

CORONAVIRUS – COVID-19

**Información general para personas
con insuficiencia suprarrenal**



Si tienes insuficiencia suprarrenal...

Información general sobre el coronavirus, COVID-19



**Asociación Nacional de Addison
y Otras Enfermedades Endocrinas**

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 ampliamos información sobre este virus y sobre cómo prepararte para afrontarlo, si tienes insuficiencia suprarrenal.

La información obtenida procede de fuentes fidedignas, 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 la **COVID-19** con respecto a las personas que padecen algún tipo de insuficiencia suprarrenal.

SUMARIO

Introducción	5
¿Cómo afecta a una persona hasta hacerle enfermar?	5 – 6
¿Dónde y cuándo comenzó este coronavirus nuevo, COVID-19?	6
¿Cómo se transmite?	6 – 7
¿Tu mascota puede contagiarte del coronavirus?	7 – 8
¿Cuánto dura el tiempo de incubación?	8
¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en las superficies?	8
Medidas de protección frente al coronavirus, conocido como COVID-19	9
¿Existe un riesgo mayor para contraer la enfermedad del coronavirus COVID-19 si se es fumador/a?	9 – 10
¿Existe algún medicamento que pueda tomar de forma oral para evitar contagiarme del COVID-19 como, por ejemplo, un antibiótico?	10
¿Qué tienes que saber del COVID-19 si eres una persona con insuficiencia suprarrenal?	10 – 12
Si tienes insuficiencia suprarrenal y presentas la enfermedad del COVID-19, debes seguir los pasos siguientes	12 – 13
¿Qué hacer si tienes insuficiencia suprarrenal y presentas la infección del COVID-19? (Según la Sociedad de Endocrinología del Reino Unido)	14 – 17
Recomendaciones del Gobierno del Reino Unido para pacientes con insuficiencia suprarrenal	17
¿Debería seguir llevando una mascarilla para protegerme?	18 – 20
¿Cómo ponerte, usar y quitarte una mascarilla?	20 – 21
¿Cómo deshacerte correctamente de tu mascarilla?	21
Pacientes con insuficiencia y COVID-19	21 – 23
¿Debería utilizar gafas protectoras?	24
Teléfonos de urgencias del coronavirus	24
Enlaces de interés	25 – 29
Fuentes y bibliografía	29



INTRODUCCIÓN

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 2 metros (6 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 y de otros en distintos lugares del mundo, 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.

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. Y, no te toques la mascarilla.

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 2 metros (6 pies).

Evita tocarte la cara, la nariz y la boca.

No te toques la mascarilla. Si tienes que moverla, toca solo los elásticos que la sujetan.

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 siguen 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.

¿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.

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

No. En la actualidad, no existe antibiótico que pueda impedir el contagio. 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.

¿QUÉ TIENES QUE SABER DEL COVID-19 SI ERES UNA PERSONA CON INSUFICIENCIA SUPRARRENAL?¹

Si eres una persona con insuficiencia suprarrenal, la información siguiente te ayudará a prepararte y a ayudarte a prevenir la propagación de COVID-19, así como a cuidarte en el supuesto de que te vieras afectado/a:

Personas asintomáticas

**** Sigue tomando tus medicamentos habituales** recetados.

**** Asegúrate de que dispones de la medicación necesaria para al menos 14 días y de reserva para situaciones de estrés,**

se deben administrar glucocorticoides.

Lávate las manos con agua y jabón regularmente, especialmente al entrar



para el supuesto de necesitar aislamiento o cuarentena. Si sabes cómo utilizar un kit de emergencia para administración intramuscular/subcutánea de corticoides, asegúrate de que tienes en casa todo el material necesario para su uso: una ampolla de 20 mg de metilprednisolona¹ (Urbason®), de 100 mg de hidrocortisona¹ (Actocortina®) o de 4 mg de dexametasona¹

Lleva siempre contigo la **tarjeta de emergencia o un identificador de urgencia** para que sea encontrado por el personal sanitario en caso de crisis suprarrenal y en la que se detalle el diagnóstico de insuficiencia suprarrenal y que en el caso de urgencia

en casa, antes de comer o beber y después de usar el baño y sonarte la nariz, toser o estornudar.

Si no hay agua y jabón disponibles, usa un desinfectante a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol.

Te recomendamos...

IDENTIFICADOR DE EMERGENCIA CON CÓDIGO QR

[Pulsera \(o colgante\) identificativo con código QR.](#)

Evita tocarte los ojos, la boca o la nariz cuando sea posible.

Nunca toques la parte frontal de la mascarilla.

Sigue las indicaciones de la administración y de los profesionales sanitarios en cuanto a la necesidad de permanecer en tu domicilio.

Limpia y desinfecta cualquier objeto y superficie que se toque con frecuencia.

No compartas alimentos, vasos, toallas, pañuelos, etc.

Trata de evitar el contacto con cualquier persona que presente síntomas de enfermedades respiratorias, como tos o fiebre.

Si presentas síntomas

Si presentas **síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar, especialmente si crees que puedes haber estado expuesto al COVID-19**, llama a los [teléfonos habilitados](#) y contacta con un profesional de la salud.

Indica al profesional que tienes insuficiencia suprarrenal y el tratamiento completo que estás recibiendo, para que te puedan aconsejar si precisas algún cambio en la medicación.

Puedes [consultar](#) el decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas COVID-19.

Explica cualquier síntoma, viaje reciente o posible exposición al COVID-19. El profesional de la salud te informará si necesitas desplazarte o realizarte la prueba de COVID-19.

Si no consigues contactar telefónicamente con los teléfonos habilitados, ¿cuándo debes desplazarse a un centro sanitario - centro de atención primaria?

Si tienes dificultad respiratoria o sensación de gravedad.

Si vomitas repetidamente (no puedes contener ningún alimento o bebida durante más de seis horas), ya que podrías deshidratarte.

Si tienes diarrea repetidamente más de 1-2 días, ya que podrías deshidratarte.

****** Lleva siempre la tarjeta de emergencia para crisis suprarrenal ([descargable en varios idiomas en nuestra web](#)).





Haz algún simulacro de administración para practicar y/o acude a un ATS para que te enseñe.

**** Lleva contigo la inyección de emergencias del glucocorticoide para su administración por vía intramuscular (preferentemente ACTOCORTINA). Puedes visualizar nuestros vídeos informativos en nuestro canal en YouTube.**

Ten a mano el vídeo, por si pudieras necesitarlo en algún momento.

[“¿Cómo administrar la inyección de emergencias ACTOCORTINA en caso de crisis suprarrenal?”](#)

[“¿Cómo administrar la inyección de emergencias URBASÓN en caso de crisis suprarrenal?”](#)

Imprime la información escrita que explica cómo administrar la inyección de emergencia del glucocorticoide.

**** Prueba del coronavirus.** La única manera de saber si te has contagiado es haciéndote la prueba del coronavirus con frecuencia.

**** Sigue las directrices establecidas por tu autoridad sanitaria local con respecto a las medidas de prevención y contención del virus.**

Si sabes cómo utilizar un kit de emergencia para administración intramuscular/subcutánea de corticoides, asegúrate de que tienes en casa todo el material necesario para su uso: una ampolla de 20 mg de metilprednisolona¹ (Urbason®), de 100 mg de hidrocortisona¹ (Actocortina®) o de 4 mg de dexametasona¹ (Fortecortin®), sus diluyentes y jeringas. En caso contrario, asegúrate de que tienes suficiente medicación de reserva (Hidroaltesona, Prednisona, Dacortin) o el que sea tu corticoide habitual), contando con la posibilidad de que tengas que incrementar la dosis diaria si te pones enfermo/a.



Si tienes insuficiencia suprarrenal y presentas la infección del COVID-19, debes seguir los pasos siguientes:

Aumenta la pauta de tratamiento con glucocorticoides

(hidroaltesona, prednisona, metilprednisolona, dexametasona) según las indicaciones para días de enfermedad/estrés que has recibido de tu médico especialista. Generalmente este aumento es al menos el doble o triple de la dosis habitual oral. Si se trata de una situación grave debes administrarte inmediatamente una dosis intramuscular o subcutánea.

Bebe líquido extra e intenta comer de manera normal. Bebe más de 2,5 litros de líquidos al día para prevenir la deshidratación, preferiblemente líquidos con electrolitos (bebidas isotónicas). Si no puedes ingerir alimentos será necesario que tomes bebidas azucaradas.

Si no dispones, o no recuerdas las indicaciones para ajustar la pauta de hidroaltesona, te aconsejamos que sigas las recomendaciones siguientes:

Pauta de ajuste de la medicación, según la gravedad de la enfermedad

Enfermedad leve²:
Síntomas leves de enfermedad y temperatura no superior a 37.5°C:

No es necesario aumentar la dosis de hidroaltesona, a menos que, por tu experiencia previa, sepas que un aumento de dosis te ayuda a recuperarse más rápidamente. En ese caso, toma una dosis extra de 2.5-10 mg de hidroaltesona por día (fraccionado o no) durante los días de enfermedad.

-Enfermedad moderada²
que necesita reposo o que requiere antibiótico, o enfermedad con fiebre entre 37.5°C y 38.5°C o vómitos y/o diarreas ocasionales/espórnicos:

Toma inmediatamente una dosis extra de 10-20 mg de hidroaltesona. Toma doble dosis fraccionada a lo largo del día, con una dosis diaria de al menos 20-10-10 mg de hidroaltesona. Debes mantener esta pauta mientras dure la enfermedad. Aumenta la ingesta de líquidos con electrolitos (bebidas isotónicas). Si la fiebre continúa durante más de 48 horas ponte en contacto con tu médico de familia, y comunica que tienes insuficiencia suprarrenal.

-Enfermedad severa
con vómitos continuados, diarrea líquida continuada (1-2 por hora), desorientación, disminución o pérdida de conciencia:



Inyecta 20 mg metilprednisolona (Urbason Soluble, Metilprednisolona Normon® etc.) o 4 mg de dexametasona (Fortecortin®) intramuscular o 100 mg hidrocortisona (Actocortina®) intramuscular o subcutánea (*dosis indicada si eres mayor de 6 años. Para otras edades, comprueba la tabla en la siguiente página*).

Llama al 112 (tú o alguien que te auxilie).

Dosis de hidrocortisona para administrar por vía intramuscular en caso de crisis suprarrenal.

Menores de 1 año: 25 mg IV o IM

1 – 6 años: 50 mg IV o IM

Mayores de 6 años: 100 mg IV o IM

*E infusión con suero fisiológico IV

REFERENCIAS

1

Dosis para mayores de 6 años. Para otras edades, consultar tabla publicada en esta misma página 6.

2

Tener presente que es posible que la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición haya mencionado esta pauta posiblemente ajustada a mayores de 6 años. Para otras edades, consultar con un médico.

Consejos elaborados por la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)

Autores: Grupo AdrenoSEEN. Área de Neuroendocrinología SEEN

20/04/2020



¿QUÉ HACER SI TIENES INSUFICIENCIA SUPRARRENAL Y PRESENTAS LA INFECCIÓN DEL COVID-19? (según la Sociedad de Endocrinología del Reino Unido)

Antes de nada, que no cunda el pánico. Cuanto más calmado/a estés, mejor lo afrontarás.

Las personas que siguen un tratamiento a largo plazo con esteroides por condiciones médicas endocrinas no están en mayor riesgo de contraer el coronavirus, pero sí suelen enfermar más si lo desarrollan. alguna investigación científica ha sugerido que las personas con insuficiencia suprarrenal tienen un mayor riesgo de coger infecciones, pero no sucede lo mismo con quien está inmunocomprometido y las personas con insuficiencia suprarrenal no están en esta categoría. Por lo tanto, no se encuentran en el grupo de pacientes extremadamente vulnerables.

No obstante, quienes tienen insuficiencia suprarrenal deben ser extremadamente cautelosas con las medidas de distanciamiento y de seguridad frente al coronavirus.



Las medidas siguientes han sido propuestas por el Comité Clínico de la Sociedad de Endocrinología del Reino Unido para que las personas con insuficiencia suprarrenal puedan permanecer a salvo durante la crisis del coronavirus COVID-19.

Los pacientes que sufren una infección por coronavirus suelen manifestar fiebre alta durante muchas horas del día, lo que conlleva la necesidad de dosis más altas de su corticoide, de manera que es aconsejable aplicar las normas habituales para los casos de las dosis de estrés por fiebre, que se comentan a continuación:

Pacientes que toman hidrocortisona:

Por favor, incrementa su dosis de hidrocortisona a 20 mg, cuatro veces al día, cada 6 horas.

Los pacientes que suelen tomar Plenadren deberían cambiar a la preparación oral de liberación inmediata de hidrocortisona y tomar 20 mg, cada 6 horas.

Pacientes que toman prednisolona:

Los pacientes que tomen entre 5 y 15 mg de prednisolona al día, deberían tomar 10 mg de prednisolona cada 12 horas. Los pacientes que tomen >15 mg de prednisolona de forma oral al día, deben

Los pacientes que tomen entre 5 y 15 mg de prednisolona al día, deberían tomar 10 mg de prednisolona cada 12 horas. Los pacientes que tomen >15 mg de prednisolona de forma oral al día, deben seguir con su dosis habitual diaria, pero deben dividirla en dos dosis iguales de al menos 10 mg cada 12 horas.

Los pacientes que tomen fludrocortisona:

Pueden seguir tomando su dosis diaria habitual.

CONSEJOS GENERALES

****** En caso de dudas, consulte con un médico, llame a urgencias, o al servicio de atención telefónica del coronavirus.

****** Beba gran cantidad de fluidos y asegúrese de orinar con frecuencia. Es posible que tenga que despertarse por la noche para orinar. Pero, mientras tenga la fiebre alta, debe beber mucha agua y orinar a menudo. Si la orina está oscura, beba más fluidos.

****** Tome un paracetamol de 1000 mg cada 6 horas.

En el caso de sufrir dificultad respiratoria, ritmo acelerado de respiración, incapacidad para hablar frases completas o la respiración se agrave, llame a una ambulancia, acuda a Emergencias y adminístrese la inyección de emergencias del glucocorticoide.

Una infección por coronavirus puede implicar estar 1 a 2 semanas con fiebre continua. No obstante, debe vigilar si la infección va a peor. Signos de deterioro son: mareo, sed intensa a pesar de beber,



Asegúrese de que los pacientes disponen del suministro suficiente para disponer de dosis extra de su glucocorticoide, por si enferman o se sienten indispuestos, así como del vial de la inyección del glucocorticoide de emergencia para crisis suprarrenal.

temblores incontrolables, confusión mental y aumento de falta de aliento (dificultad para respirar al hablar, dificultad para respirar), lo que indica que el coronavirus está empezando a atacar los pulmones u otros órganos.

Consejos para pacientes

****** En esta situación y también si se manifestara vómitos o diarrea severa, usted, su pareja o cuidador/a debe administrarle la inyección de emergencia del glucocorticoide por vía intramuscular de forma inmediata.

****** Usted, su pareja o cuidador/a, debe llamar inmediatamente a Urgencias o llevarle a Urgencias.

****** Debe seguir tomando hidrocortisona, a razón de 50 mg cada 6 horas, hasta que se encuentre en el hospital y puedan comenzar a administrarle la hidrocortisona por vía intravenosa: 200 mg. cada 24 horas.



Atención. Dosis mencionadas para > de 6 años. Consultar dosis para otras edades.

En el caso de ser ingresado en el hospital sintiéndose muy mal, recomendamos:

1º. Hidrocortisona, 100 mg por vía intravenosa, seguida de infusión de 200 mg por vía intravenosa/24 horas (alternativamente, 50 mg cada 6 horas por IV o inyección bolo IM).

2º Pausar fludrocortisona

3º Administrar fluidos por vía IV

RECOMENDACIONES DEL GOBIERNO DEL REINO UNIDO PARA PACIENTES CON INSUFICIENCIA SUPRARRENAL

El Gobierno del Reino Unido ha explicado que las personas con insuficiencia suprarrenal deben ser especialmente cautas con las medidas de precaución frente al COVID-19 con respecto al distanciamiento social y aconsejan a estas personas que trabajen desde su casa, siempre que sea posible.

Sus recomendaciones son:

****** Evite el contacto con personas que manifiesten síntomas de coronavirus. Estos síntomas incluyen:

temperatura corporal elevada y/o tos continua o nueva.

****** Evitar el uso no esencial del transporte público, siempre que sea posible.

****** Trabaje desde casa, siempre que sea posible. Su empresa debería apoyarle en esto.

****** Evite reuniones, ya sea pequeñas o grandes, en lugares públicos, es decir, en pubs, restaurantes, centros de ocio y lugares similares, donde la infección se transmite con facilidad.

****** Evite reuniones con amigos y familia. Utilice las nuevas tecnologías para mantenerse en contacto de forma remota.

****** Utilice el teléfono, u otros medios, para contactar con su médico de familia. Siempre que sea posible, evite acudir en persona

Estas recomendaciones y directrices, facilitadas por la Sociedad de Endocrinología del Reino Unido, se encuentran disponibles en su [web](#) y han sido traducidas por Adisen.

¿DEBERÍA SEGUIR LLEVANDO UNA MASCARILLA PARA PROTEGERME?

Sí. Las mascarillas están diseñadas para contener contaminantes y partículas de gran tamaño. Existen de varios tipos: mascarillas quirúrgicas y las N95 (FFP2). 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 coronavirus.



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 (FFP2) 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.

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 abajo 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.

Reemplaza la mascarilla por una nueva en cuanto esté húmeda. Si es de un solo uso, no vuelvas a utilizarla.

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 ajustan 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 (lávatelas bien).

PACIENTES CON INSUFICIENCIA SUPRARRENAL Y COVID-19

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.

Tendrás 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.



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.

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 emergencia 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.



¿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

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.](#)

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](#)

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 Metropolitano 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 Déficit 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](#)

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 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 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 Arlt. 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.

31/03/2021



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

Mayoritariamente, representamos las enfermedades endocrinas raras siguientes:

- Enfermedad de Addison
- Insuficiencia Suprarrenal Primaria
- Insuficiencia Suprarrenal Secundaria
- Hipopituitarismo y Panhipopituitarismo
- Hiperplasia Suprarrenal Congénita
- Hipoplasia Suprarrenal Congénita
- Adenoma Pituitario
- Adenoma en las glándulas suprarrenales
- Síndrome y Enfermedad de Cushing

Pero, también hay otras muchas más. ¿Quieres saber cuáles? Consulta las enfermedades que representamos en [esta página](#).

Infórmate más sobre nuestra asociación en: "[Acerca de Adisen](#)". Echa un vistazo a nuestros [servicios para socios/as](#) y [hazte socio/a](#) fácilmente desde tu casa a través de un formulario online.

"COVID-19, información general", ha sido realizada gracias a la aportación de expertos en vacunaciones de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), así como de la información recopilada de fuentes fidedignas. Se irá actualizando la información cuando lo precise algún tema importante.



ADISEN, ASOCIACIÓN NACIONAL DE ADDISON Y OTRAS ENFERMEDADES ENDOCRINAS

Contacta con nosotros

**Escríbenos a través de nuestro formulario
de contacto [AQUÍ](#)**

O

**Envíanos un correo electrónico a:
info@adisen.es**



**Asociación Nacional de Addison
y Otras Enfermedades Endocrinas**

“COVID-19. Información general para personas con insuficiencia suprarrenal”

Una publicación digital realizada por

Adisen, Asociación Nacional de Addison y Otras Enfermedades Endocrinas

© Adisen - 2021