

Nuevo coronavirus 2019 (COVID-19)

Los coronavirus humanos son una familia de virus que con frecuencia ocasionan enfermedades parecidas al resfriado común. Casi todo el mundo se puede infectar con uno de estos virus alguna vez en la vida, y la mayoría de las veces la enfermedad solo dura un corto tiempo.

COVID-19: un nuevo coronavirus

El virus fue descubierto en diciembre del 2019 y ya se ha propagado por todo el mundo. A medida que se propaga, hemos visto que algunas personas se enferman levemente, otras de gravedad y algunas mueren. La razón por la cual los funcionarios de salubridad están preocupados es porque es un virus nuevo, lo que hace difícil de predecir cómo continuará afectando a las personas. Los investigadores y médicos están aprendiendo más cada día sobre el virus, incluyendo cómo se propaga y quiénes corren mayor riesgo.

Síntomas del COVID-19

Las personas con casos confirmados del nuevo coronavirus han reportado enfermedades que van de leves a severas. Los síntomas pueden incluir:

- Fiebre
- Tos
- Dificultades para respirar (falta de aliento)

¿Quiénes corren riesgo?

De acuerdo con los CDC, no parece que los niños tengan mayor riesgo de contraer el COVID-19. Las siguientes personas corren un mayor riesgo:

- Personas de edad avanzada
- Personas que sufren de enfermedades crónicas graves como:
 - Enfermedades del corazón
 - Diabetes
 - Enfermedad pulmonar
 - Sistema inmunitario debilitado

Cómo proteger a su familia

Por el momento no existe una vacuna para prevenir la infección por COVID-19, pero hay algunas cosas que puede hacer para mantener a su familia sana:

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos. Si el agua y el jabón no están disponibles, utilice un desinfectante de manos. Utilice uno que tenga un contenido de alcohol de más de 60 %.
- Mantenga a sus niños lejos de otras personas que están enfermas o no deje que salgan de su casa si están enfermos.
- Enseñe a los niños a toser y a estornudar en un pañuelo de papel (papel de seda) y de que lo tiren después de cada uso, o a toser en la parte interior de su brazo o codo, y no cubrirse con las manos.

- Limpie y desinfecte su hogar como de costumbre usando productos de limpieza como rociadores y toallitas húmedas.
- Evite tocarse la cara; enseñe a los niños a hacer lo mismo.
- Evite viajar a zonas con altos índices de infección.

Un dato sobre las máscaras o tapabocas: Los CDC solo recomiendan las máscaras a las personas que tienen síntomas del COVID-19, y no a las personas sanas. Los trabajadores sanitarios y cualquier persona que esté al cuidado de alguien con COVID-19 debe usar máscara.

¡Si su niño ha sido expuesto al COVID-19 o si le preocupan los síntomas de su niño, llame a su pediatra de inmediato!

Cómo prepararse para el caso de un cierre de escuelas, guarderías o centros de cuidado infantil

Si se presentara un brote de COVID-19 en su comunidad, funcionarios públicos de su localidad pueden recomendar el cierre temporal de las escuelas para ayudar a contener la propagación de enfermedades. Las escuelas podrían también tomar la decisión de dejar salir a los niños de la escuela temprano si hay muchos niños o personal ausente. Muchas escuelas usan el correo electrónico para comunicar nueva información a las familias. Cerciórese de que su niño sabe cómo ponerse en contacto con usted.

Los padres que trabajan pueden prepararse buscando alternativas para el cuidado de los niños y hablando con sus empresarios o patrones sobre la posibilidad de trabajar desde casa durante el cierre de la escuela. Si su niño está en la universidad, recomíndele estar al tanto del plan de acción de la institución en caso de un brote de COVID-19.

Si sus niños deben permanecer en casa debido al brote, trate lo más que pueda de que sus días tengan una rutina establecida. A continuación, ofrecemos algunos consejos que pueden ser útiles:

- **Lea libros con su niño.** No solo es divertido sino que leer juntos estrecha el lazo familiar con usted y es bueno para su desarrollo.
- **Saque tiempo para juegos activos.** Saque el juego de bloques, pelotas, lazos para saltar y cubos y permita que florezca la creatividad. Jueguen juegos para niños de todas las edades como la pilla-pilla (la llevas), el pato-pato-ganso y otros. Permita que sus niños se inventen unos nuevos. Recomiende a sus hijos mayores que hagan ejercicio o que bailen para mantenerlos en movimiento.
- **Vigile el tiempo que pasan con dispositivos digitales.** En lo posible, jueguen video juegos o visiten el Internet juntos para que el tiempo que lo hagan sea estructurado y restringido. Si sus niños extrañan a sus amigos de la escuela o a miembros de la familia, intente contactarse con ellos en chats de video (video conferencias).

Cómo hablar con los niños sobre el COVID-19

Hay tantas noticias sobre el actual brote del COVID-19 que puede ser abrumador para los padres de familia y atemorizar a los niños. La American Academy of Pediatrics recomienda a los padres de familia y a cualquier persona que esté en contacto con los niños que traten de filtrar la información y que hablen con los niños sobre el virus de manera que ellos puedan entender.

Estos consejos le pueden ayudar:

- **Tranquilícelos primero.** Dígalos a los niños que los investigadores y médicos están aprendiendo más sobre el virus y tan rápido como es posible, y que se están tomando medidas para mantenernos a salvo.
- **Deles control.** Esta es una buena oportunidad para recordarles a los niños de lo que pueden hacer para ayudar: lavarse las manos con frecuencia, toser en un pañuelo de papel o en las mangas, y dormir bien (lo suficiente).
- **Manténgase alerta a señales de ansiedad.** Los niños no siempre saben expresarse con palabras cuando están preocupados, pero usted puede darse cuenta de algunas señales. Podrían ponerse quisquillosos o irascibles, más apegados a usted, tener problemas para dormir o parecer distraídos. Trate de tranquilizarlos y continúe con su rutina diaria normal.
- **Ponga control sobre lo que ven en los medios de comunicación.** Mantenga a los niños pequeños alejados de imágenes que puedan atemorizarlos en la televisión, redes sociales, computadores, etc. En el caso de los niños mayores, hablen con ellos sobre lo que escuchan en las noticias y corrija cualquier información falsa o rumores que usted haya escuchado.

- **Sea un buen ejemplo.** El COVID-19 no discrimina y tampoco usted debe hacerlo. Aunque el COVID-19 se inició en Wuhan, China, esto no quiere decir que tener ascendencia asiática, o cualquier otra, hace a una persona más susceptible al virus o ser más contagiosa. El estigma y la discriminación les hace daño a todos creando temor o ira hacia otras personas, cuando usted debería mostrar empatía y apoyo hacia los que están enfermos para que sus niños también lo hagan.

Manténgase informado

Se les recomienda a las familias mantenerse al tanto sobre esta situación a medida que se nos brinda más información sobre cómo prevenir este virus y evitar su propagación en los hogares y las comunidades.

Para más información de la AAP para los padres de familia, visite www.HealthyChildren.org/es.

Para los progresos más recientes de los CDC, incluyendo alertas a viajeros, nuevos casos y consejos de prevención, visite www.cdc.gov/spanish.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics

La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 67.000 pediatras generales, especialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de todos los bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Todos los sitios web, las marcas, los productos o los fabricantes se mencionan solamente con fines informativos y de identificación y esto no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente. La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Translation of 2019 Novel Coronavirus (COVID-19) reviewed 3/12/20.
© 2020 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.