

Guía Informativa Pública



CORONAVIRUS – COVID-19

Información para personas con insuficiencia suprarrenal

Guía Pública 0011 (GP011) – Versión 1.0
Información actualizada a fecha 31/03/2020

Adisen

Asociación Nacional de Addison y Otras Enfermedades Endocrinas
CIF: G93031227

Web: adisen.es

Correo electrónico: info@adisen.es

Adisen es una asociación sin ánimo de lucro, compuesta por pacientes, familiares, cuidadores, y personas interesadas en las enfermedades que incluye.

Nuestra intención es la de ayudar y apoyar a las personas afectadas, facilitando información y difundiendo la existencia y conocimiento de estas enfermedades entre los afectados y los profesionales del sector sanitario.

El 2019-nCoV, COVID-19, conocido mundialmente como el coronavirus de Wuhan, preocupa a muchas personas. En esta guía, te proporcionamos todo cuanto debes saber al día de hoy al respecto, lo que puedes hacer para protegerte y cómo deberías prepararte para ello.

La información obtenida procede de fuentes fidedignas y ha sido traducida de otros idiomas para que puedas acceder a ella. No obstante, recordamos que esta información no sustituye a tu médico ni debe considerarse definitiva, ya que siempre debes consultar con tu especialista y no cambiar el tratamiento sin su supervisión.

La información facilitada a través de esta guía es sin ánimo de lucro y con la única intención de difundir la información que existe actualmente sobre el virus **COVID-19** y su efecto en las personas que padecen insuficiencia suprarrenal.

CONTENIDO

Tema	Página (s)
El coronavirus	4
¿Cómo afecta a una persona hasta hacerla enfermar?	4
¿Dónde y cuándo comenzó este coronavirus nuevo, COVID-19?	4
¿Cómo se transmite?	4 – 5
¿Tu mascota puede contagiarte del coronavirus?	5 - 6
¿Cuánto dura el periodo de incubación?	6
¿Cuánto tiempo sobrevive en las superficies?	6 – 7
Medidas de protección frente al coronavirus, conocido como COVID-19	7 – 8
¿Qué riesgo tengo de poderme contagiar con el COVID-19	8
¿Existe un riesgo mayor para contraer la infección del COVID-19 si se es fumador/a?	8 - 9
¿Las embarazadas tienen un mayor riesgo de contraer el COVID-19?	9
Medidas de protección si estás embarazada	9
¿Existe algún medicamento que pueda tomar para evitar contagiarme del COVID-19, por ejemplo, un antibiótico?	9
¿Sería buena idea aumentar la dosis de mi glucocorticoide para protegerme contra el virus?	9
¿Debo llevar una mascarilla para protegerme?	9 – 10
El uso de las mascarillas	10 – 14
¿Existe alguna vacuna o tratamiento para el coronavirus?	14
COVID-19 e insuficiencia suprarrenal	14 – 19
Medidas de adaptación al puesto de trabajo (España)	19
¿Debería usar gafas protectoras?	19
Teléfonos de urgencia del Coronavirus	20 – 21
Enlaces de interés	21 - 25
<ul style="list-style-type: none"> - Recursos para familias - Recursos para madres y padres - Ocio en casa - Información de interés - Recomendaciones psicológicas y psiquiátricas - Recomendaciones generales - Información de referencia para profesionales y pacientes - Recomendaciones sobre rehabilitación - Recomendaciones sobre discapacidad - Información de interés internacional (en inglés) 	
Fuentes / Bibliografía	25

EL CORONAVIRUS

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el coronavirus es una extensa familia de virus, algunos de los cuales pueden ser causa de diversas enfermedades humanas, que van desde un simple resfriado hasta el SRAS (síndrome respiratorio agudo severo). Los virus de esta familia también pueden causar enfermedades en los animales.

El coronavirus es una enfermedad relativamente común de un virus que se reproduce entre los mamíferos. A pesar de lo común que es, son pocos los virus que consiguen enfermar a los humanos. Si bien cuando lo consiguen, puede ser grave, e incluso mortal.

El término “coronavirus” proviene de su apariencia, ya que el virus está cubierto de picos, que le proporcionan una apariencia de halo o de corona.

¿CÓMO AFECTA A UNA PERSONA HASTA HACERLA ENFERMAR?

Los coronavirus producen síntomas como un resfriado o gripe. Los síntomas más comunes son fiebre, cansancio y tos seca. Algunas personas manifiestan dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Pueden ser síntomas leves y aparecer de forma gradual. También hay personas que se infectan pero que no presentan síntomas y que se encuentran bien.

Entre los síntomas que se manifiestan se incluye: tos seca, fiebre, cansancio, congestión, dolor de cabeza, dolores en el cuerpo, dolor de garganta y disnea (dificultad para respirar).

Algunos de estos virus incluso pueden desarrollar una neumonía viral.

La mayoría de las personas (aproximadamente el 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de hacer ningún tratamiento especial. Otras, desarrollan una enfermedad grave y tienen dificultad para respirar.

Las personas más mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes como, por ejemplo, hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes mellitus, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.

Para las personas en la población en riesgo, como los más jóvenes y los más ancianos, o quienes tienen una enfermedad crónica preexistente, como la diabetes mellitus o una enfermedad de corazón, una neumonía puede ser letal.

¿DÓNDE Y CUÁNDO COMENZÓ ESTE CORONAVIRUS NUEVO COVID-19?

El coronavirus nuevo: 2019-nCoV, conocido también como el coronavirus de Wuhan, es un coronavirus que empezó en Wuhan, en China. La primera vez que se detectó fue a mediados/finales de diciembre de 2019.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

El problema es la transmisión de persona a persona. Una persona puede contraer el virus por contacto con otra persona que esté infectada por el virus.

Su transmisión es similar a la de una gripe. Se transmite mediante las partículas de agua que se esparcen por el aire cuando alguien habla, tose, estornuda o bosteza. Estas partículas de agua salen despedidas y caen sobre los objetos o superficies que rodean a la persona, de manera que otras personas pueden contraer el virus si tocan estos objetos o superficies y después se tocan los ojos, la nariz o la boca.

También se pueden contagiar si inhalan estas gotas que haya esparcido la persona afectada por el COVID-19 al toser, exhalar, estornudar o hablar.



Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de otra persona, especialmente si está infectada por el virus.

El riesgo de contraer el COVID-19 de alguien que no presente síntomas es muy bajo, aunque muchas personas que contraen el coronavirus solo presentan síntomas leves (especialmente en las primeras etapas de la enfermedad). Por lo tanto, también es posible contagiarse de alguien que, por ejemplo, solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo/a.

Su transmisión al entrar en contacto con los fluidos orgánicos de un cuerpo infectado parece ser bajo, ya que – aunque las investigaciones iniciales apuntan a que el virus puede estar presente en algunos casos en las heces – la propagación por esta vía no parece ser uno de los rasgos característicos del brote. La OMS continúa investigando formas de propagación e irá informando. No obstante, debido a este riesgo, se recomienda lavarse las manos con frecuencia, también después de ir al baño y antes de comer.

La Organización Mundial de la Salud continúa investigando las formas de propagación del COVID-19 y seguirá informando sobre los resultados actualizados.

¿TU MASCOTA PUEDE CONTAGIARTE DEL CORONAVIRUS?

Aunque existe constancia de un perro infectado en Hong Kong, hasta la fecha, no existen pruebas de que un perro, gato, o cualquier mascota pueda transmitir el COVID-19.

El COVID-19 se transmite principalmente por las gotas de agua producidas por una persona infectada al toser, estornudar o al hablar. Para protegerte, lávate las manos con frecuencia y a fondo (consulta las recomendaciones de las autoridades sanitarias de tu país).

El 27 de marzo de 2020, el Departamento de Salud Pública de Bélgica informaba que la Facultad de Medicina Veterinaria de la Universidad de Lieja, había confirmado que el gato de una mujer se había contagiado con el coronavirus.

En este caso, se trata de un gato que vivía en estrecho contacto con su dueña en Valonia y una semana después de que su propietaria manifestara los síntomas del virus, el gato desarrolló síntomas del coronavirus. Según un virólogo, el gato presentó diarrea, así como vómitos y dificultades para respirar. Además, los investigadores encontraron el virus en las heces del gato.

Afortunadamente, parece ser que el gato está mejorando.

Es importante destacar que los animales no transmiten el virus a las personas, sino que fue una transferencia de un humano a un animal. La Facultad de Medicina Veterinaria de la Universidad de Lieja ha añadido que consideran el riesgo para las personas como pequeño. Es decir, que tu mascota no puede transmitirte el coronavirus, pero tú sí que le puedes hacer enfermar.

Según ha destacado el Consejo Nacional para la Protección Animal (CNPA), los animales no son transmisores de la epidemia, por lo que no hay razón alguna que justifique el abandono de las mascotas.

Desde la Agencia Federal de Bélgica se han hecho una serie de recomendaciones para proteger a las mascotas.

Se recomienda a los pacientes con coronavirus que tomen las medidas higiénicas necesarias de desinfección cuando toquen a sus mascotas.

Las personas enfermas por COVID-19 deben seguir las normas establecidas de higiene, como lavarse las manos antes y después de acariciar a su mascota y no acariciar su mascota con la nariz.

Si el dueño de una mascota se ha visto contagiado/a por el coronavirus, se pide que el animal permanezca en su casa y que el contacto dueño-mascota se lleve al mínimo. En el caso de que su dueño/a tenga que ser ingresado/a en un hospital, se ruega que la persona que convivía con él/ella, un amigo o familiar, se encargue de los cuidados del animal.

El Comité Científico no recomienda que las mascotas sospechosas de estar contaminadas pasen la prueba del coronavirus hasta que las capacidades diagnósticas hayan aumentado

drásticamente
Tampoco
viene al caso
practicar la
eutanasia con
estos
animales.



Al fin y al cabo, todo parece indicar que los animales desarrollan una infección sin síntomas o una variante no letal de la enfermedad.

La Organización Mundial de la Salud continúa investigando las formas de propagación del COVID-19 informando sobre los resultados actualizados.

¿CUÁNTO DURA EL PERIODO DE INCUBACIÓN?

Se conoce como periodo de incubación al tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad. La mayoría de las estimaciones respecto al periodo de incubación de la COVID-19 oscilan entre 1 y 14 días, y en general, se sitúan en torno a cinco días. Pero, estas estimaciones se irán actualizando a medida que la OMS disponga de más datos.

¿CUÁNTO TIEMPO SOBREVIVE EL VIRUS EN LAS SUPERFICIES?

Se desconoce con exactitud cuánto tiempo sobrevive el COVID-19 en las superficies, pero parece que se comporta como cualquier otro coronavirus. Los estudios sugieren (incluidos los informes preliminares sobre el virus COVID-19) que puede permanecer desde unas horas a varios días. Aunque esto podría variar bajo condiciones diferentes (por ejemplo, el



tipo de superficie, la temperatura o humedad del medio...). Si crees que una superficie podría estar infectada, límpiala con un desinfectante que mate el virus y protégete. Lávate las manos con una solución hidroalcohólica de forma exhaustiva o con agua y jabón. Y evita tocarte la nariz, ojos y boca.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN FRENTE AL CORONAVIRUS, CONOCIDO COMO COVID-19

Medidas de protección para la población en general

Lávate las manos, con frecuencia, al menos 20 segundos con jabón (o con un desinfectante a base de alcohol), especialmente después de haber estado en contacto directo con personas enfermas o su entorno, después de tocar superficies u objetos ajenos, después de ir al aseo y antes de comer. *Enlace a un [video](#) del Ministerio de Sanidad de España, en el que se explica claramente cómo lavarte las manos.*

Evita el contacto directo con personas que padezcan infecciones respiratorias agudas.

Mantén una distancia de seguridad con otras personas de al menos 1 metro (3 pies).

Evita tocarte la cara, la nariz y la boca.

Cúbrete la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel desechable al toser o estornudar. El pañuelo debe tirarse de inmediato después de su uso.

Si no te encuentras bien, quédate en casa. Si tienes fiebre, tos y dificultad respiratoria, llama antes de acudir a un médico. Sigue las instrucciones de las autoridades sanitarias locales.

Evita el contacto sin protección con animales de granja o salvajes.

Si tienes una condición médica o enfermedad crónica, intenta hacer lo posible por mejorarla o tenerla bajo control.

Evita el contacto directo con animales vivos en los mercados y las superficies que estén en contacto con ellos.

Asegúrate de que se sigan todas las prácticas adecuadas de higiene de los alimentos.

Manipula con cuidado la carne, la leche o los órganos de los animales crudos para evitar la contaminación de alimentos no cocinados y evita el consumo de productos animales crudos o poco cocinados.

Mantente informado/a sobre la pandemia del COVID-19, disponible en las páginas oficiales del Ministerio de Sanidad de tu país u Organización Mundial de la Salud.

Medidas de protección para las personas que se encuentran en zonas donde se está propagando el COVID-19 (o que las han visitado en los últimos 14 días)

Sigue las pautas mencionadas anteriormente (medidas de protección para todas las personas).



Si empiezas a sentirte mal, quédate en casa, aunque sean síntomas leves como dolor de cabeza y rinorrea, hasta que te recuperes.

Si desarrollas fiebre, tos, dificultad para respirar, busca rápidamente asesoramiento médico, pero por teléfono antes de desplazarte. Informa al médico si has realizado algún viaje recientemente o si has estado en contacto con algún viajero/a o persona afectada con COVID-19.

¿QUÉ RIESGO TENGO DE PODERME CONTAGIAR CON EL COVID-19?

El riesgo depende de dónde te encuentres y, concretamente de si estás o no en una zona de propagación del COVID-19.

Aunque el riesgo de contraer el virus sigue siendo bajo, existen ciudades y zonas del mundo donde el virus se está expandiendo. Para quien viva en estas zonas, el riesgo es mayor.

La mayoría de los Gobiernos están tomando medidas estrictas para evitar el contagio y la propagación. Sigue las recomendaciones de las autoridades de salud de tu lugar de residencia.

Si te piden que te quedes en casa: quédate en casa. Sal lo menos posible, solamente si es estrictamente necesario y para comprar alimentos o medicamentos.

Cuanto menos salgas y menos contacto tengas con personas del exterior de tu entorno familiar (es decir, de las personas con las que convives), menor será la posibilidad de contagio.

¿EXISTE UN RIESGO MAYOR PARA CONTRAER LA INFECCIÓN DEL COVID-19 SI SE ES FUMADOR/A?

Los fumadores probablemente son más vulnerables al COVID-19 ya que el acto de fumar entraña que los dedos (y posiblemente los cigarrillos contaminados) estén en contacto con los labios, lo que aumenta la posibilidad de transmisión del virus de la mano a la boca. Los fumadores/as además, también podrían tener alguna enfermedad pulmonar o una capacidad pulmonar reducida que podría aumentar con creces el riesgo de contraer una enfermedad grave.

Fumar productos como pipas de agua a menudo implica compartir artículos para la boca y la nariz, lo que

podría facilitar la transmisión del virus COVID-19 en un lugar común y de intercambio social.

Las condiciones que aumentan las necesidades de oxígeno o disminuyen la habilidad del cuerpo a utilizarlo correctamente ponen a las personas en mayor riesgo de condiciones de pulmón graves, como son la neumonía.

¿LAS EMBARAZADAS TIENEN UN MAYOR RIESGO DE CONTRAER EL COVID-19?

En la actualidad, según la OMS, se están llevando a cabo investigaciones para conocer los impactos del COVID-19 en las embarazadas. Los datos son limitados, pero por el momento, no existen pruebas que sugieran que tengan un riesgo mayor de enfermedad grave que la población en general.

No obstante, debido a los cambios que tienen lugar en sus cuerpos y sistemas inmunes, es sabido que las mujeres embarazadas pueden verse muy afectadas por algunas enfermedades respiratorias. Por ello, es importante tomar las medidas de precaución para protegerse frente al COVID-19 e informar inmediatamente a su médico si se manifiesta algún síntoma (incluyendo fiebre, tos o dificultad respiratoria).

La Organización Mundial de la Salud sigue investigando e informará acerca de cualquier recomendación nueva al respecto.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN SI ESTÁS EMBARAZADA

Si estás embarazada, la OMS recomienda que sigas las mismas recomendaciones de protección que cualquier otra persona (te invitamos a consultar la información que mencionamos en esta guía informativa al respecto).

en esta guía informativa al respecto).

En el caso de mujeres embarazadas y mujeres que hayan dado a luz recientemente, incluyendo las que estén afectadas por el COVID-19, deben seguir acudiendo a sus citas de cuidados rutinarios establecidos.

¿EXISTE ALGÚN MEDICAMENTO QUE PUEDA TOMAR PARA EVITAR CONTAGIARME DEL COVID-19, COMO, POR EJEMPLO, ¿UN ANTIBIÓTICO?

No. En la actualidad, no existe ningún medicamento que pueda inmunizarte frente a este virus. Los antibióticos tampoco, ya que solo son efectivos para infecciones bacterianas. El COVID-19 es provocado por un virus, por lo que no funcionan los antibióticos. Los antibióticos solo deben tomarse para tratar infecciones bacterianas y deben ser prescritos por un médico.

¿SERÍA BUENA IDEA AUMENTAR LA DOSIS DE MI GLUCOCORTICOIDE PARA PROTEGERME CONTRA EL VIRUS?

En la actualidad, no existe ningún estudio ni confirmación médica que recomiende aumentar la dosis del glucocorticoide para protegerte contra el virus. No existe razón alguna para aumentar la dosis de tu glucocorticoide si no estás enfermo/a.

¿DEBERÍA LLEVAR UNA MASCARILLA PARA PROTEGERME?

Según las autoridades, solo debes llevar una mascarilla si estás

infectado/a y tienes síntomas del COVID-19 (especialmente si toses) o si estás cuidando de alguna persona que tenga el COVID-19. Ten presente que las mascarillas desechables solo se pueden usar una vez. Si no estás infectado/a o cuidando de alguien que lo esté, entonces estarás desperdiciando una mascarilla.

La Organización Mundial de la Salud recomienda el uso racional de las mascarillas médicas para evitar desperdiciar estos recursos tan necesarios y evitar así un mal uso de las mascarillas.

Las medidas más efectivas para protegerte contra el COVID-19 son las mencionadas anteriormente (como lavarte las manos con frecuencia, toser sobre el interior de tu codo o pañuelo desechable y mantener una distancia de seguridad con otra persona de al menos 1 metro o 3 pies).

EL USO DE LAS MASCARILLAS

La Organización Mundial de la Salud recomienda el uso de mascarillas solamente en el caso de personas que presentan síntomas del COVID-19 y en el de quienes cuiden de personas con síntomas como tos o fiebre. El uso de mascarillas es necesario para los trabajadores de la salud y las personas que cuidan de alguien (ya sea en casa o en un establecimiento sanitario) que tenga el COVID-19.

Por lo tanto, utiliza mascarilla solo si presentas síntomas (tos o estornudos), si eres sospechoso/a de infección por COVID-19 con síntomas leves, o si estás cuidando de alguien que sea sospechoso/a de infección.

Pero, ¿sirven todas las mascarillas?

En primer lugar, recuerda que solo deben usar mascarilla los trabajadores

sanitarios y los cuidadores y personas con síntomas respiratorios como fiebre y tos, o infectados por el COVID-19.

La gente se está volviendo loca comprando e incluso fabricando mascarillas de todo tipo para protegerse del coronavirus, pero, ¿una mascarilla puede impedir que te contagies? Y, ¿sirven todas las mascarillas?

En realidad, para cualquier persona sana, llevar mascarilla no es tan efectivo como tomar las medidas de prevención recomendadas por la Organización Mundial de la Salud, por ejemplo, lavarte las manos con frecuencia, evitar tocarte la cara y evitar estar en contacto cercano con alguien que pueda estar infectado/a.

Las mascarillas están diseñadas para contener contaminantes y partículas de gran tamaño. Existen de dos tipos: mascarillas quirúrgicas y las N95. Las mascarillas con filtros de respiración N95 filtran la mayoría de las partículas que se mueven por el aire que nos rodea, impidiendo a su portador/a que pueda inhalar partículas menores a 0,3 micrones de diámetro. Estas son las que suelen usarse cuando la calidad del aire es mala debido a incendios forestales o contaminación y se adaptan a la cara de la persona.

Las mascarillas de quirófano, han sido diseñadas para impedir que las partículas de agua pasen de la boca de una persona a una superficie o a una persona cercana. Básicamente sirven para evitar que los profesionales sanitarios puedan pasar sus propios gérmenes bucales a sus pacientes.



Es decir, que este tipo de mascarilla solo sirve para que, si tienes el COVID-19, no puedas transmitirlo a otra persona, pero no sirve para protegerte contra quien pueda tener el COVID-19.

Además, incluso si compras alguna de estas mascarillas, recuerda que su uso no es para siempre. Solo funcionan si se cambian de forma frecuente y se tiran de forma segura e higiénica. Por ejemplo, las mascarillas de quirófano deben ser cambiadas al menos cada dos horas. Si se usa más tiempo, pierden su eficacia.

En la Unión Europea, los tipos de mascarillas se dividen en tres clases de protección FFP. Aunque las mascarillas de nivel de protección FFP1 son especialmente buenas para utilizar en un quirófano, no suelen ofrecer la protección deseada contra los virus. Pueden servir también, por ejemplo, para carpinteros, para pintores, etc.

Solo las mascarillas del tipo FFP3 son efectivas para proteger a su portador/a de las gotas de los aerosoles, moléculas de proteínas, virus, bacterias, fungi y esporas, e incluso de algunas cosas más peligrosas como son las fibras de asbestos.

Sin embargo, la única protección mayor junto con la mascarilla es llevar a cabo las medidas de prevención, como son el lavarse las manos con frecuencia, no tocarse la boca ni la cara, y no permanecer en contacto cercano con alguien infectado por el virus.

En los centros de cuarentena se utilizan las mascarillas FFP3, junto con una vestimenta adecuada, para atender a pacientes que ya están infectados/as o de los que se sospecha puedan estar infectados/as. Mascarillas que, nuevamente, hay que ir renovando porque son de un solo uso.

Si la llevas bien puesta, una mascarilla de tipo N95, N99 o N100 puede impedir que inhales partículas de virus o bacterias. Eso sí, debes saber que no suponen un 100% de protección y no nos referimos a una protección frente al coronavirus.

La mascarilla N95 forma parte de una serie de medidas protectoras que funcionan en conjunto contra los contaminantes que están esparcidos en el aire. No sirven por ejemplo contra el cadmio, el cobre, el arsénico o los asbestos. Y, por supuesto, tampoco proporciona oxígeno.

Las que suelen encontrarse en venta sirven para hacer manualidades que puedan implicar la inhalación de partículas peligrosas, aunque también filtran el aire en caso de una mala calidad del mismo, el humo de los incendios forestales o determinados patógenos. Digamos que es una barrera entre tu boca y nariz y el agente contaminante que hay en el aire.

Pero, no importa lo buena que sea tu mascarilla. Si no la utilizas de la manera correcta, no te servirá para nada. Sigue siempre las instrucciones del fabricante, pero ten presente algunas pautas que posiblemente haya obviado el fabricante y que también son vitales como medidas de protección.

La válvula sirve para que puedas respirar mejor, impide que se acumule calor, que se genere humedad en el aire. Es ideal para medios ambientes húmedos y cálidos y hace falta para respirar mejor.

Procura encontrar una marca que incluya un clip de nariz ajustable para que puedas sellarlo de forma segura. Así reduces el potencial de nebulización de gafas.

Asegúrate también de que la mascarilla que compres tenga correas sobre la cabeza y no ganchos. Esto ayudará a crear el sello adecuado contra el contagio. Si usas una mascarilla con un gancho que se ajusta a la oreja, no estarás protegido/a contra el contagio.

El hecho de que la mascarilla N95 tenga el sello de aprobación NIOSH significa que proporciona un 95% de eficacia de filtrado contra aerosoles sólidos y líquidos que no contienen aceite. Esta aprobación corresponde al Instituto Nacional de los Estados Unidos conocido como *National Institute for Occupational Safety and Health*.

Si eres una persona con alergias, es mejor que no te arriesgues. Compra una mascarilla N95 libre de látex.

En cuanto a las marcas que puedes comprar, te informamos que la marca de Estados Unidos es la 3M, aunque los componentes proceden de fuentes de otros países del mundo.

También puedes comprar mascarillas de tipo N99 o N100, con una válvula de plástico en el frente. La N99 ofrece una eficacia de filtración contra aerosoles sólidos y líquidos del 100%.

Las mascarillas N95 pueden ayudar a impedir que inhales ciertos gérmenes, pero no son un método sin fallos. No obstante, son una buena opción si las usas de la forma adecuada. Te ayudan a bloquear un gran número de gérmenes y, junto con otras medidas adicionales, pueden aumentar tus posibilidades de evitar el contagio. Impiden que ciertas partículas del aire entren y que puedas inhalarlas, pero no pueden con todo. Tienen sus límites. No te protegerán contra vapores, partículas sólidas de humo o gases.

¿Cómo ponerte, usar y quitarte una mascarilla?

Sigue siempre las instrucciones del fabricante.

Antes de tocar una mascarilla, lávate las manos a fondo con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

Inspecciona la mascarilla para ver si tiene rasgaduras o agujeros.

Orienta hacia arriba la parte superior (donde se encuentra la tira de metal).

Asegúrate de orientar hacia afuera el lado correcto de la mascarilla (el lado coloreado).

Colócate la mascarilla sobre la cara. Pellizca la tira de metal o el borde rígido de la mascarilla para que se amolde a la forma de tu nariz.

Tira hacia debajo de la parte inferior de la mascarilla para que te cubra la boca y la barbilla.

Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate de que no hay huecos entre la cara y la mascarilla.

Tira de las correas sobre tu cabeza (no las pongas en las orejas). Localiza la correa superior a través de la coronilla de la cabeza y la correa inferior debajo de las orejas. Las correas no deben estar torcidas. Estíralas antes para que no estén torcidas. Tira de la inferior sobre tu cabeza y colócala en el cuello.

Usa ambas manos para amoldar el clip de la nariz alrededor de la nariz, de forma que encaje bien y que quede bien sellado.

Evita tocarte la mascarilla mientras la estés utilizando. Si lo haces, lávate las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

Reemplaza la mascarilla por una nueva en cuanto esté húmeda y no vuelvas a utilizar una mascarilla de un solo uso.

Para quitarte la mascarilla, retira las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y de la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla.

Tírala en un contenedor cerrado inmediatamente después de su uso.

A continuación, lávate las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

Ten presente que las mascarillas N95 no pueden ser utilizadas por todas las personas.

No se ajusten de la forma adecuada en niños/as.

Podrían dificultar la respiración a personas con problemas respiratorios.

Si tienes problemas cardíacos o cualquier otra condición médica, deberías consultar con tu médico alguna otra alternativa.

Algunas otras recomendaciones:

No te la quites si estás en una zona en riesgo.

No te la quites hasta que no abandones la zona en riesgo.

No compartas tu mascarilla con otra persona.

Úsala solamente una vez. No se puede volver a utilizar. Si te la quitas, para lo que sea, tendrás que ponerte una nueva.

No uses aceites esenciales con tu respirador.

Si tienes alergia al látex, debes saber que las mascarillas N95, con aprobación NIOSH, no contienen componentes con látex.

Un mal uso de esta mascarilla podría causar enfermedad o la muerte.

Consulta siempre las instrucciones del fabricante.

¿Cómo deshacerte correctamente de tu mascarilla?

Para tirarla con seguridad, métela en una bolsa contenedor con zip y tírala a la basura (como las bolsas de congelación que usas para guardar alimentos en el congelador).

A continuación, asegúrate de desinfectar tus manos (lávate las bien).

¿EXISTE ALGUNA VACUNA O TRATAMIENTO PARA EL COVID-19?

Aún no. Hasta la fecha, no existe una vacuna o un antiviral específico para prevenir o tratar el COVID-19. No obstante, los afectados/as pueden recibir cuidados para aliviar los síntomas. Las personas que enferman gravemente deben ser hospitalizadas. La mayoría de los pacientes se recuperan gracias a los cuidados de apoyo médico.

Se están estudiando algunas vacunas y medicamentos específicos a través de ensayos clínicos. La Organización Mundial de la Salud está coordinando esfuerzos para desarrollar vacunas y medicamentos para prevenir y tratar el COVID-19.

También se están administrando algunos medicamentos concretos a pacientes con COVID-19 que parecen estar dando un buen resultado, pero nada es oficial aún y deben ser administrados bajo control médico y prescrito por un facultativo.

Recuerda que la forma más eficaz de protegerte frente al COVID-19 consiste en lavarte las manos con frecuencia, toser y estornudar en la parte interior de tu codo o en un pañuelo desechable, mantener una distancia de al menos 1 metro (3 pies) con otra persona y no tocarte la nariz, boca y ojos

Por favor, consulta las medidas de protección mencionadas en esta guía y, por supuesto, la de la autoridad sanitaria de tu zona de residencia.

COVID-19 E INSUFICIENCIA SUPRARRENAL

Por el momento, la mayoría de los endocrinólogos de distintos países de Europa, no están difundiendo ningún tipo de recomendación oficial para las personas con insuficiencia suprarrenal (como, por ejemplo, Dinamarca, Países Bajos, República Checa, o Italia, entre otros). De hecho, en algunos países de la Unión Europea, las personas con insuficiencia suprarrenal ni siquiera son reconocidas como un colectivo de mayor riesgo frente al coronavirus. Sin embargo, parece que no existe un consenso al respecto, ya que otros países sí que están ofreciendo algunas directrices, o reconocen que son un grupo vulnerable, como hizo el propio Presidente del Gobierno de España al ordenar el confinamiento de la población, mencionando como grupo de alto riesgo a las personas con enfermedades crónicas, a quienes pedía quedarse en casa.

Además, según una reconocida Profesora del Instituto de Metabolismo y Sistemas de Investigación del Reino Unido, la doctora W. Alrt, todas las personas con insuficiencia suprarrenal deben seguir tomando su tratamiento de reemplazo hormonal con el glucocorticoide de forma habitual. No hacerlo, significa ponerse en riesgo de sufrir una crisis suprarrenal. Alrt añade que se ha demostrado que los pacientes con la enfermedad de Addison (tanto en el Reino Unido como en Italia), tienen una respuesta disminuida para combatir un virus. Esto significa que, los pacientes con insuficiencia suprarrenal podrían sufrir una infección más fácilmente que las personas que están sanas y tanto las

personas con la enfermedad de Addison como con hiperplasia suprarrenal congénita tienen una tasa mayor de infecciones.

Sin embargo, el grado de supresión inmune es mucho menor que en las personas que toman dosis muy altas de un glucocorticoide para tratar una enfermedad de inflamación crónica como la artritis reumatoide o la enfermedad inflamatoria intestinal como es la enfermedad de Crohn. Por ello, las personas con la enfermedad de Addison deben tener al menos las mismas precauciones que cualquier otra persona, según las directrices y recomendaciones publicadas por las autoridades sanitarias locales/regionales y nacionales, aunque están en menor riesgo de infecciones que los pacientes que reciben altas dosis de esteroides o un tratamiento para el cáncer.

No obstante, debido a que se trata de un virus nuevo, los profesionales sanitarios todavía están aprendiendo sobre él. Por lo tanto, proporcionar consejos en estos momentos les resulta más bien difícil. Sabemos que, en anteriores brotes como, por ejemplo, la gripe aviar, hubo personas con insuficiencia suprarrenal que lo afrontaron mejor que otros. Pero, es lo que siempre decimos. Cada persona es diferente y le afectan las cosas de manera distinta.

Por su parte, en el Reino Unido parece que los endocrinólogos están siendo mucho más abiertos a la hora de facilitar recomendaciones para las personas con insuficiencia suprarrenal, es decir, para quienes padecen cualquier tipo de insuficiencia suprarrenal (primaria, secundaria, terciaria... Enfermedad de Addison, hipopituitarismo, hiperplasia suprarrenal congénita, etc.).

De hecho, este gobierno está siendo cada vez más restrictivo con su población, endureciendo las normas de confinamiento.

En base a las recomendaciones emitidas por la Sociedad de Endocrinología del Reino Unido, así como por distintos endocrinólogos, grupos y asociaciones de insuficiencia suprarrenal que existen en la actualidad en el mundo, en estos momentos, los mejores consejos para quien tiene insuficiencia suprarrenal son los siguientes:

Sobre todo, mantén la calma. Procura mantener tu nivel de estrés lo más bajo posible (cualquier tipo de estrés, incluido el emocional). Esto significa que toca cuidarse más de lo habitual y no dejar de lado la alimentación equilibrada, los descansos, el ocio, etc.

Cumple estrictamente las recomendaciones de las autoridades sanitarias de tu localidad/región y país; en cuanto a higiene y desinfección de manos.

Mantén la distancia de seguridad adecuada con otras personas (al menos de 1 metro = 3 pies).

No existen pruebas oficiales de que las personas con insuficiencia suprarrenal tengan un mayor riesgo de contraer el COVID-19, sin embargo, es sabido que las personas con insuficiencia suprarrenal tienen un ligero riesgo mayor que otras de coger infecciones. Además, los pacientes con insuficiencia suprarrenal deben cumplir una serie de medidas cuando se encuentran muy enfermos para evitar una crisis suprarrenal (como son la administración del glucocorticoide por vía intramuscular y/o intravenosa).

Sigue tomando tu medicación de forma habitual, a menos que estés enfermo/a. El glucocorticoide que tomas para reemplazar tu deficiencia hormonal y las dosis de estrés que tomes son para intentar imitar la producción fisiológica natural de respuesta ante un estrés y no debería suprimir tu sistema inmune.

Si enfermas, se recomienda seguir las pautas de dosis de estrés establecidas: tomar las dosis de estrés apropiadas y/o administrar la inyección de emergencias del glucocorticoide, recibiendo a continuación cuidados médicos de urgencia, según corresponda.

Evita desplazarte a zonas de riesgo. Si han ordenado un confinamiento: quédate en casa.

No te arriesgues. Procura evitar situaciones de riesgo.

No permanezcas cerca de personas que estén infectadas por la COVID-19, sin las medidas de protección recomendadas por las autoridades sanitarias al respecto.

En caso de manifestar síntomas del COVID-19, no acudas al centro de salud ni al hospital. Llama al médico por teléfono.

Si te contagias con el COVID-19 probablemente sufras síntomas parecidos a una gripe de leve a moderada, con tos y, de forma ocasional, fiebre. Como es habitual, en el caso de manifestar fiebre, tendrás que doblar o triplicar tu dosis de hidrocortisona (o incluso administrarte la inyección del glucocorticoide) y asegurarte de que reemplazas los fluidos que estés perdiendo (lo correcto sería mediante un fluido adecuado, como, por ejemplo, un suero de oral).



Si te pones muy enferma/o, tienes dificultad para mantener las pastillas en tu estómago, tienes fiebre muy alta y persistente, o problemas para respirar, debes pedir ayuda médica urgente llamando al número establecido para estos casos en tu país y administrarte la inyección del glucocorticoide antes de acudir a Urgencias. Recuerda pedir que te administren el glucocorticoide por vía intravenosa, además de cualquier otro tratamiento que requieras.

Si tienes alguna cita médica próxima a la que acudir, que no sea urgente, te recomendamos que la aplaces. Consulta con el hospital para preguntar si podrías aplazarla debido a que eres un paciente de alto riesgo y temes poderte contagiar del COVID-19 si acudieras a sus instalaciones. Esto incluye cualquier consulta de odontología, ginecología, oftalmología, etc.

Procura mantener un stock de medicamentos por si se produjera un desabastecimiento o si enfermaras y no pudieras acudir a la farmacia. Intenta disponer de glucocorticoide para por lo menos 1 mes. La misma recomendación es válida para la inyección de emergencias del glucocorticoide para crisis suprarrenal. Debes disponer al menos de dos o tres viales.

Asegúrate de disponer de la [tarjeta de emergencia](#) para crisis suprarrenal.

Recomendamos que lleves puesta una pulsera o colgante de identificación (preferentemente [con código QR](#)) para que puedas informar de tu enfermedad, condiciones médicas, alergias, informe a tus familiares ante cualquier emergencia, etc.

Prepara una bolsa de emergencia que incluya una muda de ropa, copia de tus informes médicos más relevantes e instrucciones para administrarte la inyección de emergencias del glucocorticoide, un poco de tu medicación oral, y algo de dinero en efectivo. De esta manera, estarás preparado/a por si tienes que acudir a Urgencias en algún momento.

PACIENTES CON INSUFICIENCIA SUPRARRENAL Y COVID-19

Hemos sido informados de algunos casos de personas con insuficiencia suprarrenal que podrían tener COVID-19. Al parecer, lo están llevando bastante bien, con un aislamiento total en su domicilio y aumentando (doblando) su medicación habitual del glucocorticoide. Por supuesto, cada persona es diferente y afronta el estrés de modo distinto, pero estas experiencias proporcionan una sensación muy positiva y algo de alivio.

Gracias a que formamos parte de una red Europea de Enfermedades Adrenales, desde el Grupo de Ayuda de la Enfermedad de Addison del Reino Unido nos han proporcionado la información que ha publicado el Profesor británico de Endocrinología, Simon Pearce, sobre sus recomendaciones para pacientes del Reino Unido con insuficiencia suprarrenal, aplicadas al COVID-19.

No obstante, **ten presente que estas sugerencias sobre cómo manejar tu medicación si enfermaras, no reemplazan el asesoramiento de tu propio médico especialista o endocrinólogo. Los síntomas del COVID-19 podrían ser diferentes de una persona a otra. Todos, incluidos los médicos, estamos aprendiendo continuamente al respecto conforme pasa el tiempo. En el caso de que te encuentres muy enfermo/a, solicita ayuda médica de inmediato.**

Las recomendaciones del doctor Pearce para los días en los que estés enfermo/, aplicadas al COVID-19, son las siguientes:

Si tienes una temperatura corporal de 37°C o superior, tienes sensación de mucho calor o de mucho frío.

Te sientes muy cansado/a, exhausto/a, adormilado/a.

Tienes tos persistente y seca.

Tendrías que tomar 2 paracetamol (2 x 500 mg) cada 6 horas (y seguir tomándolo durante el tiempo que tengas fiebre alta).

Tomar inmediatamente una dosis doble de hidrocortisona (20 mg o superior).

Mantenerte bien hidratado/a, y beber sorbitos de agua con frecuencia. Es decir, un vaso de agua cada hora. También deberías tomar sopa.

Con respecto a tu tratamiento de hidrocortisona, una vez tomada la dosis extra doble de los 20 mg antes mencionados, toma 10 mg de hidrocortisona cada 6 horas, durante un tiempo mínimo de 48 horas.

La pauta a seguir podría ser la siguiente:

A las 06:00 horas 10 mg

A las 12:00 horas 10 mg

A las 18:00 horas 10 mg

A las 24:00 horas 10 mg

En total, de este modo, habrás tomado entre 40 y 50 mg de hidrocortisona en 24 horas.

Si, aun así, todavía te sientes fatal, a pesar de haber tomado esta dosis extra de tu hidrocortisona, o tu temperatura corporal es de 39,5°C, entonces, no existe inconveniente para que sigas aumentando tus dosis. Por lo general, se suele recomendar triplicar la dosis, sin embargo, el doctor Pearce prefiere que se pruebe acortando el tiempo entre una toma y otra de la hidrocortisona. De este modo, el reparto de la dosis de hidrocortisona sería de 60 mg de hidrocortisona en 24 horas de la forma siguiente (o quizás de 80 mg de hidrocortisona, tomando 10 mg cada 3 horas):

A las 06:00 horas 10 mg

A las 10:00 horas 10 mg

A las 14:00 horas 10 mg

A las 18:00 horas 10 mg

A las 22:00 horas 10 mg

A las 02:00 horas 10 mg

Si lo necesitas, ponte la alarma de tu teléfono para que te despierte de madrugada y te tomes las pastillas. Es importante que seas puntual y que no te saltes ninguna dosis.

Al mismo tiempo, tendrás que seguir tomando el paracetamol (2 pastillas de 500 mg cada 6 horas). Y seguir manteniéndote bien hidratado/a.

Señales de alarma

Si empiezas a sentirte muy mareado/a al levantarte o permanecer de pie, o estás muy sediento/a.

Tienes mucho frío y empiezas a temblar de forma incontrolada.

Empiezas a estar confuso/a, muy adormilado/a, con dificultad para espabilarte y empiezas a perder la consciencia de dónde te encuentras.

Si tienes vómitos, y/o diarrea severa.

Si cada vez te falta más el aire, respiras de forma agitada y rápida, o tienes dificultad para hablar.

Ha llegado el momento. Debes administrarte inmediatamente la inyección de emergencias del glucocorticoide por vía intramuscular (dosis según tabla mencionada anteriormente). A continuación, llama a Urgencias.

Lo que puedes esperar

La mayoría de las personas mejoran de 5 a 7 días después de manifestar los primeros síntomas, aunque podrían pasar de 10 a 14 días hasta que vuelvas a sentirte 100% recuperado/a.

Sigue aumentando tu dosis de hidrocortisona y tomando el paracetamol hasta que te encuentres sustancialmente mejor.

Llama a Urgencias si...

Tu salud se va deteriorando y te sientes peor después de 7 a 9 días.

Sigues con fiebre alta y aumenta tu falta de aire, respiración rápida o no puedes hablar normalmente.

Te sientes mareado/a, sufres algún síncope, estás confuso/a o te cuesta despertarte.

Este es el tiempo en el que podrías desarrollar neumonía y tendrías que ser atendido/a en un hospital, por lo tanto, llama a Urgencias.

En general

El doctor Pearce insiste en que es necesario seguir las recomendaciones de aislamiento y confinamiento establecidas por las autoridades sanitarias y tomar las medidas de protección que están aconsejando para todas las personas.

Aumentar la dosis de hidrocortisona sin estar enfermo/a no sirve para nada y lo desaconseja.

También explica que no es necesario aumentar la dosis de fludrocortisona, tanto si no estás enfermo/a como si lo estás. No hay que olvidar que la hidrocortisona (en dosis altas) tiene una mayor capacidad mineralocorticoide.

MEDIDAS DE ADAPTACIÓN AL PUESTO DE TRABAJO (ESPAÑA)

Si te estás viendo afectado/a o discriminado/a y te están obligando a acudir a tu puesto de trabajo, pese a estar contraindicado por tu patología, podemos hacerte llegar las plantillas de reclamación que nos han facilitado desde un Grupo de Consultoría legal especializado en

tramitación y obtención de pensiones por incapacidad laboral y resolución de conflictos laborales.

Lo primero que debes hacer es presentar un escrito formal ante la Consejería de Salud para advertirles del riesgo al que te están exponiendo (documento "Escrito Sanidad"). Al mismo tiempo, debes dirigir un escrito a la dirección de RRHH de tu empresa, haciéndoles conocedores de los riesgos que supone para ti desarrollar la actividad, sin que se pongan las convenientes medidas de adaptación al puesto de trabajo (documento "Escrito RRHH").

Finalmente, tendrás que dirigir una carta a la Inspección de Trabajo explicando que la empresa está incumpliendo con lo previsto en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales para que tome medidas al respecto (Documento "Denuncia Inspección").

Si necesitas que te hagamos llegar estos tres documentos, y/o los datos de este grupo que nos lo ha facilitado para que puedan seguir asesorándote al respecto, solo tienes que pedirlo por correo electrónico y así lo haremos (escribenos a través de nuestro [formulario de contacto](#)).

¿DEBERÍA UTILIZAR GAFAS PROTECTORAS?

Los profesionales sanitarios son quienes deben utilizar gafas protectoras junto con la mascarilla con filtro de respiración para impedir que las partículas de agua procedentes de estornudos y de la tos, del virus 2019-nCoV puedan llegar a infectarles a través de los ojos.

TELÉFONOS DE URGENCIA DEL CORONAVIRUS**ESPAÑA**

Territorio	teléfonos
Andalucía	955 54 50 60
Aragón	061
Asturias	112
Cantabria	112 y 061
C. La Mancha	900 122 112
C. Y León	900 222 000
Catalunya	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valenciana	900 300 555
Extremadura	112
Galicia	900 400 116
I. Baleares	061
Canarias	900 11 20 61
La Rioja	941 29 83 33
Melilla	112
Murcia	900 12 12 12
Navarra	948 29 02 90
País Vasco	900 20 30 50

Es importante recordar que las personas que sospechen que padecen coronavirus por haber estado en contacto directo con un paciente o tener síntomas **NO** deben acudir a urgencias. Las autoridades sanitarias recomiendan que llamen al 112 para informar y que se queden en casa para que una unidad médica acuda debidamente protegida para hacerle las pruebas.

ARGENTINA

Buenos Aires

La ciudad de Buenos Aires ha habilitado un número de teléfono de consulta para quienes hayan viajado y tengan síntomas compatibles con el coronavirus.

Teléfono: 107

PERÚ

Si presentas síntomas del coronavirus y te encuentras en Perú, puedes llamar gratuitamente al: 113

MÉXICO

Unidad de Investigación Epidemiológica y Sanitaria:
800 0044 800

REINO UNIDO 111

ESCOCIA 111

GALES 111

IRLANDA DEL NORTE 111

IRLANDA 112 y 999

CUBA

[Aplicación móvil sobre el coronavirus](#)

ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

Si tienes síntomas del coronavirus, antes de acudir a un centro médico, recomiendan llamar a tu centro de salud.

ENLACES DE INTERÉS

Aviso. Estos enlaces son a fuentes externas a Adisen, son temporales y podrían quedar inhabilitados por las entidades que los han activado, en cualquier momento y sin previo aviso. En el caso de que alguno de ellos no funcione, agradeceríamos contactes con la entidad mencionada en dicho enlace. Gracias.

Recursos para familias y padres

Colorea “Federito y yo somos amigos”

Para que vuestros pequeños puedan pintar a Federito. [Descarga aquí](#)

La historia de Federito. El trébol de cuatro hojas.

Para explicar a los niños/as la realidad de quienes conviven con una enfermedad rara a los más pequeños y creado bajo la idea de que todos somos diferentes y que debemos entender la diferencia como una cualidad que nos hace únicos y especiales. [Descarga aquí](#)

Cuento “Rosa contra el virus”

Un cuento para conocer, entender y poder transmitir la información adecuadamente a niños y niñas. Elaborado por la Sección de Psicología Clínica, de la Salud y la Psicoterapia del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. [Descárgalo aquí](#)

Cuento coloreable “Misión: quedarse en casa”.

Para que los más pequeños de la casa puedan entretenerse, aprendiendo la importancia de no salir de casa en estos días. Creado por Dalmaus. Disponible en español, inglés y catalán. [Descarga aquí](#)

Covibook

La autora, Manuela Molina, ha creado este libro para menores de 2 a 7 años con el propósito de anticipar y acompañar al mundo emocional infantil frente al COVID-19. Un cuento para aliviar la ansiedad de los niños y niñas de todo el mundo, ya que está disponible en varios idiomas. [Accede aquí.](#)

30 planes para hacer en casa

Del instagramer “Pablo Aróstegui”. 30 planes para hacer en casa con los más pequeños y así divertirse en familia estos días. [Accede aquí.](#)

Historia del coronavirus con pictogramas

A través de esta herramienta, los más pequeños entenderán de una forma sencilla la situación que estamos viviendo a día de hoy y cómo ellos, pueden contribuir a mejorar el bienestar de todas las personas. [Descarga aquí](#)

Recursos para madres y padres

Guía de UNICEF

Guía con información sobre el coronavirus (COVID-19) de UNICEF, con una serie de acciones que los padres, madres, cuidadores y docentes deben saber para explicar y proteger a las niñas, niños y adolescentes. [Descarga aquí](#)

Podcast sobre el COVID-19

Cristina Mitre realizan un podcast especial junto a la psicóloga Patricia Ramírez en el que ofrecen herramientas para saber cómo afrontar con serenidad un estado de alarma.

[Accede aquí](#)

Diez recomendaciones de la psicóloga Cristina Peralta

La psicóloga Cristina Peralta te ofrece diez recomendaciones psicológicas para sobrellevar la cuarentena por el Covid-19. [Accede aquí](#)

Podcast de la Fundación Más que Ideas

Te facilitamos un podcast realizado por Fundación MÁS QUE IDEAS en el que hablarán sobre cómo debemos prepararnos emocionalmente para hacer frente al COVID-19 y qué hacer para evitar la transmisión, siguiendo las directrices marcadas por el Ministerio de Sanidad. [Accede aquí](#)

Ocio en casa

Para que estos días se hagan lo más ameno posible, a continuación, te facilitamos una recopilación de visitas virtuales a museos, conciertos online, bibliotecas virtuales, juegos y obras teatrales en streaming...

MUSEOS

Varios museos nacionales e internacionales abren sus puertas para que puedas visitarlos de manera online

- » [Pincha aquí y visita la Pinacoteca di Brera - Milano .](#)
- » [Pincha aquí y visita la Galleria degli Uffizi .](#)
- » [Pincha aquí y visita el Museo Vaticano en Roma .](#)
- » [Pincha aquí y visita el Museo Arqueológico de Atenas .](#)
- » [Pincha aquí y visita el Museo del Prado de Madrid .](#)
- » [Pincha aquí y visita el Museo del Louvre de París .](#)
- » [Pincha aquí y visita el Museo Metropolitan de Nueva York .](#)
- » [Pincha aquí y visita la Galería Nacional de Arte de Washington .](#)
- » [Pincha aquí y visita el Museo Hermitage de San Petersburgo .](#)

TEATRO

La Teatroteca pone a tu disposición teatro online, también destinado a los más pequeños

» [Pincha aquí y accede a la teatroteca.](#)

LECTURA

Estos días en casa son una buena oportunidad para leer ese libro que tenías pendiente, por ello, la Biblioteca Digital Mundial pone a tu disposición más de 19.000 artículos.

» [Accede aquí.](#)

La editorial Hearst España ofrece todas sus revistas de acceso gratuito online

» [Accede aquí.](#)

JUEGOS

La editorial Perrolokogames libera su juego de mesa 'dirty fridge' en PDF para quien quiera imprimirlo y ponerse a jugar

» [Accede aquí.](#)

Compartimos contigo una guía de ocio que consta de nueve páginas e incluye aspectos relacionados con la lectura, el cine, la música, la cocina o el deporte.

» [Pincha aquí.](#)

Información de interés

Ministerio de Sanidad. [Cartel informativo sobre cómo protegerte frente al COVID-19.](#)

Ministerio de Sanidad: Cartel Informativo. [¿Qué hacer ante síntomas del COVID-19?](#)

Ministerio de Sanidad. [Cartel informativo sobre si debes utilizar guantes para salir a la calle.](#)

Ministerio de Sanidad. [Cartel informativo con recomendaciones para personas mayores.](#)

Ministerio de Sanidad. [Cartel informativo con recomendaciones de apoyo emocional para niños y niñas.](#)

Ministerio de Sanidad. [Cartel informativo con recomendaciones para sobrellevar mejor el confinamiento.](#)

Ministerio de Sanidad. [Cartel informativo sobre cómo lavarte las manos.](#)

Ministerio de Sanidad. [Cartel informativo para niños y niñas sobre cómo lavarse las manos.](#)

Sociedad Española de Pediatría: [Recomendaciones específicas para pacientes pediátricos](#)

Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica: [Preguntas frecuentes sobre la relación de las enfermedades alérgicas](#)

Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica: [Recomendaciones específicas sobre coronavirus para niños asmáticos y alérgicos](#)

Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica y la Asociación Española de Déficits Inmunitarios Primarios: [Recomendaciones específicas en relación con el Coronavirus para los pacientes con Inmunodeficiencias Primarias](#)

Sociedad Española de Cardiología: [Recomendaciones para pacientes con enfermedades cardiovasculares](#)

Sociedad Española de Patología Digestiva: [Recomendaciones para pacientes con enfermedades digestivas](#)

Sociedad Española de Inmunología y Sociedad de Inmunología de la Comunidad de Madrid (SICAM): [Recomendaciones para pacientes con inmunodeficiencia primaria y secundaria](#)

Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL) y la Asociación Española de Enfermería de Cuidados Paliativos (AECPAL): [Recomendaciones para cuidadores sobre la atención en domicilio de personas con enfermedades crónicas avanzadas, en situación de dependencia o fragilidad.](#)

Sociedad Española de Oncología Médica: [Recomendaciones para cuidadores sobre la atención en domicilio de personas con cáncer.](#)

Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia: [Recomendaciones generales](#)

Sociedad Española de Medicina Geriátrica: [Recomendaciones generales para personas en mayor riesgo y sus familiares](#)

Recomendaciones psicológicas y psiquiátricas

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: [Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por coronavirus](#)

Sociedad Española de Psiquiatría: [Cuidado de la salud mental durante la cuarentena por coronavirus](#)

Información de referencia para profesionales y pacientes

[Pincha aquí para consultar la situación actual del COVID-19](#)

[Pincha aquí para información general del COVID-19](#)

[Accede aquí para descargar los documentos técnicos para profesionales](#)

[Teléfonos de información recomendados por el Ministerio de Sanidad](#)

Recomendaciones generales

[Recomendaciones de Centros para el control y prevención de Enfermedades.](#)

Plataformas para profesionales y pacientes

[Datos de interés clínico para el manejo en pediatría hospitalaria \(Luis Escosa-García\).](#)

[Plataforma EpidemiXs para profesionales y pacientes](#)

[Plataforma #MédicosfrentealCOVID para profesionales y pacientes](#)

[Haz tu pregunta a la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria](#)

[App Patient Expert' de la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria.](#)

[App StopCovid19Cat para seguimiento de las personas afectadas](#)

[Plataforma EpidemiXs para profesionales y pacientes](#)

[Plataforma #MédicosfrentealCOVID para profesionales y pacientes](#)

[Haz tu pregunta a la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria](#)

[App Patient Expert' de la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria.](#)

Recomendaciones sobre rehabilitación

Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF): [Recomendaciones de la sociedad científica de cara a promover un cuidado correcto de los pacientes](#)

Recomendaciones sobre discapacidad

CERMI: [Las personas con discapacidad y sus familias ante la crisis sanitaria del coronavirus: prontuario de necesidades en la gestión inmediata de la pandemia](#)

Información de interés internacional (en inglés)

[Una prueba de lopinavir-ritonavir en adultos Hospitalizado con Covid-19 severo](#)

[Infección por SARS-CoV-2 en niños](#)

[Monitoreo diario COVID-19: Seguimiento de datos de alta frecuencia, actividad y medidas gubernamentales](#)

[Asesoramiento sobre el uso de máscaras en la comunidad, durante el hogar, atención y en entornos de atención médica en el contexto de COVID-19](#)

[Una revisión sistemática sobre la eficacia y seguridad de la cloroquina para el tratamiento de COVID-19](#)

[Guía para entender el nuevo coronavirus](#)

FUENTES / BIBLIOGRAFÍA

Organización Mundial de la Salud.

Ministerio de Sanidad de España

Ministerios de Sanidad de Perú, Estados Unidos, México, Perú, Reino Unido,

Escocia, Gales, Irlanda del Norte, Irlanda y Cuba.

Hemos elaborado esta guía basándonos mayormente en la información publicada por la Organización Mundial de la Salud. Esta información ha sido actualizada a la fecha indicada en la portada de la guía y, según cómo avancen los acontecimientos, podría estar desactualizada con posterioridad a esta fecha. Sigue siempre las últimas recomendaciones e instrucciones de tus autoridades de salud. Si tienes dudas o alguna pregunta urgente, consulta con tu servicio de salud más cercano. Gracias.

Desde Adisen, queremos trasladar nuestro agradecimiento a las siguientes entidades, grupos, colectivos o personas, por su aportación para esta guía:

Federación Española de Enfermedades Raras, por gran parte de los enlaces de interés que hemos publicado.

Grupo de Consultoría Legal en tramitación y obtención de pensiones por incapacidad laboral y resolución de conflictos laborales con sede en España, Fidelitis, que nos ha facilitado la información sobre la adaptación al puesto de trabajo de personas en grupos de riesgo y que se ha ofrecido para seguir asesorando al respecto a quien lo necesite. No obstante, queremos destacar que no mantenemos ninguna relación con esta empresa, desconocemos su funcionamiento y efectividad, por lo que tampoco podemos recomendarla.

Grupo de Grupo de Ayuda de la Enfermedad de Addison del Reino Unido por facilitarnos el video informativo publicado por el Profesor Pearce.

Asociaciones y grupos de la enfermedad de Addison, de la Red Europea a la que pertenecemos, por intercambiar información de interés para todos/as nosotros/as.

Profesora Wiebke Art. Del Institute of Metabolism and Systems Research William Withering Chair of Medicine. Director of the Institute of Metabolism and Systems Research. Birmingham. UK, por sus aportaciones al tema de esta guía.

Adisen es una entidad sin ánimo de lucro, compuesta por pacientes, familiares, y personas interesadas en las enfermedades que representa la asociación.

Enfermedades representadas en Adisen

Acromegalia
 Adenoma pituitario
 Adenoma suprarrenal
 Addison, enfermedad de
 Addison-Schildern, síndrome de
 Adrenoleucodistrofia
 Cansancio suprarrenal o hipoadrenia
 Cushing, enfermedad de
 Cushing, síndrome de
 Deficiencia de la hormona del crecimiento –
 Adultos
 Deficiencia de la hormona del crecimiento –
 Niños/as
 Deficiencia Factor Crecimiento tipo Insulina I,
 IGF-1
 Diabetes Insípida
 Diabetes mellitus de tipo 1
 Diabetes mellitus de tipo 2
 Displasia Septo-Óptica
 Fatiga adrenal o fatiga suprarrenal
 Gigantismo pituitario
 Hiperpituitarismo
 Hiperplasia Suprarrenal Congénita
 Hipoadrenalismo
 Hipoplasia Suprarrenal Congénita
 Hipoadrenia
 Hipoadrenia no addisoniana
 Hipoadrenia subclínica
 Hipoaldosteronismo
 Hipopituitarismo
 Hipoplasia del Nervio Óptico
 Infarto de la pituitaria
 Insuficiencia suprarrenal primaria
 Insuficiencia suprarrenal secundaria
 Insuficiencia suprarrenal terciaria
 Morsier, síndrome de
 Neoplasia endocrina múltiple de tipo 1
 Neoplasia endocrina múltiple de tipo 2
 Panhipopituitarismo
 Pseudohipoaldosteronismo
 Sheehan, síndrome de
 Silla turca vacía, síndrome de
 Tumor/Adenoma en la pituitaria

Adisen se creó en el año 2009 y se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones: Grupo 1º / Sección 1ª, con el Número Nacional: 606773 del Ministerio del interior.



Española de Enfermedades Raras (FEDER), declarada de Entidad Pública, cuya labor ha sido reconocida por S.A.R., Doña Letizia, en el Senado (Reina Consorte de España).



y a la red europea de Addison, formando parte de Euroadrenal Network, entre otros.

Nuestro objetivo principal es apoyar e informar a las personas afectadas de la enfermedad de Addison y de las Otras Enfermedades Endocrinas que representamos, así como difundir el conocimiento de estas enfermedades, especialmente entre los profesionales sanitarios. Sin olvidarnos de orientar a las personas que aún no han sido diagnosticadas para que puedan lograr el diagnóstico y tratamiento que necesiten.

***Si quieres contactar con nosotros:
 Por favor, utiliza nuestro***

[formulario de contacto.](#)

Muchas gracias.

AVISO IMPORTANTE

Te recordamos que no somos médicos y que, por lo tanto, nuestros comentarios no pueden sustituir la opinión de un especialista, profesional de la salud. No obstante, podemos ayudarte facilitando cierta orientación, y lo hacemos siempre con nuestra mejor intención, basándonos en nuestra amplia y extensa experiencia en estas enfermedades, el aprendizaje y estudio personal, la experiencia de otros muchos afectados, la opinión recopilada de especialistas tanto de España como de otros países a través de distintos medios...

La información contenida en esta guía está destinada exclusivamente para fines de educación general, y no pretende ser un sustituto de consejo médico profesional relativo a cualquier condición médica específica o pregunta. Siempre se debe buscar el consejo de un médico o de cualquier otro profesional de la salud para cualquier pregunta relacionada con alguna condición médica. Los diagnósticos y terapias específicas solo pueden ser obtenidos por el médico del lector. Cualquier uso de la información contenida en este libro es a discreción del lector. El autor y el editor niegan específicamente cualquier responsabilidad y toda responsabilidad que se derive directa o indirectamente por el uso o aplicación de cualquier información contenida en esta guía.

Por favor, ten en cuenta que gran parte de la información de esta guía está basada en la experiencia y estudio personal y en la consulta de bibliografía. Aunque el autor y el editor han realizado todos los esfuerzos razonables para lograr una precisión total del contenido, no asumen responsabilidad alguna por errores u omisiones. Si optaras por utilizar cualquiera de esta información, úsala de acuerdo a tu mejor criterio, y bajo tu propio riesgo.

Debido a que tu situación personal no coincidirá exactamente con los ejemplos en los que se basa esta información, debes ajustar el uso de esta información y las recomendaciones vertidas con objeto de adaptarlas a tu propia situación personal.

Esta guía no recomienda ni apoya ninguna prueba, productos, procedimientos, opiniones, u otra información que pueda ser mencionada en cualquier parte de la guía.

Esta información se proporciona con fines educativos, y la dependencia de las pruebas, productos, u opiniones mencionadas en la guía es exclusivamente por cuenta y riesgo del lector.

Todas las marcas, patentes, nombres de productos o características nombradas se supone son propiedad de sus respectivos dueños, y se utilizan solo como referencia. No existe respaldo implícito cuando se utilizan estos términos en esta guía.

La información facilitada a través de esta guía informativa es sin ánimo de lucro, con la única finalidad de difundir información y conocimientos sobre estos temas. No pretende sustituir a tu médico. Si tienes alguna duda con respecto a tu tratamiento, enfermedad, efectos secundarios, etc., recuerda que siempre debes consultar y seguir las indicaciones de tu médico de familia o especialista.



GUÍA INFORMATIVA *Pública*
GP011

Coronavirus – COVID-19
Información para personas con
insuficiencia suprarrenal