**COVID-19 Preguntas de los padres**

**Pediatría general**

* **¿Qué es el coronavirus?**  
  Coronavirus es un término utilizado para describir una gran familia de virus que se sabe causan infecciones respiratorias que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.
* **¿Qué es COVID-19 (Nuevo Coronavirus)?**  
  COVID-19 (Nuevo Coronavirus) es una enfermedad causada por el recién descubierto coronavirus.
* **¿Cómo se propaga el virus?**   
  Parece propagarse de persona a persona a través de gotitas de la nariz o la boca al toser y estornudar o al tocar superficies contaminadas. Esto se basa en lo que sabemos hasta ahora con este nuevo virus.
* **¿Qué riesgo corre mi familia?**

El riesgo depende del lugar donde usted vive y si usted ha viajado recientemente. Si usted no se encuentra en un área donde COVID-19 (Nuevo Coronavirus) se está propagando, no ha viajado a un área de brote o ha estado en contacto cercano con alguien que tiene el virus, las posibilidades de que usted o su familia lo obtenga son actualmente bajas.

Es comprensible que usted se sienta estresado(a) o ansioso(a) por esta situación, pero los padres deben estar preparados y conscientes de la información más reciente sobre el virus, no asustados.

Aunque las personas de todas las edades pueden infectarse con este virus, parece que los niños pueden ser menos susceptibles a ser infectados. Su exposición a una amplia variedad de virus respiratorios que circulan en guarderías y escuelas puede tener un efecto protector.

* **¿Cómo puedo prepararme para esto?**   
  Tenga un plan familiar en caso de que su comunidad experimente la propagación de este virus. Prepárese con lo siguiente:
  + Practique ahora las acciones preventivas. Esto incluye el lavado de manos, el protocolo adecuado para la tos, la limpieza de las superficies de su hogar y evitar a las personas que están enfermas.
  + Tenga un suministro de dos semanas de comida y artículos esenciales (por ejemplo papel higiénico, etc.) en casa.
  + Asegúrese de tener un frasco de Tylenol u otros medicamentos para reducir la fiebre en su botiquín.
  + Esté preparado para cambios potenciales en el lugar de trabajo y el cuidado infantil. Si hay un brote y su empleador o la guardería/escuela de su hijo(a) necesitan cerrar temporalmente, tenga un plan para manejar este cambio.
* **¿Cómo puedo proteger a mi hijo(a) de este virus?**

Su primer instinto puede ser sacar a su hijo(a) de la guardería/escuela o dejar de participar en actividades extracurriculares (también conocidas como distanciamiento social), pero esto no es necesario en este momento.

La mejor manera de proteger a su hijo(a) es enseñar y reforzar la higiene adecuada de las manos y la tos y evitar a los enfermos. Su hijo(a) debe quedarse en casa cuando esté enfermo(a). Recuérdeles que:

* Eviten el contacto cercano con personas enfermas.
* Eviten tocarse los ojos, la nariz y la boca.
* Quédese en casa cuando esté enfermo(a).
* Cubra su tos o estornudos con un pañuelo de papel y luego tire el pañuelo en la basura.
* Láveles las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos (Consejo: cante dos veces "Feliz Cumpleaños" de principio a fin), especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
* Si el jabón y el agua no están fácilmente disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol con por lo menos 60% de alcohol. Siempre láve las manos con agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.
* **¿Qué síntomas debo tener en cuenta?**   
  Fiebre, tos y falta de aliento.
* **¿Cómo puedo saber la diferencia entre un resfriado normal o la influenza y COVID-19?**   
  Puede ser difícil diferenciar, pero ambos siguen su curso con el tiempo en la mayoría de los niños en unos pocos días sin complicaciones. Asegúrese de conocer los síntomas de COVID-19 (fiebre, tos y falta de aliento). Si su hijo(a) tiene dificultad para respirar, debe recibir atención médica.

**Nota:** Es muy importante que todos los niños de al menos 6 meses de edad se vacunen contra la influenza esta temporada. La influenza está mucho más extendida. La vacuna previene el 55% de los casos de influenza en los niños y si ellos contraen la influenza, la vacuna disminuirá la gravedad de la enfermedad.

* **¿Qué hago sí creo que mi hijo(a) o yo estamos infectados?**  
  Tendrá que aislarse a sí mismo(a)/ su hijo(a) tanto como sea posible y llamar al consultorio de su médico de cabecera o comunicarse con el departamento de salud para obtener asesoramiento.
* **¿Puedo transmitirle a mi hijo(a) COVID-19?**   
  Sí. Si está infectado(a) y está muy cerca de su hijo(a) con frecuencia, puede transmitirle a su hijo(a) COVID-19.
* **¿Cómo se trata el COVID-19?**   
  Tratamos el COVID-19 en base a los síntomas. Aunque no hay vacuna, proporcionamos atención de apoyo como si fuera por cualquier otra enfermedad.
* **¿Hay tratamientos disponibles para los niños con COVID-19?**   
  Tratamos el COVID-19 en base a los síntomas. Aunque no hay vacuna, proporcionamos atención de apoyo como si fuera por cualquier otra enfermedad.
* **¿Hay algo que no debería hacer?**   
  + Comprar y usar mascarillas: a menos que su médico le haya dicho que su hijo(a) debe usar una mascarilla debido a una afección médica crónica, las mascarillas no son necesarias. Son eficaces sólo para aquellos que están enfermos para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad.
  + Almacenamiento de recursos médicos: no es necesario comprar recursos médicos a granel (por ejemplo, mascarillas, desinfectantes, etc.). De hecho, en realidad hace que sea más difícil para los trabajadores de la salud hacer su trabajo, ya que sus niveles de suministro pueden verse afectados por la demanda de estos productos por parte de todos los demás.

**Salud mental**

**Pediátrica**

* **¿Cómo le hablo a mi hijo(a) sobre la ansiedad que puede estar experimentando con esto?**Si bien es útil que los niños estén informados sobre el virus, limite la exposición repetida a las noticias y a las redes sociales con respecto a COVID-19, especialmente para los niños pequeños y los que son propensos a la ansiedad. La exposición repetida a información e imágenes angustiosas en las noticias puede exacerbar la ansiedad.

Otros consejos incluyen:

* + Averigüe lo que su hijo(a) ha oído o visto sobre COVID-19 y cuando hable con ellos, aténgase a los hechos.
  + Presente con calma la información que sea apropiada para el desarrollo de su hijo(a) y disipe cualquier rumor que pueda haber escuchado.
  + Validar los sentimientos de su hijo(a) también puede proporcionar tranquilidad.
  + Explique a los niños que muchos trabajadores expertos del gobierno, científicos y personal médico están trabajando en cómo mantener a las personas a salvo de COVID-19.
  + Mantenga abiertas las líneas de comunicación con los niños, a medida que se desarrolla la situación.
  + Para los niños que son propensos a la ansiedad o a preocuparse por los gérmenes, su médico de cabecera puede aconsejarle cuándo es apropiado buscar tratamiento profesional.

**Adultos**

* **¿Algún consejo para los adultos sobre cómo lidiar con el estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas?**
  + Manténgase en el presente, céntrese en hechos conocidos, y no permita que el pensamiento negativo afecte su salud.
  + Continúe tomando todos sus medicamentos exactamente como se le recetaron y asegúrese de hacer cualquier pregunta que pueda tener a su proveedor(a).
  + Minimice el uso de cualquier sustancia recreativa ya que esto puede llevar a un aumento de la depresión, mayor ansiedad y pensamiento negativo. Piense en disminuir o dejar de fumar para mejorar su salud.
  + Manténgase en contacto con amigos, familiares y colegas para su beneficio y para apoyarlos. Este apoyo mutuo mejorará su sentido de bienestar.
  + Cumpla con sus citas médicas, continúe haciendo ejercicio, coma alimentos saludables y participe en los recursos espirituales si eso funciona para usted.
  + Si se siente abrumado(a), acérquese a sus amigos y familiares y considere la terapia para controlar cualquier síntoma que pueda estar experimentando. Llame al 911 si alguna vez siente que su vida está en riesgo. Hay muchos recursos en nuestra institución para ayudarle con cualquier crisis que pueda estar experimentando.

**Centro de maternidad**

* **Estoy embarazada, ¿tengo más riesgo?**   
  No hay mucha información sobre esto, ya que se trata de una enfermedad nueva, sin embargo, los datos iniciales sugieren que el embarazo no aumenta el riesgo.
* **Si contraigo COVID-19, ¿cómo afecta esto a mi bebé?**   
  Es muy poco probable que el hecho de tener COVID-19 tenga algún impacto en su bebé, a menos que usted se haya puesto muy enferma y posteriormente haya tenido que dar a luz antes de tiempo.

Si usted se infectó durante el embarazo y se recuperó, es probable que su recién nacido esté protegido de COVID-19 durante 3 a 6 meses debido al anticuerpo específico de COVID-19 que fue transmitido de la madre al bebé a través de la placenta antes del nacimiento.

* **¿Son los recién nacidos/prematuros más susceptibles a contraer el virus?**   
  Esto se desconoce. Los pocos recién nacidos que han nacido de madres infectadas en el momento del nacimiento no parecen haber sido infectados, pero se necesita más información.
* **¿Puede el COVID-19 transmitirse a través de la leche materna?**

Esto también se desconoce actualmente, pero, por lo que podemos decir en este momento, es probable que no se transmita de madre a bebé a través de la lactancia.

**Otros recursos**

[Conocer la diferencia entre los mitos y hechos de COVID-19.](https://www.wakehealth.edu/Stories/Coronavirus/Myths-and-Facts)