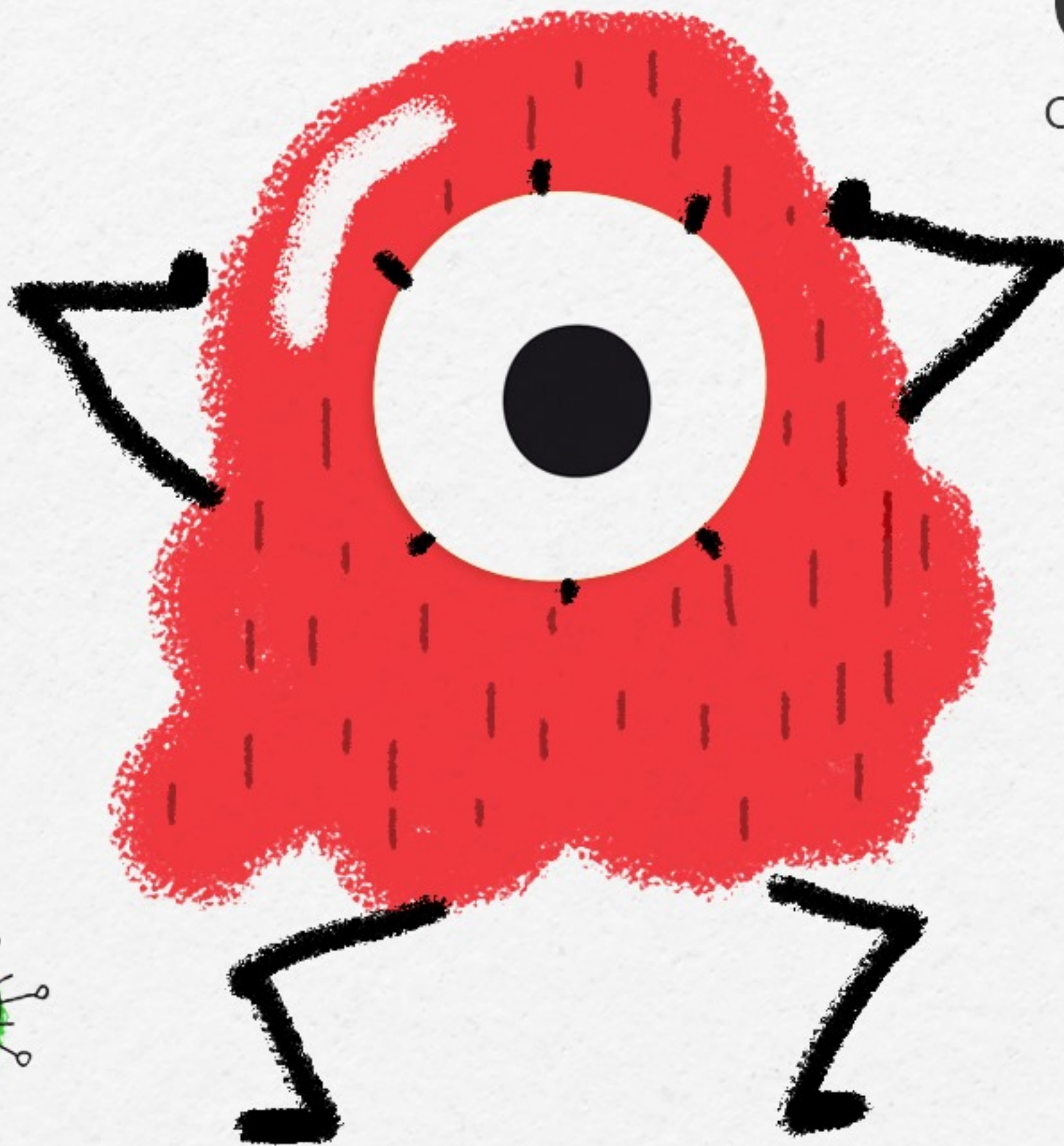
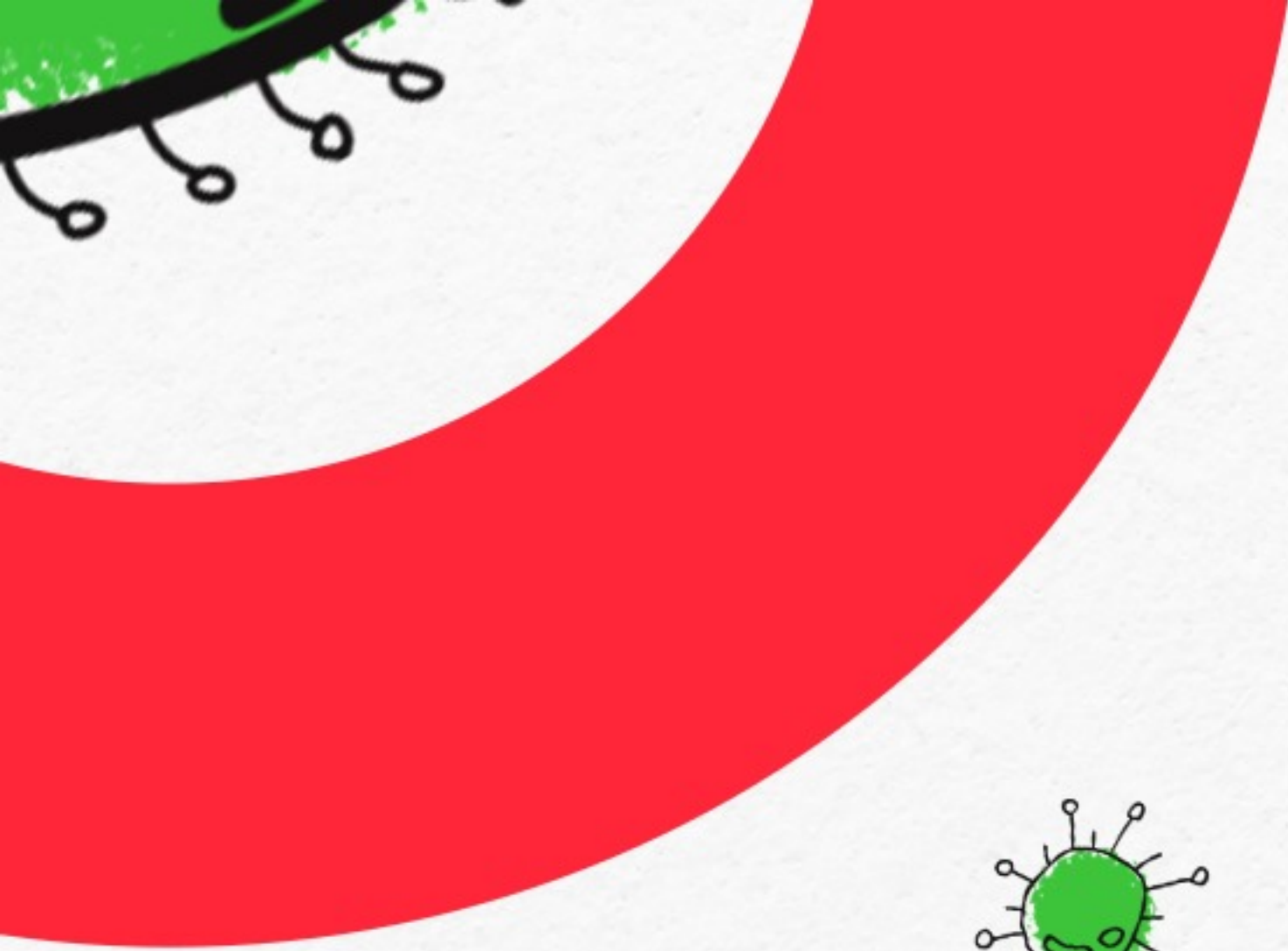




Corona **VIH** rus

COVID19 ... ¿y qué con el VIH?

Curación de contenido | Dra. Xiang Chong, maestra en Salud Pública con área en Epidemiología



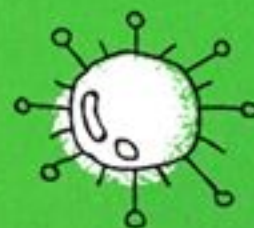
Fase 1

De acuerdo a datos de la Secretaría de Salud del Gobierno de México, al corte del 19 de marzo 2020 en este momento la situación epidemiológica se encuentra en la **Fase 1 en transición a la Fase 2.**



¿Qué implica estar en la “Fase 1”?

Significa que los casos registrados hasta ahora en el país han provenido de personas que viajaron a zonas dónde la epidemia tiene focos activos. Las medidas que debemos emplear **todxs** para evitar la transmisión del virus en este momento van enfocadas a la prevención





3.-Si eres indetectable.

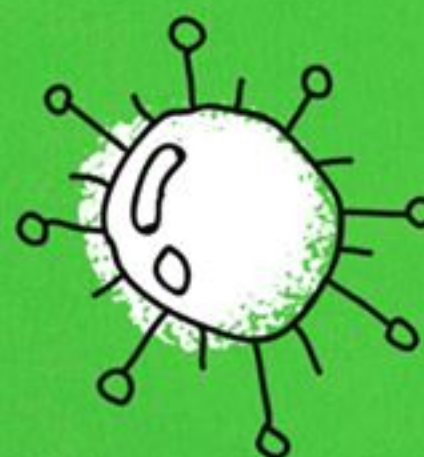
Ser indetectable no significa que seas más o menos vulnerable que el resto de la población a adquirir COVID19. Sin embargo, para beneficio de todos recomendamos que tomes en cuenta las medidas de prevención antes mencionadas. Verifica que tengas medicamento suficiente y no lo suspendas. Estate al pendiente de las estrategias que pueda ofrecer tu centro de atención médica para evitar visitas innecesarias y planea tus salidas por medicamento. Si presentas malestar general, fiebre, dolor de garganta y/o tos, guarda reposo en casa y consulta a tu médico.





2.- Si ya estás en tratamiento.

Lleva a cabo las medidas de prevención antes mencionadas. Continúa con tu tratamiento y trata de no suspenderlo, así mismo verifica que tengas medicamento suficiente. Estate al pendiente de las estrategias que pueda ofrecer tu centro de atención médica para evitar visitas innecesarias y planea tus salidas por medicamento. Debes estar alerta de los signos de alarma: por los cuales tal vez necesites consulta médica: fiebre, malestar general, vómito y diarrea que no cede, dolor de garganta, tos, dificultad para respirar (estos síntomas no necesariamente pueden estar relacionados a enfermedad por COVID19, pero puede que requieran una visita al centro médico y eso implica exponerse).



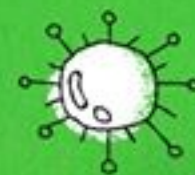


¿Si vivo con el diagnóstico de VIH debo hacer actividades de prevención extra?

Por el momento no hay datos que demuestren susceptibilidad entre las personas que vivan con VIH, todas las personas debemos seguir las mismas indicaciones pero las personas que viven con VIH deben considerar algunas cosas:

1.- Si eres de reciente diagnóstico y aún no inicias TARV (Tratamiento Antiretroviral):

Trata de ser lo más apegado posible a las indicaciones de prevención. Si ya te realizaste tu cuenta de linfocitos CD4 y estos son menores a 200 podrías no solo ser susceptible a COVID19 sino a otros patógenos oportunistas. Restringe tus salidas solo para las cosas esenciales y ten en consideración signos de alarma por los cuales tal vez necesites consulta médica: fiebre, malestar general, vómito y diarrea que no cede, dolor de garganta, tos, dificultad para respirar (estos síntomas no necesariamente pueden estar relacionados a enfermedad por COVID19, pero puede que requieran una visita al centro médico y eso implica exponerse).

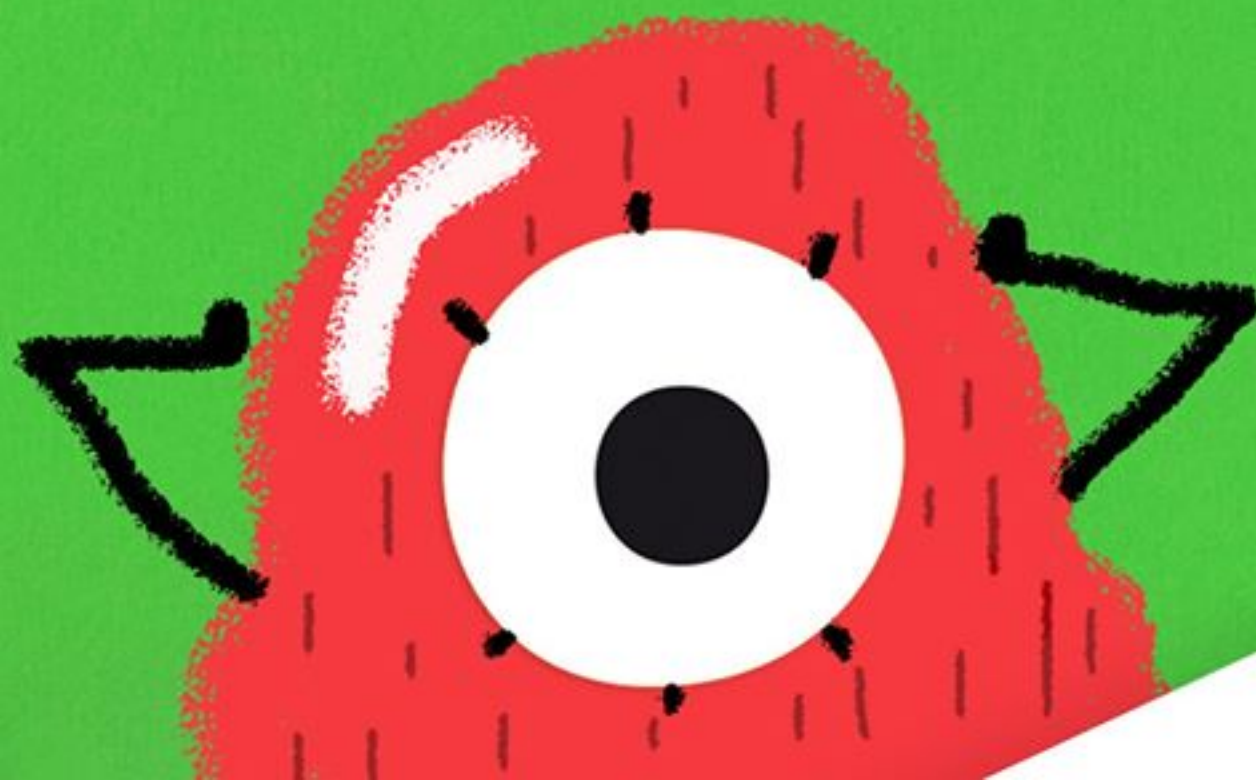




¿Qué medidas debemos emplear todxs en la Fase 1?

Medidas de higiene general y prevención de enfermedades como:

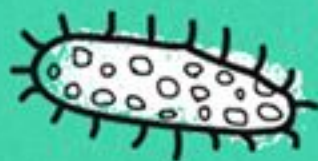
- Estornudo de etiqueta (en el interior del codo).
- Evitar saludar de mano y tocarse el rostro con las manos sucias.
- Correcto lavado de manos con agua y jabón o en su defecto con alcohol gel al 70%, hacerlo frecuentemente.
- Lavado y desinfección de frutas y verduras, adecuada cocción de alimentos.
- Si se tiene síntomas como fiebre, malestar general, dolor de garganta o flujo nasal, es preferible quedarse en casa.
- Evitar acudir a eventos masivos o actividades que no sean esenciales.





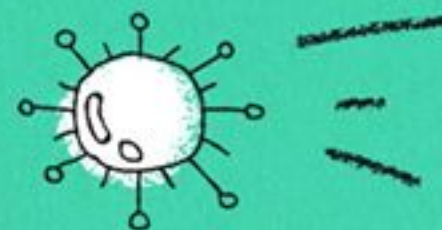
Fase 2

La fase 2 es la fase en la que ya existe transmisión a nivel comunitario de COVID19. Esto significa que hay detección de casos confirmados por laboratorio que no tienen antecedente de viaje o de contacto con alguien que haya viajado a zonas dónde hay focos de infección por COVID19. Esto implica que habrá un cambio de estrategia sanitaria. En su momento las fuentes oficiales lo comunicarán a la población.



¿Qué es la estrategia de “Sana Distancia”?

Son las medidas de prevenciones antes mencionadas y a partir del 23 de marzo la suspensión de actividades no esenciales que involucren la congregación o movilización de un gran número de personas.

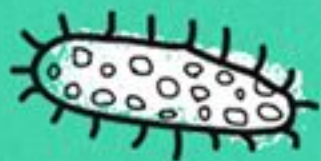




¿Lavar y desinfectar es lo mismo?

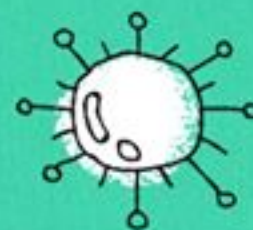
Lavar implica el uso de agua limpia y jabón para eliminar restos de suciedad y mugre.

Desinfectar implica el uso de agentes químicos para eliminar virus, bacterias u hongos que puedan causar enfermedades. Se recomienda solo desinfectar aquellas superficies de uso frecuente (perillas, manijas, mesas de trabajo, etc).



¿Es necesario el uso de cubrebocas todo el tiempo?

No. Los virus son microscópicos y atraviesan los cubre bocas comunes, recomendamos hay que reservarlos para las personas con síntomas respiratorios para evitar que propaguen gotitas o flude al toser o al hablar. Los cubrebocas rígidos especializados hay que reservarlos para el personal que más lo necesita: el personal sanitario.





¿Si soy joven y con buena condición física significa que no me debo preocupar tanto?

Las personas jóvenes y que nos movemos constantemente somos agentes de transmisión a las personas vulnerables. Al cuidarnos nosotros, cuidamos a otros. Actúa como si estuvieras enfermo y protege a otros, las personas en riesgo te lo agradecerán. Si presentas síntomas de enfermedad respiratoria como: fiebre, tos, malestar general y/o dificultad respiratoria no te auto mediques, guarda reposo y consulta a un profesional médico.



Fuentes:

1. Secretaría de Salud, Jornada Nacional de Sana Distancia 2020
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/541687/Jornada_Nacional_de_Sana_Distancia.pdf
2. Prevención - gob.mx
<https://coronavirus.gob.mx/prevencion/>
3. ONUSIDA, 2020.
https://www.unaids.org/es/20200317_covid19_hiv
4. Interim Recommendations for US Households with Suspected/Confirmed Coronavirus Disease 2019
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html>

