

NMOSD y la pandemia de COVID-19: Preguntas frecuentes

Queridos amigos:

30 de marzo de 2020

Esperamos que todos estén bien y que estén haciendo frente al desafío que representa la pandemia de COVID-19. Dado que actualmente la información está cambiando todos los días, queremos acercarnos a la comunidad de pacientes con NMOSD para ayudarlos a resolver las múltiples preguntas que podrían tener. Aunque cuando la Fundación no establece políticas o recomendaciones clínicas, esperamos que estas diez preguntas frecuentes puedan serles de ayuda a todos los pacientes con NMOSD al momento de tomar decisiones informadas en conjunto con sus médicos.

1. **¿Cuál es la diferencia entre SARS-CoV-2 y COVID-19 ?** SARS-CoV-2 es el nombre de la cepa específica del coronavirus que está causando la pandemia actual. COVID-19 es el nombre de la enfermedad causada por este virus. El acrónimo COVID-19 se deriva de **CO** = corona + **VI** = virus + **D** = *disease* (enfermedad) + **19** = ocurrido en 2019.
2. **¿Mi enfermedad incrementa el riesgo de infectarme con SARS-CoV-2?** Al presente no hay evidencia que sugiera que tener NMOSD incremente el riesgo de infectarse con el virus. Evitar la exposición es la clave (mirar más abajo).
3. **¿ Esta infección podría incrementar mi riesgo de tener un brote de NMOSD ?** Aunque no se ha establecido que las infecciones causen los brotes de NMOSD, existe evidencia que sugiere que los eventos inflamatorios (como una infección) podrían aumentar el riesgo de tener un brote. Para minimizar este riesgo, sigue las recomendaciones apropiadas para evitar la infección (mirar más abajo).
4. **¿ Esta infección podría incrementar mi riesgo de una segunda infección ?** En algunas infecciones virales como la influenza, hasta el 65% de los pacientes presenta una infección secundaria causada con bacterias u hongos. Estos riesgos podrían ser mayores en pacientes con terapias inmunosupresoras. En el caso específico de COVID-19, un riesgo menor de infecciones secundarias no se ha probado aún.
5. **¿ Debo de continuar mi tratamiento para NMOSD durante la pandemia de COVID-19 ?** Los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(o CDC por sus siglas en inglés\)](#) y el [Colegio Estadunidense de Reumatología \(ACR por sus siglas en inglés\)](#) ofrecen recomendaciones sobre este punto. Estas organizaciones alientan a los pacientes a decidir con sus médicos el mejor plan de tratamiento, considerando todos los factores involucrados. En general, los CDC y el ACR sugieren que no hay evidencia para que los pacientes cambien su tratamiento normal. Suspender el tratamiento podría incrementar el riesgo de brotes y la necesidad de acudir en busca de atención médica, lo cual podría a su vez aumentar el riesgo de exposición al SARS-CoV-2 u otros gérmenes. Ten en cuenta que las recomendaciones de los CDC y el ACR están sujetas a cambios. Consulta con tu neurólogo si tienes alguna duda en particular.
6. **¿ Qué debo de hacer si tengo síntomas de infección ?** Si tienes fiebre persistente, tos, dolor de garganta, secreción nasal, inflamación de los ganglios, irritación ocular o algún otro síntoma de infección respiratoria o de otro tipo, por favor contacta inmediatamente a tu neurólogo. Podrían hacerte pruebas para otras infecciones respiratorias (p.e., influenza), las cuales pueden ser tratables. En cualquier infección, un diagnóstico y tratamiento tempranos aumentan la probabilidad de una mejor resolución.
7. **¿ Qué debo de hacer si tengo síntomas de un brote ?** Si tienes nuevos síntomas sugerentes de un brote de NMOSD (p.e., alteraciones visuales, sensaciones anormales o debilidad en las extremidades, disfunción vesical o intestinal, etcétera), por favor contacta a tu neurólogo inmediatamente. El diagnóstico temprano y certero de un brote permite un mejor tratamiento.
8. **¿ Qué debo de hacer para mantenerme sano y enfrentarme al COVID-19 de la mejor manera ?**
 - 🔗 **Estilo de vida seguro:** Extrema las medidas de higiene, distanciamiento social y [las medidas de los CDC para minimizar el riesgo de infección.](#)

- ✓ **Dieta saludable:** Come nutritivamente, lava las frutas y verduras y evita carnes o huevos sin cocinar.
- ✓ **Duerme adecuadamente:** El sueño reparador ocurre tardíamente dentro del ciclo del sueño; por lo tanto, intenta dormir al menos seis horas.
- ✓ **Deja de fumar:** Las infecciones respiratorias suelen afectar a los pulmones previamente enfermo. Deja de fumar por tu salud y la de los demás.
- ✓ **Se resiliente:** El cambio es ahora parte de nuestra vida diaria. Adaptarse es necesario.
- ✓ **Mantente positivo:** Esta pandemia de COVID-19 pasará con el tiempo. Hasta entonces, el optimismo y la paciencia deben de imperar.

9. ¿ Puedo aprender más acerca de NMOSD y cómo aumentar mi calidad de vida ? El [sitio web de la Fundación](#) ofrece múltiples recursos para pacientes, cuidadores, familiares y personal de salud para considerar al momento de elegir cómo mejor su calidad de vida.

10. ¿ Hay alguna recomendación médica de parte de la Fundación ? La Fundación no ofrece recomendaciones clínicas o médicas. Esperamos que estas preguntas frecuentes ayuden a ti y a tu médico a decidir las mejores estrategias para mantener tu salud.