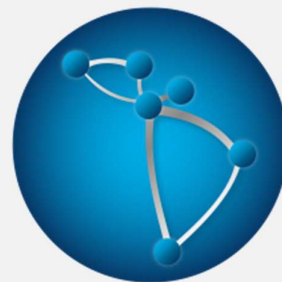
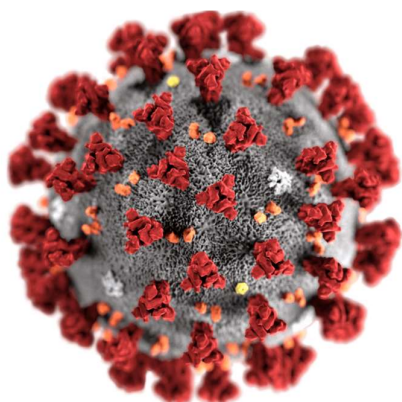


MITOS Y VERDADES SOBRE LA COVID-19



RED CIMLAC
Red de Centros de
Información de Medicamentos de
Latinoamerica y el Caribe



Aclaraciones para la comunidad
acerca de los rumores sobre el
nuevo coronavirus

30 de marzo de 2020
Versión 2

Recuerde consultar sólo fuentes de información oficiales y con evidencia científica



Introducción

La constante exposición a información a la que se enfrentan las personas va creciendo cada día debido a los medios de comunicación, redes sociales y fuentes no oficiales. Con relación a la pandemia por COVID-19 (enfermedad causada por un nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2 o 2019-nCoV), se ha difundido información diversa indicando que el consumo de algunos medicamentos, remedios caseros o el uso de sustancias químicas pueden curar, aumentar o disminuir el contagio del virus causante de COVID-19.

En este sentido, la Red de Centros de Información de Medicamentos de Latinoamérica y el Caribe (Red CIMLAC) presenta al público algunas aclaraciones acerca de los mitos y verdades sobre esta enfermedad, con lo cual se pretende educar a la comunidad y contribuir a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.



MITOS Y VERDADES SOBRE LA COVID-19

¿Puedo tomar antibióticos para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus?

- **NO.** Los antibióticos son efectivos para tratar enfermedades provocadas por bacterias, pero no por virus. Las bacterias y los virus son diferentes. Las bacterias son organismos vivos compuestos por una célula, mientras que los virus son moléculas de material genético (o ADN o ARN) que requieren de células vivas para subsistir.
- La COVID-19 es la enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2 o 2019-nCoV (nuevo coronavirus), y, por lo tanto, los antibióticos no sirven para prevenir ni para tratar esta infección viral.
- Recuerde que el uso de antibióticos debe hacerse siempre bajo prescripción y vigilancia de un profesional médico, quien está capacitado para evaluar la necesidad de su uso frente a una posible coinfección bacteriana.

¿Puedo prevenir o curar la COVID-19 tomando Vitamina C?

- **NO.** Consumir vitamina C (Vit C) no cura ni previene la COVID-19. No hay evidencia científica que respalde la eficacia de la Vit C en infecciones virales (gripe o influenza u otros virus respiratorios).
- Todas las vitaminas, incluida la Vit C, son micronutrientes, que se encuentran en varios alimentos y forman una parte esencial de la dieta humana. Por lo general, las cantidades requeridas para la ingesta diaria son pequeñas y pueden obtenerse a partir del consumo de una ingesta diaria equilibrada de alimentos saludables. Las vitaminas pueden desempeñar un papel importante en la salud de algunas personas, particularmente en aquellas que tienen deficiencias. En el caso de la Vit C, la única evidencia bien establecida para su uso es el tratamiento del escorbuto. Dosis muy altas no aumentan la carga corporal y pueden causar diarrea y cálculos renales.



¿Enjuagarse regularmente la nariz con solución salina puede evitar la infección por el nuevo coronavirus?

- **NO.** No hay pruebas ni estudios que indiquen que realizar esta práctica proteja frente al nuevo coronavirus. Enjuagarse la nariz regularmente con solución salina puede acelerar la recuperación tras un resfriado común, pero no se ha demostrado que prevenga las infecciones respiratorias.

¿El beber té de plantas medicinales puede prevenir infecciones respiratorias como la COVID-19?

- **NO.** El consumo de tisanas (tés, infusiones, cocidos) de plantas medicinales no ha demostrado ser una medida eficaz para prevenir infecciones respiratorias. A pesar de los efectos beneficiosos que algunas puedan tener para su salud, también pueden ocasionar interacciones con medicamentos de uso habitual o prolongado, que pueden ser perjudiciales para la salud de las personas con enfermedades crónicas, como, por ejemplo, modificar los niveles de glucemia y de presión arterial.

¿Es cierto que el té verde o té de manzanilla contienen altas dosis de Interferón y que tomar 2 a 3 tazas diarias de alguno de esos productos puede aumentar el sistema inmunológico y prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

- **NO.** No existe ninguna prueba científica que demuestre la acción de las tisanas (tés, infusiones, cocidos) de alguna planta medicinal sobre la prevención de la infección COVID-19.
- Si bien los científicos están estudiando el efecto antiviral de numerosas plantas medicinales, todavía no hay información que avale el uso de tisanas de alguna planta medicinal con efecto preventivo en infecciones.
- Las tisanas son extractos de plantas, cuya composición y contenido de compuestos varían por distintos factores (ambientales, secado de la planta, forma de preparación, entre otras); por lo tanto, no se puede establecer una dosis, ni controlar efectos secundarios ni interacciones medicamentosas que pudieran producir.



¿Comer AJO en cualquier forma o presentación, puede prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

- **NO.** El ajo es un alimento saludable que puede tener algunas propiedades antimicrobianas, sin embargo, no existe evidencia científica que demuestre que su consumo protege contra la COVID-19.

¿Alimentarse frecuentemente con papa deshidratada, puede evitar el contagio con el nuevo coronavirus?

- **NO.** El consumo de papa deshidratada, así como de otros alimentos tales como la quinoa, el chuño o el trigo, no evitan que las personas puedan contagiarse de COVID-19. No existe evidencia científica que sugiera que algún alimento pueda prevenir o curar esta enfermedad. Tampoco se han realizado estudios que haga suponer que los pueblos indígenas, cuya alimentación se basa en este tipo de alimento, tengan menor probabilidad de contagio.

¿Hacer gárgaras con agua y sal o bicarbonato de sodio, con vinagre, o con agua oxigenada diluida elimina el nuevo coronavirus?

- **NO.** Ninguna de estas prácticas sirve para curar o prevenir la COVID-19. El agua no tiene efectos sobre el coronavirus, y la sal y el bicarbonato de sodio puede resultar peligrosa para condiciones de salud, tales como la hipertensión arterial. Por su parte, el vinagre es una sustancia que puede ocasionar daños a su garganta o estómago, debido a su acidez. El agua oxigenada puede provocar irritación en la boca y garganta; si se ingiere puede provocar efectos tóxicos. Las recomendaciones oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de las autoridades de salud de países como Estados Unidos, Canadá y Francia **NO** indican que hacer gárgaras sea efectivo contra la COVID-19.



¿Tomar agua caliente previene la infección por el nuevo coronavirus?

- **NO.** Tomar agua caliente no previene la infección por ningún virus. Tampoco elimina los gérmenes, en caso de que haya estado expuesto a ellos. Además, se debe tener precaución de no ocasionar una quemadura por agua caliente en la boca y el tracto digestivo.

¿El lavado de manos durante todo el día con alcohol en gel o alcohol 70° evita la infección por el nuevo coronavirus?

- **NO.** Para prevenir la infección por coronavirus, la recomendación siempre es el lavado de manos con agua y jabón, mediante una técnica adecuada (durante 20 o 30 segundos). Así se eliminará cualquier germen de la piel.
- El alcohol gel es una opción para la limpieza de las manos, cuando no sea posible lavarlas, por ejemplo, durante el traslado en medios de transporte público (autobuses, taxis, metro) o durante la permanencia en lugares públicos. En caso de utilizar gel hidroalcohólico debe tener precaución, dado que el uso repetido de estos productos puede afectar la piel.

¿Es mejor lavarme las manos con agua muy caliente para matar el nuevo coronavirus?

- **NO.** Existe una creencia errónea que una mayor temperatura del agua mejora las posibilidades de eliminar los gérmenes de las manos. El agua caliente no es mejor que el agua fría y, por el contrario, puede exponerlo a quemaduras o lesiones en la piel. **La mejor prevención está en el lavado de manos con agua y jabón.**

¿Los secadores de manos son efectivos para matar el nuevo coronavirus?

- **NO.** Lo más efectivo es lavarse frecuentemente las manos agua y jabón, o si esto no es posible, con alcohol en gel o alcohol 70°. Una vez que sus manos estén limpias, se deben secar con toallas de papel o secador de mano.



¿Bañarse en agua caliente previene la infección por el nuevo coronavirus?

- **NO.** Bañarse con agua caliente no previene la infección por ningún virus, ni tampoco los elimina. Además, se debe tener precaución de no ocasionar una quemadura por agua caliente.

¿Se puede matar el nuevo coronavirus rociando o impregnando el cuerpo con alcohol o con cloro?

- **NO.** Rociar o impregnar todo el cuerpo con alcohol o cloro no sirve para matar los virus que ya han ingresado al organismo.
- Estas sustancias son tóxicas y pueden dañar los ojos, la boca, la nariz, y cualquier parte de la piel si son rociadas en el cuerpo. Tampoco se recomienda mezclar estas sustancias.
- Sin embargo, tanto el alcohol como el cloro, en concentraciones adecuadas, pueden ser usados para desinfectar las superficies, las bolsas de compras u otros objetos, siempre y cuando se sigan las recomendaciones pertinentes.

¿Las lámparas de luz ultravioleta pueden usarse para eliminar el nuevo coronavirus de las manos o cuerpo?

- **NO.** Las lámparas de luz ultravioleta no se deben usar sobre manos u otras partes del cuerpo, debido a que la radiación ultravioleta puede causar lesiones en la piel. Estos dispositivos se utilizan para esterilizar superficies u objetos, cuyo proceso debe ser realizado únicamente por personal especializado y con experiencia.



¿Las vacunas para prevenir la neumonía o influenza, previenen también la COVID-19?

- **NO.** Las vacunas que protegen contra la neumonía y la influenza no brindan protección contra el nuevo coronavirus. El virus SARS-CoV-2 requiere de una vacuna específica. Actualmente no se dispone de esta vacuna, sin embargo, hay estudios que se están realizando para desarrollarla y disponer de ella en los próximos años.

¿Es cierto que el nuevo coronavirus no se transmite en zonas con climas cálidos y húmedos?

- **NO.** Las pruebas científicas obtenidas hasta ahora indican que el virus que causa COVID-19 puede transmitirse en cualquier zona climática, incluidas las de clima cálido y húmedo. Independientemente del clima del país o región donde vivimos o vayamos a viajar deben adoptarse medidas de protección, sobre todo si se trata de una zona donde se hayan notificado casos de COVID-19

¿Las mascotas de la casa pueden transmitir el virus causante de COVID-19?

- **NO.** No existe actualmente evidencia acerca de que las mascotas o animales domésticos sean transmisores de infecciones respiratorias como la COVID-19. Sin embargo, es importante mantenerlos aseados y lavar su patas con agua y jabón luego de sacarlos a la calle.



Recomendaciones adicionales acerca de la prevención y manejo de COVID-19 causado por coronavirus

- La mejor manera de protegerse contra el nuevo coronavirus es lavarse las manos con frecuencia, con agua y jabón. De esta manera se eliminan los virus que puedan estar en las manos y se evita la infección que podría producirse al tocarse los ojos, la boca y la nariz. Esta medida permite también prevenir muchas otras enfermedades.
- Use mascarilla o tapabocas en caso de presentar tos, estornudos u otros síntomas respiratorios o en caso de estar en contacto con personas en quienes se sospecha una infección respiratoria, incluyendo COVID-19.
- En caso de presentar síntomas respiratorios, póngase en contacto con las autoridades de salud, a través de los canales de comunicación establecidos, para recibir instrucciones acerca del manejo (por ejemplo, si requiere atención médica, aislamiento preventivo, entre otros).
- Los productos para limpieza y desinfección de superficies son aliados importantes para prevenir infecciones por el coronavirus. Se recomienda utilizar solamente los productos aprobados por las autoridades sanitarias.
- A la fecha, no existe tratamiento farmacológico con evidencia científica de su real eficacia y seguridad para COVID-19. En cada país, las autoridades de salud están adoptando protocolos de manejo específicos.
- Existen diferentes ensayos clínicos en curso con medicamentos usados habitualmente en otras infecciones. La OMS facilitará información actualizada tan pronto como los resultados de los ensayos clínicos se encuentren disponibles.
- La OMS recomienda no automedicarse con antibióticos, antivirales u otros medicamentos para prevenir o curar esta u otras infecciones, ninguno de estos medicamentos ha demostrado tener utilidad por ahora y pueden más bien ser tóxicos y afectar nuestra salud.
- Si necesita un medicamento para bajar la fiebre o calmar el dolor, el medicamento más seguro y eficaz es el acetaminofén o paracetamol, siempre respetando la dosis máxima recomendada. En caso de persistencia o empeoramiento, se recomienda consultar al médico.



Referencias bibliográficas

1. U.S. National Library of Medicine. February 11, 2020. ClinicalTrials.gov Identifier: NCT04264533. Sponsor: ZhiYong Peng. Vitamin C Infusion for the Treatment of Severe 2019-nCoV Infected Pneumonia.
2. The Therapeutic Goods Administration. No evidence to support intravenous high-dose vitamin C in the management of COVID-19. Disponible en: <https://www.tga.gov.au/alert/no-evidence-support-intravenous-high-dose-vitamin-c-management-covid-19>
3. Arabi YM, Fowler R, Hayden FG. Critical care management of adults with community-acquired severe respiratory viral infection. *Intensive Care Med.* 2020 Feb;46(2):315-328.
4. Geldsetzer P. Knowledge and Perceptions of COVID-19 Among the General Public in the United States and the United Kingdom: A Cross-sectional Online Survey. *Ann Intern Med.* 2020 Mar 20.
5. News > Medscape Medical News. March 20, 2020 > Conference News > AAD 2020. The Science of Handwashing: Rub, Don't Scrub Hands Raw. Maureen Salamon.
6. Organización Mundial de la salud. Consejo para la población acerca de los rumores sobre el nuevo coronavirus (COVID-19). 13 de marzo de 2020.
7. Agencia Española de Medicamentos y Otros Productos Sanitarios (AEMPS). Tratamientos disponibles para el manejo de la infección respiratoria por SAES-COV-2. Fecha de publicación: 20 de marzo de 2020.
8. Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria (ANVISA). Covid 19: só use saneantes regularizados. Por: Ascom/Anvisa. Brasil. Publicado: 17/03/2020 17:34. Última Modificação: 18/03/2020 10:43
9. Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (INVIMA). Colombia. 17 de marzo de 2020.
10. Federación Farmacéutica Internacional. Coronavirus 2019 n-CoV Outbreak: Información y directrices provisionales para los farmacéuticos y el personal de las farmacias. Febrero 2020, Federación Farmacéutica Internacional. La Haya, Países Bajos. Disponible en: <https://www.fip.org/file/4416>
11. Flu Myths. American Academy of Family Physicians. 2017. Disponible en: https://www-clinicalkey-com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/#!/content/patient_handout/5-s2.o-pe_AAFP_flu-myths_en
12. Organización Colegial Veterinaria Española. Decálogo de consejos de la OCV ante el coronavirus para propietarios de animales de compañía y clínicas veterinarias. Disponible en: <http://www.colvet.es/node/9017>