



Dirección Nacional de Sanidad
de las Fuerzas Armadas

BOLETIN INFORMATIVO **BIG DATA**

BOLETÍN NÚMERO 23 - SET/OCT 2020
Dirección Técnica de la D.N.S.F.F.AA.
Departamento Investigación y Docencia

COVID-19 ACTUALIZACIÓN



Los síntomas más habituales son:



Tos seca



Fiebre



Cansancio

Otros síntomas menos frecuentes son :

- Congestión nasal
- Dolor de Garganta
- Dolores y molestia
- Dolor de cabeza
- Diarrea
- Conjuntivitis
- Pérdida del gusto y olfato
- Erupciones cutáneas
- Cambios de color en los dedos

Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levísimos.

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves.

¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO SÍNTOMAS DE COVID-19 Y CUÁNDO HE DE BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA?

Si tiene síntomas leves, como tos o fiebre leves, generalmente no es necesario que busque atención médica. Quédese en casa, aíslese y vigile sus síntomas. Siga las orientaciones nacionales sobre el autoaislamiento. Sin embargo, si vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud lleve mascarilla si es posible, manténgase al menos a un metro de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos.

En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdelo a seguir este consejo.

Busque inmediatamente atención médica si tiene dificultad para respirar o siente dolor o presión en el pecho. Si es posible, llame a su dispensador de atención de la salud con antelación para que pueda dirigirlo hacia el centro de salud adecuado.

¿ES POSIBLE CONTAGIARSE DE COVID 19 POR CONTACTO CON UNA PERSONA SIN SÍNTOMAS?

La principal forma de propagación de la COVID 19 es a través de las gotículas respiratorias expelidas por alguien que tose o que tiene otros síntomas como fiebre o cansancio. Muchas personas con COVID 19 presentan solo síntomas leves.

Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad.

Es posible contagiarse de alguien que solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.

Según algunas informaciones, las personas sin síntomas pueden transmitir el virus.

Aún no se sabe con qué frecuencia ocurre.

La OMS está estudiando las investigaciones en curso sobre esta cuestión y seguirá informando sobre las conclusiones que se vayan obteniendo.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE AISLAMIENTO, CUARENTENA Y DISTANCIAMIENTO?

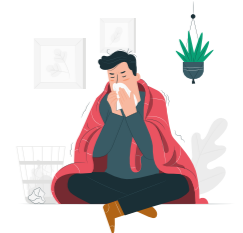
CUARENTENA

La cuarentena significa restringir las actividades o separar a las personas que no están enfermas pero que pueden haber estado expuestas a la COVID 19. El objetivo es prevenir la propagación de la enfermedad en el momento en que las personas empiezan a presentar síntomas.



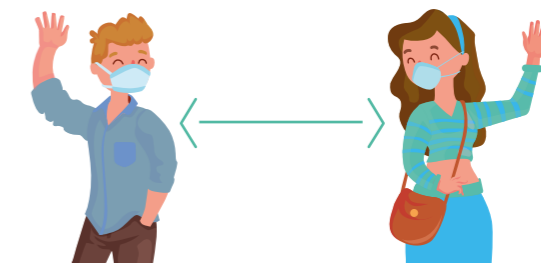
AISLAMIENTO

El aislamiento significa separar a las personas que están enfermas con síntomas de COVID 19 y pueden ser contagiosas para prevenir la propagación de la enfermedad.



DISTANCIAMIENTO FÍSICO

El distanciamiento físico significa estar físicamente separado. La OMS recomienda mantener una distancia de al menos un metro con los demás. Es una medida general que todas las personas deberían adoptar incluso si se encuentran bien y no han tenido una exposición conocida a la COVID 19.



COVID-19: EMBARAZO Y LACTANCIA



¿Cómo puedo protegerme del COVID-19?

- Lávate las manos con frecuencia.
- Mantén distancia física.
- Evita tocarte ojos, nariz y boca.
- Cúbrete con un pañuelo o el pliegue del codo para estornudar y toser.

Si tienes fiebre, tos, o dificultad para respirar, busca ayuda médica temprano y sigue los consejos médicos.

EL CONTACTO CERCANO Y LA LACTANCIA MATERNA CERCANA Y EXCLUSIVA AYUDAN AL BEBÉ A CRECER

Una mujer con COVID-19 debe recibir apoyo para amamantar de manera segura, tener en brazos al recién nacido, piel con piel, y compartir la habitación con su bebé.

SI TIENES COVID-19 PUEDES AMAMANTAR, SI ASÍ LO DESEAS DEBES TENER LOS SIGUIENTES CUIDADOS:



Usar tapabocas.



Lavarte las manos antes y después de tocar a su bebé.



Limpiar y desinfectar rutinariamente las superficies.



D.N.S.FF.AA.
Av. 8 de Octubre 3050

HORARIO DE ATENCIÓN:
DE 07:00 A 14:00 HS.

TELÉFONOS:
24876666 / int. 1390
Tel.Directo: 24875226

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:
Cap. (Q) Pablo CABRAL
Alf. (N) Monica CORREA JULIANI
Diseño y Edición Gráfica
Sdo. 1ra. Natalia PAES

Le invitamos a ingresar a la página:

<https://www.dnsffaa.gub.uy/investigacion-y-docencia> donde podrá visualizar novedades referentes al Departamento y las Actividades Académicas que se desarrollarán en los próximos meses.

FUENTES:
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
<https://www.freepik.es/>

