

Mitos sobre el coronavirus.

*Autora: Q.F. María Francisca Aldunate González
Revisora: Q.F. Camila González Vásquez*

El presente artículo tiene como finalidad entregar antecedentes que permitan a los profesionales de la salud, por un lado, resolver las inquietudes de sus pacientes en torno a la actual pandemia, y por el otro, educar a la comunidad acerca de los mitos e información falsa que se difunde masivamente por redes sociales.

TRATAMIENTOS CASEROS:

¿Enjuagarse regularmente la nariz con solución salina puede evitar la infección por coronavirus?

NO. No hay pruebas ni estudios que indiquen que realizar esta práctica proteja frente al nuevo coronavirus. Enjuagarse la nariz regularmente con solución salina ha demostrado ser principalmente eficaces para prevenir la sinusitis y las alergias, pero no se ha demostrado que prevenga las infecciones respiratorias como la causada por el coronavirus¹.

¿Comer AJO en cualquier forma o presentación, puede prevenir la infección por coronavirus?

NO. El ajo es un alimento saludable que puede tener algunas propiedades antimicrobianas, sin embargo, no existe evidencia científica que demuestre que su consumo protege contra la COVID-19¹.

¿El coronavirus se elimina al hacer gárgaras con vinagre, agua con sal o, con bicarbonato de sodio, o bien con agua oxigenada o cloro diluidos?

NO. Ninguna de estas prácticas sirve para curar o prevenir la COVID-19. El agua no tiene efectos sobre el coronavirus, y la sal y el bicarbonato de sodio pueden resultar peligrosos para condiciones de salud, tales como la hipertensión arterial. Por su parte, el vinagre es una sustancia que puede ocasionar daños a su garganta o estómago, debido a su acidez. El agua oxigenada y el cloro diluido pueden provocar irritación en la boca y garganta; si se ingieren puede provocar efectos tóxicos. Las recomendaciones oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que hacer gárgaras NO es efectivo contra el coronavirus².

¿Tomar agua caliente previene la infección por el nuevo coronavirus?

NO. Tomar agua caliente no previene la infección por ningún virus. Tampoco elimina los gérmenes, en caso de que haya estado expuesto a ellos. Además, se debe tener precaución de no ocasionar una quemadura por agua caliente en la boca y el tracto digestivo¹.

¿La ingestión de desinfectantes puede ayudar a tratar una infección por coronavirus?

NO. Los desinfectantes ayudan a eliminar gérmenes de las superficies, pero no son útiles para tratar una infección en una persona, y, de hecho, estas sustancias al ser ingeridas pueden ser tóxicas, causando irritación o daños en la piel y en los ojos^{1,3}. El Centro de Información Toxicológica Pontificia Universidad Católica de Chile (CITUC), reportó un aumento significativo de exposiciones a desinfectantes con amonios cuaternarios, alcohol gel y desinfectantes de superficies, afectando principalmente a menores de 12 años³.

TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS:

¿Puedo tomar antibióticos para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus?

NO. Los antibióticos son efectivos para tratar enfermedades provocadas por bacterias, pero no por virus. Las bacterias y los virus son diferentes. Las bacterias son organismos vivos compuestos por una célula, mientras que los virus son moléculas de material genético (o ADN o ARN) que requieren de células vivas para subsistir. Como la COVID-19 es un virus, los antibióticos no serían efectivos para tratar una infección por este patógeno ni ayudarían a prevenir su contagio¹.

Recuerde que el uso de antibióticos debe hacerse siempre bajo prescripción y vigilancia de un profesional médico, para evitar la resistencia de estos medicamentos.

¿Puedo prevenir o curar la COVID-19 tomando Vitamina C o Vitamina D?

NO. Durante los últimos meses y como consecuencia de la pandemia por la COVID-19 a nivel mundial, uno de los aspectos más citados en la literatura científica ha sido el reforzamiento del sistema inmune como una medida efectiva en términos de contención de este virus. Es conocido el papel de la

nutrición como modulador del sistema inmune a través de distintos nutrientes tales como las vitaminas⁴. Sin embargo, se debe enfatizar que consumir vitamina C no cura ni previene la enfermedad causada por la infección por coronavirus. No hay evidencia científica que respalde la eficacia de la esta vitamina en la prevención o el tratamiento de infecciones virales respiratorias¹. En relación con la vitamina D, hay estudios que han asociado su deficiencia con la severidad de la infección por coronavirus, hallazgo que es reforzado por las conocidas propiedades protectoras de esta vitamina en los procesos inflamatorios. Sin embargo, esto no quiere decir que tomar vitamina D sin prescripción médica, pueda contribuir a prevenir o curar la COVID-19⁴.

¿Beber té de plantas medicinales puede prevenir infecciones respiratorias como la COVID-19?

NO. El consumo de té o infusiones de plantas medicinales no ha demostrado ser una medida eficaz para prevenir infecciones respiratorias. A pesar de los efectos beneficiosos que algunas puedan tener para su bienestar, también pueden ocasionar interacciones con medicamentos de uso habitual o prolongado, que pueden ser perjudiciales para la salud de las personas con enfermedades crónicas, como, por ejemplo, modificar los niveles de glucemia y de presión arterial¹.

¿Tomar una aspirina diaria evita contraer la enfermedad por coronavirus?

NO. Aunque una de las complicaciones de los casos críticos de la COVID-19 es formación de los coágulos de sangre, la OMS señala que “no hay pruebas de que los medicamentos actuales pueden prevenir o curar la enfermedad” por lo que los “antibióticos, antiinflamatorios y anticoagulantes” sólo sirven para tratar los efectos o síntomas derivados de esta enfermedad, no como “cura” de la COVID-19. Existen otras versiones que añaden que, tomando jugo de limón hervido con miel y con tres aspirinas disueltas,

se puede curar la COVID-19 porque son anticoagulantes, sin embargo, se debe considerar que la aspirina (ácido acetil salicílico) es utilizado como antiplaquetario, no como anticoagulante, por lo que no es efectivo ni está considerado como medicamentos de apoyo. Por otro lado, se debe tener en consideración los efectos adversos que pueden producirse por esta ingesta, sobre todo a nivel gastrointestinal, tales como gastritis y hemorragia digestiva⁵.

¿El dióxido de cloro es un tratamiento efectivo para la COVID-19?

NO. El dióxido de cloro no es un medicamento, no se encuentra registrado como tal en ninguna agencia reguladora de medicamentos. Por lo demás, no hay evidencia científica que soporte el uso del dióxido de cloro como tratamiento para la COVID-19, ni para ninguna otra enfermedad, muy por el contrario, existe información sobre la toxicidad y efectos adversos graves después de tomar un producto de dióxido de cloro. Por lo tanto, el uso del mencionado producto con fines preventivos o curativos para la COVID-19 o cualquier otra enfermedad se encuentra prohibido⁶.

¿El ibuprofeno agrava la COVID-19?

NO. Actualmente no hay evidencia científica que establezca un vínculo entre el ibuprofeno y el empeoramiento de la COVID-19. En una nota informativa de farmacovigilancia, el Instituto de Salud Pública entregó recomendaciones para el uso seguro y adecuado de paracetamol o ibuprofeno en el contexto de la pandemia de la COVID-19, medicamentos que pueden ser usados alternativamente en tanto no surja nueva evidencia sobre el tema⁷. La Nota informativa se encuentra disponible en: <http://www.ispch.cl/comunicado/29913>.

VACUNAS:

¿Podría la vacuna para la tuberculosis ser efectiva en prevenir la COVID-19?

EVIDENCIA INSUFICIENTE. No es posible afirmar si la administración de la vacuna BCG contra la tuberculosis es o no una medida preventiva efectiva para la COVID-19, debido a que aún no existen estudios de alta calidad que evalúen específicamente su utilidad en la prevención de la COVID-19 y los estudios preliminares aportan evidencia de muy baja certeza^{8,9}.

¿Las vacunas para prevenir la neumonía o influenza, previenen también la COVID-19?

NO. Las vacunas que protegen contra la neumonía y la influenza no brindan protección contra el nuevo coronavirus; éste requiere de una vacuna específica. Actualmente se están llevando a cabo estudios clínicos en humanos para evaluar la efectividad y seguridad de una potencial vacuna contra el coronavirus¹.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

¿El lavado de manos durante todo el día con alcohol en gel o alcohol 70° evita la infección por el nuevo coronavirus?

NO. Para prevenir la infección por coronavirus, la recomendación siempre es el lavado de manos con agua y jabón, mediante una técnica adecuada (durante 20 o 30 segundos). Así se eliminará cualquier germen de la piel. El alcohol gel es una opción para la limpieza de las manos, cuando no sea posible lavarlas, por ejemplo, durante el traslado en medios de transporte público (buses, taxis, metro) o durante la permanencia en lugares públicos. En caso de utilizar gel hidroalcohólico debe tener precaución, dado que el uso repetido de estos productos puede afectar la piel¹.

¿Es mejor lavarme las manos con agua muy caliente para matar el nuevo coronavirus?

NO. Existe una creencia errónea que una mayor temperatura del agua mejora las posibilidades de eliminar los gérmenes de las manos. No es necesario usar agua caliente, pues el agua fría o el agua tibia funcionan igual de bien. Lo más importante es lavarse las manos con jabón y frotarlas físicamente por al menos 20 segundos, esa fricción desaloja al virus y el jabón daña su estructura^{1,2}.

¿Bañarse en agua caliente previene la infección por el nuevo coronavirus?

NO. Bañarse con agua caliente no previene la infección por ningún virus, ni tampoco los elimina. Además, se debe tener precaución de no ocasionar una quemadura por agua caliente¹.

¿Se puede matar el nuevo coronavirus rociando o impregnando el cuerpo con alcohol o con cloro?

NO. Rociar o impregnar todo el cuerpo con alcohol o cloro no sirve para matar los virus que ya han ingresado al organismo. Estas sustancias son tóxicas y pueden dañar los ojos, la boca, la nariz, y cualquier parte de la piel si son rociadas en el cuerpo. Tampoco se recomienda mezclar estas sustancias. Sin embargo, tanto el alcohol como el cloro, en concentraciones adecuadas, pueden ser usados para desinfectar las superficies, las bolsas de compras u otros objetos, siempre y cuando se sigan las recomendaciones pertinentes^{1,10}.

¿Las lámparas de luz ultravioleta pueden usarse para eliminar el nuevo coronavirus de las manos o cuerpo?

NO. Las lámparas de luz ultravioleta (UV) no se deben usar sobre manos u otras partes del cuerpo, debido a que la radiación UV causa irritación en la piel y riesgo de cáncer. Estos dispositivos se utilizan para esterilizar superficies u objetos, cuyo proceso debe ser realizado únicamente por personal especializado y con experiencia^{1,10}.

La mejor prevención está en el lavado de manos con agua y jabón.

Cuando se lave las manos, hágalo de la siguiente forma²:

- Mójelas en agua potable limpia, sea tibia o fría.
- Aplique el jabón y forme espuma en todas partes.
- Frótese con fuerza las manos durante 20 segundos por lo menos.
- Recuerde frotar toda la superficie de la mano, incluido el dorso, las muñecas, las partes entre los dedos y la zona bajo las uñas.
- Enjuáguelas bien.

REFERENCIAS:

1. Red de Centros de Información de Medicamentos de Latinoamérica y el Caribe. Especial COVID-19 de la Red CIMLAC. Red CIMLAC Informa. Julio 2020; Año VII (9):1-31. Disponible en: http://web2.redcimlac.org/images/files/boletim%20cimlac_a4_n9%20jul2020%20-%2030-07-2020%201.pdf
2. Mayo Clinic.[En línea] Shanon Theimer. Preguntas y respuestas: Mitos y Verdades sobre la COVID-19. [Publicado 13/05/2020]. Disponible en: <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/preguntas-y-respuestas-mitos-y-verdades-sobre-la-covid-19/>
3. CITUC. [En línea] Reporte de casos vinculados desinfectantes con amonios cuaternarios, alcohol gel y desinfectantes de superficies en spray-Emergencia COVID-19. Reporte: 1 de marzo al 26 de abril de 2020. Disponible en: <http://cituc.uc.cl/images/galerias/desinfectantes/infografia-desinfectantes.pdf>
4. Pérez F. Vitamina D y COVID-19. Rev Chil Endo Diab [En línea] 2019; 13 (3): 93. Disponible en: http://revistasoched.cl/3_2020/0.pdf
5. Newtral. Moroñas R. [En línea] El COVID-19 ni es una trombosis ni se cura con aspirinas anticoagulantes, antiinflamatorios o antibióticos. Disponible en: <https://www.newtral.es/el-covid-19-ni-es-una-trombosis-ni-se-cura-con-aspirinas-anticoagulantes-antiinflamatorios-o-antibioticos/20200422/>

6. Red de Centros de Información de Medicamentos de Latinoamérica y el Caribe. [En línea] Riesgo del uso de dióxido de cloro en el tratamiento de covid-19. Versión 1. [Publicado 14/07/2020] Disponible en: http://web2.redcimlac.org/index.php?option=com_content&view=article&id=2568:riesgo-del-uso-de-dioxido-de-cloro-en-el-tratamiento-de-covid-19-&catid=5:alertas-sanitarias&Itemid=40
7. Instituto de Salud Pública. [En línea] Nota informativa de Farmacovigilancia. Consideraciones en la utilización de ibuprofeno en el contexto de la enfermedad causada por el virus SARS-CoV-19: COVID-19. [Publicado 26/03/2020]. Disponible en: <http://www.ispch.cl/comunicado/29913>
8. Epistemonikos Foundation. [En línea] ¿Podría la vacuna para la tuberculosis ser efectiva en prevenir COVID-19?. [Publicado 24/04/2020; Citada 16/10/2020] Disponible en: <https://es.epistemonikos.cl/2020/04/20/podria-la-vacuna-para-la-tuberculosis-ser-efectiva-en-prevenir-covid-19/>
9. Miller A, Reandelar MJ, Fasciglione K, Roumenova V. Correlation between universal BCG vaccination policy and reduced morbidity and mortality for COVID-19: an epidemiological study. MedRxiv [Preprint] 2020. DOI: 10.1101/2020.03.24.20042937
10. Universidad de Chile. [En línea] Coronavirus y COVID-19: Verdades y Mitos. [Citada 16/10/2020] Disponible en: <https://www.uchile.cl/portal/especiales/covid19/161864/coronavirus-y-covid-19-verdades-y-mitos>