

**Regional Center of Allergy and Clinical Immunology  
University Hospital “Dr. José Eleuterio González”  
Monterrey, Nuevo León, Mexico  
COVID 19 Q&A for Patients  
Spanish version**

**Sandra Nora Gonzalez-Díaz MD, PhD  
Chairman of Education and Training Committee, World Allergy Organization (WAO)**

1. ¿Debería hacer cambios en mis medicinas de alergia para evitar que me de el coronavirus?

Los antihistamínicos son fármacos utilizados para el alivio de los síntomas de alergia, y éstos no enmascaran los síntomas por la infección del COVID-19, únicamente controlaran los estornudos, comezón, congestión nasal o escurrimiento, y no síntomas infecciosos.

2. ¿Cómo sé si tengo coronavirus o es mi alergia que ha empeorado?

La aparición súbita de síntomas como fiebre, tos, dolor de cabeza, fatiga y falta de aire, nos hacen pensar de un proceso infeccioso como el coronavirus. Si se tratase de una rinitis alérgica el paciente presentaría síntomas como comezon en la nariz y ojos, estornudos, congestion nasal y moco, en ausencia de fiebre.

3. ¿Debo suspender mis vacunas de alergia durante la cuarentena por el coronavirus?

No, se debe continuar la aplicación de la vacuna de alergia durante la epidemia de coronavirus, esto para mantener una adecuada producción de anticuerpos y por ende un buen control de su padecimiento alérgico.

4. Mi hija tiene una crisis de asma ¿será peligroso acudir a urgencias?

Si se presenta dificultad para respirar, tos en accesos que no se quita, opresión en el pecho además de sibilancias y ya aplicó el plan de acción en caso de crisis de asma sin mejoría debe acudir a urgencias portando su propia cubrebocas y aerocámara.

5. He escuchado que los esteroides están prohibidos en caso de COVID-19. ¿Debo suspender mi medicamento inhalado?

Es importante que los pacientes con asma no suspendan su tratamiento de corticoesteroides inhalados por ejemplo budesonide o fluticasona ya que estos medicamentos disminuyen la inflamación bronquial, contribuyendo a su vez a disminuir el riesgo de exacerbaciones y crisis de asma que se pueden desencadenar por toda infección viral, como el caso del COVID-19.

6. ¿Debo utilizar cubrebocas todo el tiempo para evitar contagiarme?

Es importante utilizar el cubrebocas en todo momento que se encuentre en público y eliminarlo correctamente: Antes de ponerse el cubrebocas, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o agua y jabon, cubrir la boca y la nariz asegurando que no haya espacios entre su cara y el cubrebocas, cambie el cubrebocas al estar húmedo, al quitarse el cubrebocas hay que hacerlo por atrás evitando tocar la parte anterior y desecharlo inmediatamente, después de desecharlo lavarse las manos, evite tocar el cubrebocas mientras lo usa y si por accidente lo toca lávese las manos de inmediato.

7. Tengo asma, eso significa que si me da COVID-19 me dará más grave?

Las personas con asma, niños y adultos se incluyen en un grupo de mayor riesgo de enfermedad por coronavirus sin embargo los datos disponibles han mostrado que no se han visto gravemente afectados, sobretudo los que mantienen buen control de su asma.

Recomendaciones:

- Sepa como utilizar sus inhaladores y úselos según lo prescrito.
- Evite los desencadenantes del asma como el humo de cigarro.
- Asegúrese de tener suficientes medicamentos en su hogar
- Siga su plan de acción y manténgase en contacto con su alergólogo

8. ¿Qué medidas en la casa puedo hacer para tratar de evitar contagiarme y a mi familia del coronavirus?

Utilizar la llave que se encuentra en el exterior de la casa y colocar jabón para lavarse la manos durante 20 segundos antes de entrar, quitarse zapatos para desinfectarlos y la ropa utilizada en el día para meterlos a lavar. Tener además gel con alcohol mayor a 60% en distintas zonas de la casa y evitar los saludos de besos y abrazos.

9. ¿Puedo hacer ejercicio a pesar de la cuarentena por coronavirus?

Es importante tratar de mantener el bienestar y hacer ejercicios. Hay diferentes actividades que se pueden hacer

10. ¿Qué puedo hacer para evitar que me de el coronavirus?

El distanciamiento social es fundamental y es que las recomendaciones para evitar el contagio por coronavirus gira en torno a ello. Se recomienda el lavado de manos con agua y jabón o alcohol, al toser se debe de cubrir con el codo y si se usa pañuelo desecharlo inmediatamente después de su uso. Mantener una distancia entre 1-2 metros entre las personas.

El coronavirus se transmite por gotas y puede durar en el medio ambiente de 2-3 horas, y en superficies planas no porosas hasta 4 días, por lo que es importante limpiar las superficies y desinfectarlas. El uso de mascarillas solo está indicado en pacientes con síntomas respiratorios y personal de la salud.

11. ¿Sirve tomar vitaminas para evitar que me contagie con el coronavirus?

No hay pruebas suficientes que respalden que las vitaminas puedan prevenir o curar la enfermedad.

Las vitaminas son importantes para nuestra salud, sin embargo el exceso de vitaminas no ayuda a prevenir la infección por coronavirus y si puede causar efectos secundarios como náusea, vómito, diarrea, dolor de cabeza e insomnio. Recuerda que la mejor manera de protegerse en este momento es seguir las recomendaciones de los expertos.

12. Mi hijo tiene inmunodeficiencia, ¿estará protegido con su gammaglobulina contra el coronavirus?

Los pacientes con inmunodeficiencias pueden tener un mayor riesgo de contraer ésta infección, por lo tanto deben de tener especial cuidado para evitar la infección siguiendo las recomendaciones establecidas por los médicos. Estar en contacto con su médico especialista quien indica el mejor tratamiento para ustedes. El tratamiento con gammaglobulina proporciona protección contra muchas enfermedades, pero no garantiza protección contra éste virus.

13. ¿Puedo seguir asistiendo al hospital a que le pongan la gammaglobulina a mi hija ahora que hay cuarentena por el coronavirus? ¿No es mejor quedarnos en casa?

La mayoría de los hospitales tienen áreas adecuadas para los pacientes que no tienen infección por coronavirus, por lo tanto si pueden asistir a su tratamiento en forma normal y deberán hacerlo para evitar otras complicaciones, solo siguiendo las recomendaciones de los médicos.

14. Al tomar ibuprofeno, ¿altera la gravedad si me enfermo de coronavirus?

La Organización Mundial de la Salud OMS, menciona que el ibuprofeno no causa empeoramiento de los síntomas si llego a presentar ésta enfermedad, ni tiene ningun efecto adverso más que los ya conocidos previamente. Aun así, se recomienda que el tratamiento de primera línea para la fiebre en infecciones virales sea el paracetamol.

15. ¿Tengo alergia, qué puedo hacer para tener mis defensas más fuertes y que no me de el coronavirus?

No existe una forma efectiva de aumentar las defensas del cuerpo en la población. Nuestra recomendación continúa siendo las medidas como lavado de manos, distanciamiento social y tratar las enfermedades de base

16. Al tomar agua caliente con bicarbonato evitará que me contagié de coronavirus?  
Es falso, no hay estudios clínicos que prueben que tomar agua caliente con bicarbonato, limón o agua cada 5 minutos ayude a prevenir el contagio con coronavirus. La mejor manera de evitar el contagio es seguir las medidas de higiene expuestas por expertos.

17. Tengo una enfermedad reumatológica ¿Debo suspender mi tratamiento?  
No se deben de suspender los medicamentos para cualquier enfermedad reumatológica que tenga el paciente, y no se ha descrito que los biológicos o inmunosupresores sea un factor de riesgo para desarrollar formas graves de la enfermedad COVID-19.

18. Tengo asma y aparte soy hipertenso, ¿debo suspender mi medicamento de la presión?,  
léi que por eso tengo mayor riesgo de enfermarme del coronavirus.  
Actualmente hay información que circula que los medicamentos para controlar la presión arterial nos vuelve mas susceptibles a la infección por coronavirus. Esta información al día de hoy no tiene un sustento científico, lo que si esta demostrado es que los pacientes con enfermedades cardiovasculares tienen mayor riesgo de complicaciones por coronavirus. Para lo cual la recomendación es no suspenderlos y si existiera alguna duda en relación a los medicamentos acercarte a tu médico de confianza.

19. He sentido ansiedad por la situación actual del coronavirus, ¿qué puedo hacer para evitar sentirme así?  
Respira: Inhala durante 5 segundos, sostén el aire por un segundo, exhala durante 10 segundos. La respiración lenta “engaña” al cerebro para que se relaje.  
Haz algo productivo: realiza una actividad: limpiar, organizar objetos, leer, hacer manualidades, entre otras actividades.  
Controla la situación: Recuerda lo que estás haciendo para ayudar a detener la expansión de la pandemia, me estoy quedando en casa, me lavo las manos de la manera correcta, guardo la distancia apropiada entre personas.  
Minimiza el consumo constante de noticias que te angustien, establece un horario fijo para mantenerse informado 1 o 2 veces al día, no compartas rumores y apégate a los hechos y datos de fuentes oficiales.

20. ¿Debo asistir a mi cita de control o mejor me quedo en casa hasta que acabe la emergencia por el coronavirus?  
Si tu asma está controlada, quédate en casa y continúa tus medicamentos habituales. Si llegas a presentar exacerbación de tus síntomas que puedan desencadenar una crisis asmática como dificultad respiratoria o tos persistente puedes ponerte en contacto con tu alergólogo.