



Preguntas Mas Frecuentes: Coronavirus (COVID-19) y VIH

¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una familia muy grande de virus. Algunos coronavirus causan enfermedades similares a un resfriado en las personas. Otros causan enfermedades en ciertos tipos de animales como el ganado, los camellos y los murciélagos. El virus que causa la enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19) probablemente se originó en un animal y se propagó a los humanos.

¿Qué es COVID-19?

COVID-19 es una enfermedad causada por un nuevo virus en la familia del coronavirus que no se había identificado antes. El virus se identificó por primera vez en Wuhan, China, a finales del 2019. Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, tos y falta de aire. Puede variar desde una enfermedad leve hasta una enfermedad grave y la muerte.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

Los coronavirus se transmiten de una persona infectada a otros a través de:

- el aire al toser y estornudar
- el contacto personal cercano, como tocarse o darse la mano
- tocar un objeto o superficie con el virus, luego tocarse la boca, la nariz o los ojos



¿Tengo mayor riesgo de adquirir COVID-19 si soy VIH positivo?

En este momento, no tenemos suficiente información sobre COVID-19 para saber si las personas que viven con VIH tienen un mayor riesgo de COVID-19 que las personas sin VIH.

Sabemos que los dos riesgos principales para la infección del coronavirus son viajar a un país afectado (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>) y tener contacto con una persona diagnosticada con COVID-19, especialmente contacto cercano y prolongado.

Al igual que otros virus respiratorios, las personas que viven con VIH que tienen cargas virales indetectables y recuentos de CD4 superiores a 200 tienen el mismo riesgo de contraer COVID-19 que cualquier otra persona de la población. Sin embargo, COVID-19 puede ser más grave entre las personas mayores y las personas con condiciones médicas subyacentes, como enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares crónicas, diabetes, presión arterial alta o cáncer. Además, las personas con recuentos de CD4 más bajos (<200 células/mL) también pueden experimentar una enfermedad más grave, como neumonía que requiere hospitalización.

Si tiene fiebre, tos o falta de aire, comuníquese con su proveedor de atención médica. Si ha viajado a un país afectado en los últimos 14 días o ha tenido contacto con alguien diagnosticado con COVID-19, infórmele a su clínica para que puedan prepararse para cuidarlo bien.

¿Como puedo mantenerme sano?

Puede protegerse contra el COVID-19 utilizando medidas simples, como lavarse las manos regularmente y evitar el contacto con personas enfermas. Estas medidas también ayudan a proteger contra otras infecciones.

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- Evite el contacto con personas enfermas.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo o una manga cuando estornude o tosa.
- Quédese en casa mientras está enfermo.

También debe tomar sus medicamentos recetados, comer bien, mantenerse hidratado, hacer ejercicio y dormir bien. Además, si no ha recibido sus vacunas contra la gripe y la neumonía, ahora es un buen momento para recibirlas.



¿Qué significa el distanciamiento social y cómo ayuda eso a mantenerme saludable?

El distanciamiento social es una estrategia alentada por los funcionarios de salud pública para detener o frenar la propagación de una enfermedad contagiosa, como COVID-19. Las medidas de distanciamiento social incluyen limitar las reuniones de grandes grupos de personas, cerrar edificios y cancelar eventos. Para ayudar a retrasar la transmisión de COVID-19 en Oregon, la gobernadora Kate Brown firmó una orden ejecutiva para limitar temporalmente el tamaño de los eventos, cerró las escuelas y está alentando a las personas a mantenerse a un mínimo de tres pies de distancia de los demás cuando están fuera de casa, como ir a la tienda de mandado. La gobernadora Brown también aconseja a las personas mayores de 60 años o con una condición de salud subyacente evitar reuniones sociales y comunitarias. El distanciamiento social es un método científicamente probado para reducir las oportunidades de transmisión de COVID-19 de persona a persona. Es posible que ya haya recibido un aviso de que algunos de sus eventos y reuniones de grupo regulares se hayan cancelado, reprogramado o realizado virtualmente. Esta es una medida preventiva para ayudar a mantener saludable a la comunidad.

¿Si me siento enfermo debo ir a la clínica o sala de emergencias?

No hay medicamentos aprobados específicamente para el COVID-19. La mayoría de las personas con enfermedades leves se recuperarán solas bebiendo muchos líquidos, descansando y tomando medicamentos para el dolor y la fiebre. Sin embargo, algunas personas desarrollan neumonía y requieren atención médica u hospitalización.

Los síntomas más comunes del COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar. Las personas también experimentan dolores musculares y articulares, dolor de cabeza y diarrea. Si tiene fiebre, tos o falta de aire, llame al consultorio de su proveedor. Le ayudarán a decidir si debe ir al consultorio oficina o ir a la sala de emergencias para una evaluación. Si ha viajado a un país afectado en los últimos 14 días o ha tenido contacto con alguien diagnosticado con COVID-19, infórmele a su médico. Es posible que se le pida que use una máscara cuando llegue a su clínica o a la sala de emergencias.



Prefiero no viajar a mi farmacia en este momento. ¿Me pueden enviar mis medicamentos por correo?

Muchas farmacias ofrecen un servicio que envía los medicamentos por correo a su hogar. Llame a su farmacia para averiguar qué opciones pueden ofrecer.

Si está en el programa de CAREAssist y desea recibir sus medicamentos por correo, llame a la farmacia a continuación y un miembro del personal recopilará su información y trabajará con su farmacia actual para transferir sus recetas.

CVS Pharmacy Specialty Services
538 SW 4th Ave
Portland, OR 97204
503-227-0468

Para tener medicamentos adicionales a la mano, recoja los medicamentos tan pronto como pueda cada mes. Esta es una buena práctica independientemente del COVID-19.

¿Se está utilizando los medicamentos contra el VIH para tratar el COVID-19?

Actualmente, no existe un tratamiento aprobado para el COVID-19. Los científicos están estudiando una variedad de medicamentos, incluidos los medicamentos para el VIH. COVID-19 no es un pariente directo del VIH y aún no se sabe si los medicamentos actuales contra el VIH tienen algún efecto específico sobre COVID-19. Algunos de los medicamentos en investigación pueden tener nombres similares a los medicamentos para el VIH. No comparta medicamentos para el VIH con nadie a quien no le hayan recetado. Solo tome sus medicamentos según lo recetado por su proveedor médico.

¿Existe riesgo de escasez de medicamentos para el VIH?

Las compañías farmacéuticas informan que no se espera un impacto en el suministro de medicamentos contra el VIH por el momento.



¿Qué puedo hacer para apoyar mi salud mental durante este tiempo?

El miedo y la preocupación son sentimientos normales que las personas experimentarán durante este tiempo. Es importante cuidarse a sí mismo y a los demás y buscar ayuda de su proveedor de atención médica si las reacciones de estrés interfieren con sus actividades diarias.

- Evite exponerse a cobertura excesiva de los medios de comunicación de COVID-19. Tómese un descanso de mirar, leer o escuchar noticias. Puede ser molesto escuchar sobre la crisis y ver imágenes repetitivamente. Intente hacer otras actividades que disfrute para volver a su vida normal.
- Cuide su cuerpo. Respire profundo, estire o medite. Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente y evite el alcohol y las drogas que pueden aumentar la ansiedad o la depresión.
- Conéctese con otros. Comparta sus preocupaciones y cómo se siente con un amigo o familiar. Mantenga relaciones saludables.
- Consulte con su comunidad (vecinos, amigos, familiares, etc.) si puede. Manténgase en contacto con su comunidad a través de llamadas telefónicas, mensajes de texto o redes sociales si no puede salir de la casa.
- Mantenga un sentido de esperanza y pensamiento positivo. Recuerde su resistencia.

Tengo más preguntas. ¿Quién puede ayudar?

Manténgase informado sobre la situación en Oregon:
healthoregon.org/coronavirus o puede llamar al 211 para información general.

Las medidas de mitigación actualizadas del estado de Oregón sobre la respuesta al coronavirus (12 de marzo de 2020) se pueden encontrar aquí:
<https://www.oregon.gov/gov/Documents/updated-mitigation-measures-coronavirus-response.pdf>

Los administradores de casos de VIH también están disponibles en todo el estado. Puede encontrar un administrador de casos cerca de usted en el siguiente enlace:
https://www.oregon.gov/oha/PH/DiseasesConditions/HIVSTDViralHepatitis/HIVCareTre_atment/Pages/cmcontacts.aspx