

Al hablar de coronavirus, se hace referencia a una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde catarrros hasta patologías más graves, entre ellas neumonías que pueden ocasionar la muerte.

Los coronavirus se pueden contagiar de los animales a las personas, y su existencia se conoce desde la década de los años 60 del siglo pasado, y contrario a lo que se pueda creer, muchos de ellos coronavirus son inofensivos para el ser humano.

Es un virus mutante, es decir, va cambiando su forma de cepa en cepa, habiéndose encontrado hasta la fecha tres grandes brotes epidémicos de ellos, el SRAS-CoV, el cual causo unas 700 muertes a principios de este siglo, el MERS-CoV, detectado por primera vez en Arabia Saudita a comienzos de esta década, afectando mortalmente a unas 2.400 personas, y el famoso COVID-19, detectado inicialmente en la ciudad de Wuhan, en China, cuyo número de personas afectadas es más alto que los dos mencionados antes, aunque su índice de mortalidad es mucho menor.

De acuerdo a diversos estudios, el reservorio de estos virus habitualmente se encuentra en animales salvajes, pero su rápida capacidad para mutar hace que pueda adaptarse fácilmente en otros huéspedes, entre ellos los humanos, y una de las posibles razones del porque se les ha hallado principalmente en China y países del Medio Oriente, entre ellos Arabia Saudita, es porque en esos países existe la costumbre de alimentarse de ciertas especies de murciélagos, animales salvajes y dromedarios, que al parecer son huéspedes naturales de esos virus, y el hecho por qué el COVID-19 se haya propagado a otros países del mundo, posiblemente se deba al tremendo auge económico que China ha alcanzado en los últimos 50 años, lo cual hace que el número de turistas y visitantes a ese país se haya incrementado en gran medida, por lo que el contacto con individuos de otros países sin tomar las medida sanitarias adecuadas también sea muy elevado.

Las infecciones producidas por coronavirus pueden causar fiebre, problemas respiratorios, dificultad para respirar, y en los casos más graves; neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal, incluso la muerte.

Se nos ha dicho que es un virus altamente mortal, y en realidad no lo es, otros virus, como el sarampión, la lechía, el ebola, entre otros son más mortales. En el caso del ebola, la mortalidad puede alcanzar hasta el 90 % en las personas que lo contraen.

También, es de considerar que los medios de contagio del coronavirus, en relación con otros virus es ligeramente baja. Para que se produzca una contaminación, las personas tienen que estar muy cerca de individuos infectados, en algunos casos a menos de metro y medio, y que las bacterias se alojen en las mucosas para que se pueda transmitir el virus, por lo que si una persona infectada con coronavirus tose, para que infecte a otra persona, esta última debe estar a menos de metro y medio de la afectada, ya que a una distancia mayor, las pequeñas gotitas de saliva infectada caerían al piso y no alcanzarían a la persona no infectada, a no ser que caigan en algunos objetos como, una mesa, una silla, volante de un automóvil u otro, donde puedan ser tocados por los individuos sanos.

En el caso de corredores, el riesgo de contraer el coronavirus es exactamente igual al de una persona que no haga deportes, salvo que por los altos niveles de entrenamiento, en algunas ocasiones los corredores son más propensos a contraer ciertos virus, aun así, los coronavirus son gripes, y como tal, el método preventivo más eficaz es lavarse las manos correctamente, y contrario a lo que erróneamente se ha dicho, no es el uso de mascarillas lo más conveniente

para no contraerlo, el uso de mascarillas se debe destinar a los individuos que lo hayan contraído para evitar contaminar a otras personas, así como el personal relacionado con la medicina que ha estado en contacto con los enfermos. Las personas sanas no las necesitan, incluso, el uso de mascarillas podría resultar contraproducente, ya que al ponerse o quitarse las mascarillas, si la persona ha tocado algún objeto contaminado puede correr el riesgo de tocarse la nariz, los ojos o la boca, que son los principales medios contagio, por lo que la medida más eficaz para evitar el contagio sigue siendo lavarse las manos de una manera correcta.

Los signos más frecuentes que presentan las personas infectadas por el coronavirus son: tos recurrente y seca, pocos mocos, dolores musculares, fiebres, y todos los que por lo general presentan las gripes, siendo los hombres, sobre todo los mayores a 45 años los más propensos a padecer de este virus, donde la mortalidad esta alrededor del 0,3% y los pacientes de más de 65 años con enfermedades previas.

Como se dijo antes, lo más importante para no contraer el coronavirus en la prevención, evitar contacto con las personas enfermas, alimentación adecuada, si se debe viajar constantemente por razones de entrenamiento o competición, mantener una buena higiene de manos y respiratoria, ya sea cubriéndose la boca y la nariz al toser o estornudar, y ante la presencia de algún malestar de catarro, gripe fuerte o fiebre consultar al especialista, quien, en definitiva será la personas que puede darte la mejor orientación al respecto.

En caso de presentar una gripe muy fuerte que pueda hacerle sospechar que está infectado con el coronavirus, es muy importante no asistas a los hospitales, ya que de ser cierta tu sospecha podrías infectar a otras personas, procura ser atendido por los especialistas en un lugar más confinado o en su propia residencia.

En definitiva, toma las medidas sanitarias necesarias para evitar contaminarte con el coronavirus, pero no caigas en excesos, ni en alarmarte demasiado, en el mundo son mayores las muertes que se producen anualmente por enfermedades relacionadas con el sedentarismo, cáncer, ataques del corazón, accidentes de carro o violencia doméstica.