



THE UNIVERSITY OF ARIZONA  
COLLEGE OF MEDICINE PHOENIX

## Diversity & Inclusion

# COVID-19 Spanish Resources

Created on 4/8/2020

## New Executive Order/Nueva Orden Ejecutiva

- [https://azgovernor.gov/sites/default/files/spanish\\_stay\\_home\\_stay\\_healthy\\_stay\\_connected.pdf](https://azgovernor.gov/sites/default/files/spanish_stay_home_stay_healthy_stay_connected.pdf)

## Legal Services/Servicios Legales

- <https://azcourthelp.org/home/legal-aid-resources> Recursos de Ayuda Legal
- <https://des.az.gov/es/servicios/necesidades-básicas/refugio-y-vivienda/servicios-de-ayuda-en-casos-de-violencia-doméstica> Servicios de ayuda en casos de violencia doméstica
- <http://translate.google.com/translate?hl=en&sl=en&tl=es&u=https://www.azcourts.gov/domesticviolencelaw/Domestic-Violence-Resources> Recursos de violencia doméstica
- <https://211arizona.org/maricopa/> 2-1-1- Arizona (Para opciones de idioma adicionales, haga clic en Translate Our Site en el lado izquierdo de la pagina.)

## Economic Relief/Ayuda Económica

- <https://www.irs.gov/es/newsroom/economic-impact-payments-what-you-need-to-know>  
Pagos de impacto económico: lo que debe saber
- <https://des.az.gov/es/servicios/coronavirus> DES está aquí para usted y su familia
- <https://arizonatogether.org/es/> Arizona Unido
- <https://211arizona.org/maricopa/> 2-1-1- Arizona (Para opciones de idioma adicionales, haga clic en Translate Our Site en el lado izquierdo de la pagina.)

## Food/Comida

- <https://211arizona.org/maricopa/> 2-1-1- Arizona (Para opciones de idioma adicionales, haga clic en Translate Our Site en el lado izquierdo de la pagina.)
- <https://translate.google.com/translate?sl=auto&tl=es&u=https%3A%2F%2Fwww.maricopa.edu%2Fcommunity-business%2Fbasic-needs%2Ffood> - Bancos de alimentos y comidas calientes

## Health/Salud

- <https://www.cdc.gov/spanish/> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
- <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/index.html> Cómo protegerse
- [https://www.healthwise.org/getattachment/specialpages/COVID-19-Resources/Call\\_First\\_Infographic\\_es.pdf](https://www.healthwise.org/getattachment/specialpages/COVID-19-Resources/Call_First_Infographic_es.pdf) Llame primero
- [https://www.healthwise.org/getattachment/specialpages/COVID-19-Resources/HW\\_When-to-Call-for-Help\\_ES.pdf](https://www.healthwise.org/getattachment/specialpages/COVID-19-Resources/HW_When-to-Call-for-Help_ES.pdf) Cuándo pedir ayuda
- [https://www.healthwise.org/getattachment/specialpages/COVID-19-Resources/HW\\_Care\\_For\\_Yourself\\_Exposed\\_Covid19\\_es.pdf](https://www.healthwise.org/getattachment/specialpages/COVID-19-Resources/HW_Care_For_Yourself_Exposed_Covid19_es.pdf) Qué hacer si se ha expuesto al COVID-19
- [https://www.healthwise.org/getattachment/specialpages/COVID-19-Resources/Hand\\_Washing\\_Poster\\_es.pdf](https://www.healthwise.org/getattachment/specialpages/COVID-19-Resources/Hand_Washing_Poster_es.pdf) Cinco pasos para lavarse las manos
- <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html> cómo cuidar a una persona en casa
- <https://www.whitehouse.gov/wp-content/uploads/2020/03/DIRECTRICES-DEL-PRESIDENTE-SOBRE-EL-CORONAVIRUS.pdf> directrices del Presidente sobre el coronavirus para los estados unidos
- <https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/infectious-disease-epidemiology/es/covid-19/index.php#novel-coronavirus-home> Departamento de Ciencias de la Salud de Arizona
- <https://www.bannerhealth.com/es/patients/patient-resources/covid-19/testing> Banner Health Prueba COVID-19

## For Kids/Para Niños

- [https://www.healthwise.org/getattachment/specialpages/COVID-19-Resources/Hand\\_Washing\\_for\\_Kids\\_Poster\\_es.pdf](https://www.healthwise.org/getattachment/specialpages/COVID-19-Resources/Hand_Washing_for_Kids_Poster_es.pdf) Cómo lavarse las manos para niños
- [https://www.healthwise.org/getattachment/specialpages/COVID-19-Resources/Hand\\_Washing\\_for\\_Kids\\_Poster\\_es.pdf](https://www.healthwise.org/getattachment/specialpages/COVID-19-Resources/Hand_Washing_for_Kids_Poster_es.pdf) Cómo lavarse las manos para niños
- [https://www.healthwise.org/getattachment/specialpages/COVID-19-Resources/HW\\_Charlie-Story\\_es.pdf](https://www.healthwise.org/getattachment/specialpages/COVID-19-Resources/HW_Charlie-Story_es.pdf) Charlie aprende sobre el coronavirus

## Mental Health/Salud Mental

- <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/index.html> La vida diaria y cómo sobrellevar la situación
- <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html> Estrés y cómo sobrellevarlo
- <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/> Nacional de Prevención del Suicidio
- <https://drive.google.com/file/d/0B2MvdffkZzdJOFcwcjJoZDB1cmM/view> Recursos Comunitarios de Salud Médica & Emocional (Aliento)
- <https://211arizona.org/maricopa/> 2-1-1- Arizona (Para opciones de idioma adicionales, haga clic en Translate Our Site en el lado izquierdo de la pagina.)

# Additional Information/Información Adicional

## COVID-19: 10 cosas que debes saber (basadas en Evidencia)

*Fuente: Dynamed*

*Traducción: Ricardo Correa, MD (editor SLS y editor internacional de Dynamed)*

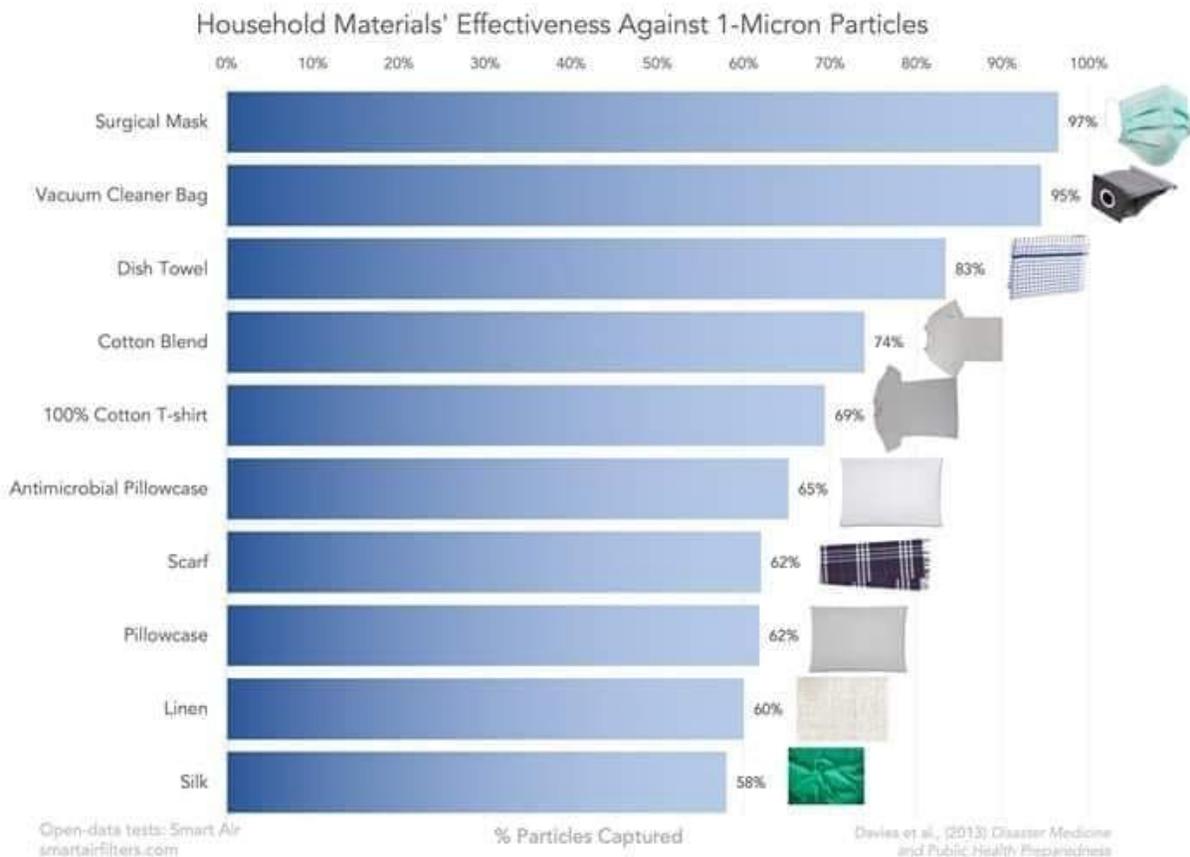
1. ¿Deben los pacientes con COVID-19 continuar sus inhibidores de la ECA o los medicamentos ARB? El SARS-CoV-2 usa receptores de enzima convertidora de angiotensina 2 (ACE2) para ingresar a las células respiratorias y cardíacas. Aunque los modelos animales mostraron cambios en la expresión de ACE2 con el uso de inhibidores de la ECA y ARB, no hay estudios clínicos que reporten resultados relacionados con el uso de estos medicamentos. La Sociedad Americana del Corazón y el Colegio Americano del Cardióloga actualmente recomiendan continuar con los inhibidores de la ECA y los ARBs debido a sus beneficios cardioprotectores comprobados. Además, hay propuestas para usar los ARBs como un posible co-tratamiento para COVID-19.

2. Una vez que haya tenido COVID-19, ¿puede volverlo a tener? Si bien está bastante claro que los pacientes infectados con COVID-19 desarrollan anticuerpos contra el virus, no está claro cuánto dura la protección. Según los informes, investigaciones muy tempranas en monos macacos han demostrado inmunidad a corto plazo en estos primates, pero estos datos aún no han sido revisados por pares. Observar datos de sobrevivientes del SARS (letalidad del 11%, 2002) y epidemias MERS (letalidad del 39%, 2012) puede ayudarnos a desarrollar una vacuna. Los coronavirus son virus de ARN que mutan rápidamente, lo que aumenta la preocupación de que la inmunidad pueda ser temporal (al igual que por qué necesitamos vacunas anuales contra la gripe).

3. ¿Una prueba negativa descarta una infección con SARS-CoV-2? Tenga en cuenta la probabilidad del paciente de tener la enfermedad antes de interpretar los resultados de las pruebas COVID-19. A menos que la sensibilidad de una prueba sea del 100% (y las estimaciones actuales para el SARS-CoV-2 están principalmente en el rango del 70-80%), si la prevalencia es alta y la probabilidad de enfermedad alta, una prueba negativa no puede descartar la enfermedad. La posibilidad de un resultado falso negativo debe considerarse

especialmente si las exposiciones recientes y la presentación clínica del paciente indican que es probable que COVID19. Dadas las limitaciones en las pruebas que han estado presentes, la verdadera prevalencia de la infección por COVID19 es casi seguro que no se informa.

4. ¿Cómo se comparan las máscaras de tela con las máscaras quirúrgicas para prevenir la transmisión del SARS-CoV-2? Hay poca evidencia que evalúe el uso de máscaras de tela con respecto al COVID-19 (tamaño estimado 0.12 micrones) específicamente. Las máscaras de tela hechas en casa (sin filtros) pueden evitar la transmisión de algunas partículas, pero fueron mucho menos efectivas que las máscaras quirúrgicas fabricadas para prevenir la transmisión de la influenza (BMJ Open 2015). Sin embargo, existe cierta evidencia de que ciertos materiales son más útiles que otros, y tal vez una máscara de tela con filtro de bolsa de vacío podría aproximarse a la eficacia de una máscara quirúrgica si se llegara a eso. Si bien estos tipos de máscaras pueden no proteger al usuario de manera significativa, pueden disminuir la propagación del virus de personas asintomáticas y limitar el contacto con la cara.



5. ¿Sentarse en una sala de espera cerca de una persona con COVID-19 sintomático pone a uno en "alto riesgo" de exposición? El CDC aún considera que las personas sentadas en la misma sala de espera o aula (a seis pies de distancia) con personas con COVID-19 sintomático tienen un bajo riesgo de exposición. Por supuesto, el CDC recomienda máscaras para pacientes sintomáticos en el consultorio.

6. ¿El coronavirus afecta a los niños? Si. Los datos de China sugieren que hasta el 16% de los niños infectados pueden ser asintomáticos. La mayoría de los niños tendrán síntomas leves, pero un pequeño porcentaje de niños, particularmente si tienen otras enfermedades subyacentes, desarrollan enfermedades más graves que requieren cuidados intensivos. Los niños han muerto por COVID (NEJM 18 de marzo de 2020 y NEJM 12 de marzo de 2020).

7. ¿Deben las madres que amamantan no amamantar si tienen síntomas de coronavirus o si dan positivo por enfermedad? Aunque no conocemos todos los hechos sobre de cómo se propaga el SARS-CoV-2, no parece estar presente en la leche materna. Las madres con infección conocida por el SARS-CoV o que están bajo investigación deben tener especial cuidado al amamantar, incluso lavarse las manos, usar una máscara y, si es posible, bombear leche y hacer que otro cuidador alimente al bebé (CDC, ACOG).

8. ¿Cuánto tiempo puede permanecer viable el coronavirus en el aire y en las superficies? El SARS-CoV-2 puede permanecer viable en el aire durante horas y en la superficie durante varios días. La vida media media del virus como partículas en aerosol es de aproximadamente una hora, pero pueden permanecer viables en el aire durante varias horas. Las pruebas in vitro demostraron que el SARS-CoV-2 puede durar hasta 72 horas en plástico y acero inoxidable, hasta 24 horas en cartón y hasta 4 horas en cobre. Lo que no está claro es la carga viral requerida para la infección, solo porque se identificaron partículas virales en el cartón, aún se desconoce si el virus puede infectar el tracto respiratorio (NEJM).

9. ¿Es seguro usar ibuprofeno durante la infección por COVID-19? Aunque los estudios preclínicos sugirieron que los AINEs pueden aumentar la expresión de ACE2, la evidencia disponible actualmente sugiere que el ibuprofeno y otros AINE son seguros durante la infección por COVID19. A pesar de recomendar inicialmente contra los AINEs, la Organización Mundial de la Salud rescindió esa declaración y la FDA, junto con otras organizaciones, continúa recomendando esta clase de medicamentos para la terapia sintomática y antipirética.

10. ¿COVID-19 desaparecerá cuando se caliente? No hay evidencia sobre si el clima cálido disminuirá los casos de COVID-19, pero los casos aumentan exponencialmente en áreas del mundo que actualmente experimentan temperaturas más altas, como el sur de Estados Unidos y África. Por otro lado, se demostró que la transmisión MERS se exacerbó en parte por el clima ventoso y frío (BMC Infect Dz), y se ha hecho una hipótesis que los factores estacionales más allá de la temperatura (como las vacaciones tradicionales) exacerbaban el brote actual de COVID-19 (Swiss Med Weekly, 16 de marzo de 2020).

Para obtener más información en inglés, vea el tema COVID-19 (Nuevo coronavirus) en DynaMed.