los lugares con aglomeraciones de personas.
- Limite, si puede, el uso del transporte público, sobre todo en hora punta.
- Evite estar en compañía de personas con síntomas de infección en las vías respiratorias.
- Evite cuidar niños pequeños, ya que estos no suelen presentar ningún síntoma o solo síntomas leves de COVID-19 y pueden infectar a personas del grupo de riesgo.
- Si convive con una persona que no se siente sana (en particular, si hay sospecha de COVID-19) limite su compañía. De ser posible, se recomienda permanecer y dormir en habitaciones separadas y tener baño o inodoro propio. Si esto no es posible, es importante mantener la distancia, utilizar toalla individual en el baño/inodoro y tener artículos de aseo propios.
- Los trabajadores asalariados con factores de riesgo deben evaluar junto con el empresario la necesidad de adecuación de su puesto de trabajo, una vez valorado el riesgo individual. No se recomienda la baja, a menos que no sea posible adecuar el puesto de trabajo.



- Manténgase actualizado sobre la situación a través de los medios locales de comunicación e información, la web del Instituto Noruego de Salud Pública (FHI, por sus siglas en noruego) y/o helsenorge.no

5. Convivo con una persona del grupo de riesgo. ¿Qué puedo hacer para evitar contagiarla?

Recomendaciones para las personas con factores especiales de riesgo:

- Siga las recomendaciones generales de higiene y distanciamiento social.
- Si desarrolla síntomas de infección de las vías respiratorias o siente no estar sano, mantenga la distancia interpersonal. Si es posible, permanezca en una habitación separada y utilice su propio baño/inodoro. De no ser posible, es importante que mantenga distancia y disponga de toalla individual en el baño/el inodoro y productos de aseo propios.



Utilización de los servicios de salud ordinarios

1. ¿Comporta riesgo de contagio para mí acudir a citas en el hospital?

17. Si le han citado al hospital, es importante que acuda a la consulta. Los hospitales han implantado rigurosas medidas de prevención del contagio en sus dependencias. Las personas que realicen cuarentena y presenten síntomas de infección en las vías respiratorias deben comunicarlo por teléfono. Quien les haya dado la cita les indicará lo que tienen que hacer.

2. No olvide su derecho a estar asistido por un intérprete cuando utilice los servicios de salud.

A menos que sea absolutamente necesario, usted no acudirá acompañado a la cita con el médico. Esta medida es para proteger del contagio a los otros pacientes y al personal sanitario.

3. ¿Puedo acudir ahora a mi médico de cabecera?

No dude en contactar con su médico de cabecera o acudir a su consulta tras pedir cita. Si realiza cuarentena o presenta síntomas de infección en las vías respiratorias, deberá indicarlo por teléfono. Algunos médicos de cabecera ofrecen videoconsulta, pero si el facultativo lo considera importante, le indicará que acuda a su consultorio. No olvide su derecho a estar asistido por intérprete cuando utilice los servicios de salud.

4. ¿Las vacunas y los controles pediátricos continúan conforme al plan ordinario?

18. Sí, es importante vacunar a los niños como de ordinario – de modo particular en estos tiempos vulnerables, no deseamos brotes de otras enfermedades infecciosas. Es también importante acudir a los controles pediátricos habituales, pero si usted o su hijo están enfermos o en cuarentena, tendrá que llamar al ambulatorio o al centro médico donde le han citado y pedir una nueva cita. Al objeto de reducir el riesgo de contagio, acudirá con el hijo un solo progenitor. No olvide su derecho a estar asistido por intérprete cuando utilice los servicios de salud.



Coronavirus, embarazo y lactancia

1. ¿Es peligroso el coronavirus para las embarazadas?

Por el momento hay pocas indicaciones de que las embarazadas estén especialmente expuestas a desarrollar la enfermedad por el nuevo coronavirus de forma grave. Por lo tanto, las recomendaciones para prevenir el contagio aplicables a las embarazadas son las mismas que para el resto de la población.

Las embarazadas con enfermedad crónica o complicaciones del embarazo deben consultar con su médico, si hay motivos para tener especial cuidado y si necesitan la adecuación del puesto de trabajo. No se recomienda la baja, a menos que no sea posible adecuar el puesto de trabajo.

2. Si la madre está infectada, ¿se le retirará el bebé y se aislará de ella después del parto?

Si usted da positivo por coronavirus inmediatamente antes del parto o durante el parto, se le pondrá en habitación separada, el personal utilizará equipo de protección individual antiviral y podrán ponerle una mascarilla. La madre puede tener consigo a su bebé después del parto, a no ser que esté gravemente enferma o se trate de un bebé muy prematuro o enfermo. En Noruega, las unidades de neonatología están preparadas para ocuparse tanto de la madre como del neonato y han elaborado los procedimientos adecuados para prestarles la mejor atención posible.

3. ¿Puede amamantar una madre que haya dado positivo por coronavirus?

19. Las madres sanas que no presenten síntomas de infección en las vías respiratorias y sin infección por coronavirus confirmada pueden amamantar. También pueden hacerlo las madres con síntomas de infección en las vías respiratorias o que hayan dado positivo por coronavirus, aunque tendrán que seguir recomendaciones adicionales para prevenir la propagación.

- Observe una buena higiene de manos en todo contacto estrecho con el bebé. Antes de amamantar, la madre se lavará siempre cuidadosamente las manos.
- De igual manera que no hay que tocarse la cara, la madre no debe tocarse los senos. Esto para evitar la transmisión del virus de las manos al pecho y, luego, al bebé. Si es necesario, la madre se lavará los senos con agua y jabón; no usar desinfectante a base de alcohol.
- La madre debe cubrirse al toser y no estornudar directamente sobre el niño. Aparte de cuando esté dándole el pecho, mantenga un poco de distancia entre usted y el bebé. Si la madre tose o estornuda mientras está amamantando, lo hará apartándose un poco del bebé y usando un pañuelo desechable, que luego tirará.
- Es importante limpiar la casa regularmente, inclusive lavar/desinfectar las superficies que la madre toque con más frecuencia, como los picaportes de las puertas, los teléfonos móviles, etc.
- No se recomienda el uso de mascarilla en casa salvo recomendación expresa del personal sanitario y en situaciones muy especiales, si se trata de madres/bebés particularmente vulnerables.



- Los demás integrantes de la unidad doméstica pueden estar cerca del bebé libremente siempre y cuando no presenten síntomas de contagio.
- Si ha estado en contacto con el sistema sanitario tendrá que observar las recomendaciones recibidas.