

# ¡Enfermeras de ACPS Derivan Mitos del Covid-19!

Nuestra información sobre Covid-19 está evolucionando rápidamente, y puede ser difícil saber qué es realidad o ficción! Las enfermeras escolares de ACPS, trabajando juntas, han preparado esta lista de mitos comunes del Covid-19 para ayudarlo a protegerse y proteger a sus familias en este momento difícil.

## Mito #1 - Los niños no se enferman de Covid-19.

**¡Falso!** Personas de todas las edades se enferman con Covid-19, y eso incluye a los niños. Tanto los niños como los adultos que tienen ciertos factores de riesgo, como el asma, la presión arterial alta, diabetes, obesidad y los inmunocomprometidos, tienen un mayor riesgo de contraer Covid-19 y enfermarse gravemente. Los niños pueden contraer la enfermedad y en general pueden tener síntomas más leves, pero pueden transmitirla a otras personas que se enfermarían gravemente.

## Mito #2: Los niños solo son contagiosos si muestran síntomas.

**¡Falso!** Es un pensamiento aterrador, pero aún puede tener y propagar el coronavirus incluso si no tiene síntomas. La regla número 1 es: No importa a quién o qué toque, si se lava las manos antes de tocar la cara, probablemente no se contagie. El riesgo de contraer coronavirus es menor para los niños que están en su hogar y no están expuestos a otros niños en la escuela o la guardería. Es bueno para las familias practicar hábitos como una buena higiene de manos y evitar besarse en los labios o compartir bebidas.

## Mito #3 - Si puede contener la respiración durante diez segundos sin molestias, no tiene Covid-19.

**¡Falso!** El hecho es que muchas personas infectadas con Covid-19 tendrán síntomas leves o ningún síntoma y podrán contener la respiración fácilmente durante 10 segundos. La única forma de saber con certeza si tiene Covid-19 es mediante una prueba.

## Mito #4 - Las máscaras no nos ayudarán a controlar la propagación de Covid-19.

**¡Falso!** Al principio, las autoridades de salud pública pensaron que las máscaras solo deberían ser usadas por los trabajadores que están en primera línea, como los trabajadores de la salud. Esta guía ha cambiado a medida que hemos aprendido más sobre cómo se transmite el virus. Las máscaras pueden ayudarnos a mantener nuestras secreciones respiratorias para nosotros mismos, por lo que es menos probable que se propaguen a otros. El CDC ahora recomiendan usar cubiertas faciales de tela en lugares públicos donde el distanciamiento social puede ser difícil de mantener.

### Mito #5 - Si estoy usando una máscara, no necesito lavarme las manos con tanta frecuencia.

**¡Falso!** La buena higiene de manos siempre es beneficiosa y la forma más importante de prevenir la propagación de enfermedades. Los niños pueden mejorar, sus habilidades de higiene si se les enseña a una edad temprana. La mayoría de los niños en edad escolar pueden aprenderlo y desarrollar buenos hábitos.

### Mito #6 - Los desinfectantes pueden ayudar a tratar la infección.

**¡Falso!** Los desinfectantes como el blanqueador, el alcohol, el Lysol y los limpiadores domésticos nunca deben usarse en el cuerpo humano. No consuma, inhale, inyecte ni intente usar ningún desinfectante para tratar una infección. Esto puede ser *extremadamente* peligroso para su salud.

### Mito #7 - Los termómetros pueden saber si tiene Covid-19.

**¡Falso!** Los termómetros pueden decirle si tiene fiebre, pero las personas que están enfermas con Covid-19 pueden no desarrollar fiebre hasta por 2-10 días. Usted o su hijo pueden estar infectados con Covid-19 y aún no han desarrollado fiebre.

### Mito #8 - Los climas cálidos o húmedos lo protegen de Covid-19.

**¡Falso!** Personas de todo el mundo han contraído Covid-19, independientemente del clima. El clima no es un factor para determinar si usted o su hijo se infectarán o no.

### Mito #9- Grandes cantidades de luz UV pueden ayudar a tratar la infección de Covid-19.

**¡Falso!** Se pueden usar grandes cantidades de luz ultravioleta para esterilizar cosas que podríamos tocar, como superficies o materiales, pero la exposición del cuerpo humano a grandes cantidades de luz ultravioleta puede causar daños en los ojos, irritación, daño en la piel e incluso cáncer.

### Mito #10 - Beber alcohol puede prevenir la infección de Covid-19.

**¡Falso!** El consumo frecuente o excesivo de alcohol en realidad puede debilitar su sistema inmunológico y puede *aumentar* su riesgo de problemas de salud.

## Fuentes

- [Preguntas frecuentes sobre el coronavirus \(COVID-19\)](#) (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
- [5 Mitos Comunes de COVID-19](#) (Elementos Esenciales de Salud de la Clínica Cleveland)
- [Derivando Mitos](#) (Organización Mundial de la Salud)
- [5 Mitos del Coronavirus](#) (Hospital de Todos Niños Johns Hopkins)

---

**Eileen Gomez, Coordinadora de Salud Escolar**

Escuelas Públicas del Condado de Albemarle

401 McIntire Road, Charlottesville, VA 22902

434-296- 5820

[egomez@k12albemarle.org](mailto:egomez@k12albemarle.org)

*La información proporcionada en esta página es consistente con las pautas del CDC, la Academia Estadounidense de Pediatría y la Asociación Nacional de Enfermeras Escolares.*