



COVID-19 EN PEDIATRÍA

Guía informativa sobre COVID-19 para padres de familia y tutores en base a la información surgida de la pandemia.

Actualización al 13 de abril.

GENERALIDADES

¿Qué es COVID-19?

COVID-19 (de las siglas en inglés coronavirus disease 19), es el nombre de la enfermedad causada por un nuevo virus respiratorio llamado SARS-CoV-2.¹ El virus se identificó por primera vez en Wuhan, China a finales del 2019 y desde entonces se ha diseminado a más de 150 países.²

¿Cómo se contagia el COVID-19?

El coronavirus se transmite principalmente por medio de pequeñas gotas respiratorias que se forman cuando una persona infectada tose o estornuda cerca de otras personas, similar a la influenza o los virus del resfriado común. Las gotas generalmente no viajan a más de dos metros y no permanecen en el aire. Estas gotas además caen sobre objetos y superficies alrededor de la persona, por lo que se puede contraer el virus al tocar primero estos objetos o superficies y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.^{1,3}

¿Mi hijo está en riesgo de contagio por COVID-19?

Los niños de todas las edades pueden enfermar de COVID-19, aunque se afectan con menos frecuencia que los adultos. Del total de casos infectados en China y Estados Unidos <5% han sido niños.^{4,5} A medida que se expanda el brote en México, el riesgo de exposición al virus aumentará. Sin embargo, este riesgo se puede disminuir siguiendo las medidas recomendadas por las autoridades de salud.

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19 en los niños?

Los síntomas principales de COVID-19 en niños de todas las edades son fiebre (>38°C) y tos. Algunos niños tienen irritabilidad (llanto constante), cansancio, dolor de cabeza, dolor de garganta, dolores musculares, escurrimiento nasal, diarrea o vómito, pero esto no es tan frecuente.⁵ Los síntomas son similares a los que presentan los adultos con COVID-19, pero son menos graves.⁶

¿Qué tan grave puede ser la enfermedad por COVID-19 en el niño?

Hasta el momento se ha visto que es raro que un niño presente enfermedad grave por COVID-19.⁵ La mayoría de los niños infectados (>90%) presentan síntomas leves o moderados y se recuperan en una o dos semanas después del inicio de la enfermedad.^{4,7}

El riesgo de enfermedad grave es mayor en los bebés menores de 1 año y los niños con otros problemas de salud (cáncer, diabetes descontrolada, uso de diálisis, enfermedad del corazón, enfermedad pulmonar que necesita oxígeno, parálisis cerebral), por lo que en ellos es recomendable la asesoría médica.^{5,8}



¿Cómo hablo con mi hijo sobre COVID-19?

Es probable que los niños ya hayan escuchado algo sobre COVID-19 en la escuela, casa o televisión. Es importante, primero conocer la información que ellos saben y cómo la interpretan, tratando de resolver dudas concretas de forma simple, honesta y creativa. Es necesario dedicar tiempo suficiente para resolver sus inquietudes adaptando las respuestas a su capacidad de comprensión y de ser posible, utilizar apoyos como cuentos o a través del juego. Limitar el acceso a la información en los niños puede crear preocupación adicional, por lo que se recomienda preguntarles de forma periódica que piensan acerca de la situación y platicar del tema en familia de forma tranquila, involucrándolos en la toma de decisiones y en las rutinas que se adquieran durante el periodo de aislamiento.⁹⁻¹¹

CUIDADOS DEL NIÑO QUE SE ENFERMA

¿Qué debo de hacer si mi hijo se enferma?

Los niños se pueden enfermar por otros virus respiratorios como los que causan gripa o resfriado común y los síntomas se pueden confundir con los de COVID-19.¹² Por lo que en caso de enfermedad es necesario notificar a su pediatra para valorar la necesidad de recibir atención médica y que esta se pueda realizar de manera segura.

¿Cuándo es recomendable ir al hospital o a urgencias?

La enfermedad grave por los virus respiratorios, incluido el coronavirus, en los niños se presenta con una respiración más rápida, aleteo nasal, hundimiento de las costillas o del abdomen, quejido al respirar, color azulado en labios o en uñas, estar más adormilado. Por lo que si su hijo presenta alguna de estas manifestaciones es necesario acudir a valoración a urgencias.

¿Puedo administrar medicamento en casa si mi hijo presenta tos y fiebre?

La fiebre es un síntoma común de COVID-19, en caso de que se presente, el paracetamol es una opción segura para controlarla. Se recomienda contactar a su médico para informar sobre la sintomatología y sobre la dosis correcta antes de usar cualquier medicamento.^{10,13}

¿Qué cuidados debo tener si se diagnostica en mi hijo COVID-19?

La mayoría de las personas, especialmente los niños, que tienen COVID-19 presentan enfermedad leve, por lo que su médico puede aconsejarle continuar con los cuidados del menor en casa. Es importante realizar las siguientes medidas para proteger a los demás miembros de la familia cuando se diagnostique en alguno COVID-19:^{1,10,12,14,15}

- Mantener al enfermo alejado de los otros miembros de la familia, mínimo dos metros de distancia, sobretodo de mayores de 65 años o con factores de riesgo para enfermedad grave.
- Limitar el contacto hasta 3 días después de que la fiebre y los síntomas hayan desaparecido, asegurándose que hayan pasado mínimo 7 días del inicio de la enfermedad.
- El enfermo debe tener su propia habitación y su propio baño, si es posible. Para evitar el contacto con los demás miembros de la familia también se recomienda comer en su propia habitación.



- En medida de lo posible y dependiendo de la disponibilidad del niño, el enfermo debe usar cubrebocas cuando tenga contacto con otras personas. El cuidador principal debe usar cubrebocas para protegerse cuando esté en la misma habitación que el enfermo.
- Realizar lavado de manos frecuentemente, incluido el enfermo y explicarle la importancia de esta medida.
- Limpiar con frecuencia los objetos que se tocan mucho, como manijas de puertas, juguetes, mesas de noche y superficies de los baños; con agua y jabón, desinfectantes para la casa o cloro doméstico diluido (4 cucharadas de cloro por litro de agua).
- Limpiar con frecuencia los aparatos electrónicos como teléfonos y tabletas, según las instrucciones del fabricante.

¿Cómo se trata COVID-19?

Hasta el momento no se conoce un tratamiento específico para COVID-19. El tratamiento es principalmente sintomático usando medicamentos para disminuir la fiebre y hacerlos sentir más cómodos. La mayoría de los niños podrán estar en casa mientras mejoran.¹²

PREVENCIÓN

¿Qué cuidados debo de tener para prevenir la infección por COVID-19?

Hay ciertas medidas que puede hacer para disminuir la posibilidad de contagio por COVID-19. Estas medidas se recomiendan para toda la familia, para ayudar a desacelerar la diseminación del virus:^{1,10,12,15-17}

- Realizar lavado de manos con agua y jabón, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Cubrir la cara al toser o estornudar con un pañuelo o la parte interna del codo; y enseñar a los niños la manera de hacerlo.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Realizar distanciamiento social, quédese en casa y evite contacto con otras personas, especialmente reuniones con varias personas.
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evitar viajar a áreas altamente infectadas.

¿Cuál es la mejor forma de lavar las manos?

Es muy importante realizar un adecuado lavado de manos para prevenir el contagio por COVID-19, sobretodo antes de comer, después de sonarse la nariz, toser o estornudar y después de ir al baño. Los pasos para un adecuado lavado de manos son:^{1,18}

- **Paso 1:** Mojar las manos con agua y aplicar suficiente cantidad de jabón.
- **Paso 2:** Frotar toda la superficie de las manos durante un mínimo de 20 segundos. Incluyendo el dorso, las palmas, el espacio entre los dedos, las uñas y el pulgar.
- **Paso 3:** Enjuagar bien las manos y secarlas con un trapo limpio o una toalla de un solo uso.

Si no se tiene un lavabo cerca, se puede utilizar un desinfectante que contenga al menos 60 % de alcohol.



¿Es recomendable usar mascarilla o cubrebocas para salir de casa?

El lavado de manos y el distanciamiento social son las mejores medidas para prevenir la infección por COVID-19. Las mascarillas médicas (quirúrgicas o N95) se deben reservar para su uso en hospitales.¹ Para las personas asintomáticas que estén en lugares públicos donde es difícil lograr el distanciamiento social, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, recomiendan cubrir la cara con un pañuelo o mascarilla casera de tela, para evitar la transmisión del virus. Cuando se retire la mascarilla, se debe evitar tocar los ojos, la nariz o la boca, y lavar las manos inmediatamente.¹⁴

¿Cómo puedo reforzar el sistema de defensas de mi hijo?

Al momento no hay ninguna información con documentación científica que permita recomendar algún medicamento para reforzar el sistema inmune. Sin embargo, durante este periodo es muy importante realizar actividad física, mantener una dieta balanceada, y una adecuada calidad del sueño; para reducir los niveles de ansiedad, mejorar el humor y disminuir el riesgo de sobrepeso en los niños.¹¹

EMBARAZO Y CUIDADOS DEL RECIEN NACIDO

¿Puedo transmitirle el virus a mi hijo si estoy embarazada y me enfermo por COVID-19?

Hasta el momento no se sabe con certeza, pero se ha visto que es poco probable que esto suceda mientras el bebé aún está en el útero (matriz).^{19,20}

¿Puedo dar lactancia materna si me enfermo por COVID-19?

La lactancia materna tiene muchos beneficios para él bebé y hasta el momento no se ha visto que el virus que causa COVID-19 pase al bebé por la leche materna.²¹ Pero el contagio puede ocurrir a través del contacto cercano durante la alimentación. Por lo que, las mamás con COVID-19 confirmado o sospechoso tienen que tomar medidas adicionales de precaución cuando alimente o sostenga al bebé. Incluyendo el lavado de manos antes y después del contacto, el uso de cubrebocas, desinfectar de manera rutinaria las superficies que puedan estar contaminadas, usar un pañuelo al estornudar/toser o hacerlo en parte interna del codo.^{22,23} Como alternativa para minimizar el contacto directo, otro cuidador puede alimentar al bebé con leche materna extraída o fórmula hasta que la mamá se recupere. Se debe realizar lavado de manos antes y después de la extracción de leche, y usar cubrebocas, de ser posible el equipo se debe limpiar por una persona sana.²³

¿Qué cuidados debo de tener con un bebé recién nacido para que no se contagie?

Los recién nacidos también pueden enfermar por COVID-19, por lo que es necesario fortalecer las medidas de higiene y aislamiento previamente mencionadas, limitar el número de visitas al hogar y mantenerse en comunicación con su pediatra para las consultas de seguimiento, aplicación de vacunas y realización de tamiz neonatal.^{10,15}

ATENTAMENTE

Asociación Mexicana de Pediatría



Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Organización Mundial de la Salud.
2. Salud OM de la. *SITUATION IN NUMBERS Total (New Cases in Last 24 Hours), Report 84*. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200413-sitrep-84-covid-19.pdf?sfvrsn=44f511ab_2. Accessed April 13, 2020.
3. Enfermedades C para el C y la P de. Cómo se propaga el coronavirus | CDC. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>. Accessed April 13, 2020.
4. Lu X, Zhang L, Du H, et al. SARS-CoV-2 Infection in Children. *N Engl J Med*. 2020. doi:10.1056/nejmc2005073
5. Bialek S, Gierke R, Hughes M, McNamara LA, Pilishvili T, Skoff T. Coronavirus Disease 2019 in Children — United States, February 12–April 2, 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2020;69(14):422-426. doi:10.15585/mmwr.mm6914e4
6. Ludvigsson JF. Systematic review of COVID-19 in children shows milder cases and a better prognosis than adults. *Acta Paediatr*. 2020. doi:10.1111/apa.15270
7. Dong Y, Mo X, Hu Y, et al. Epidemiological Characteristics of 2143 Pediatric Patients With 2019 Coronavirus Disease in China. *Pediatrics*. 2020. doi:10.1542/peds.2020-0702
8. Personas que necesitan tomar precauciones adicionales | CDC. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html>. Accessed April 13, 2020.
9. Coronavirus (COVID-19): ¿Cómo hablar con su hijo sobre este virus? (para Padres) - Nemours KidsHealth. <https://kidshealth.org/es/parents/coronavirus-how-talk-child-esp.html>. Accessed April 13, 2020.
10. Nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) | Patient Education Handouts | Pediatric Patient Education | AAP Point-of-Care-Solutions. <https://patiented.solutions.aap.org/handout.aspx?gbsoid=535625>. Accessed April 13, 2020.
11. *RECOMENDACIONES PARA NIÑOS Y SUS FAMILIARES SOBRE LA PANDEMIA DE CORONAVIRUS COVID-19*.
12. Calvo C, García López-Hortelano M, de Carlos Vicente JC, et al. Recomendaciones sobre el manejo clínico de la infección por el «nuevo coronavirus» SARS-CoV2. Grupo de trabajo de la Asociación Española de Pediatría (AEP). *An Pediatría*. 2020. doi:10.1016/j.anpedi.2020.02.001
13. Ibuprofeno y COVID-19. Organización Mundial de la Salud. <https://panama.campusvirtualsp.org/sites/panama.campusvirtualsp.org/files/COVID-19/Ibuprofeno y COVID19 Fecha 18 marzo.pdf>. Accessed April 13, 2020.
14. Evite enfermarse | CDC. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/index.html>. Accessed April 13, 2020.
15. COVID-19 Talking Points for Pediatric Clinicians and Families | Johns Hopkins Children's Center. <https://www.hopkinsmedicine.org/johns-hopkins-childrens-center/healthcare-professionals/COVID-19-talking-points.html>. Accessed April 13, 2020.
16. Doremalen N van, Bushmaker T, Morris D, et al. Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1. *medRxiv*. March 2020:2020.03.09.20033217. doi:10.1101/2020.03.09.20033217
17. Si está enfermo o debe cuidar a alguien | CDC. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html>. Accessed April 13, 2020.
18. Todo lo que debes saber sobre el lavado de manos para protegerte del coronavirus (COVID-19) | UNICEF. <https://www.unicef.org/es/coronavirus/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-lavado-de-manos-para-protegerte-del-coronavirus-covid-19>. Accessed April 13, 2020.
19. Schwartz DA. An Analysis of 38 Pregnant Women with COVID-19, Their Newborn Infants, and Maternal-Fetal Transmission of SARS-CoV-2: Maternal Coronavirus Infections and



- Pregnancy Outcomes. *Arch Pathol Lab Med*. 2020. doi:10.5858/arpa.2020-0901-sa
20. Kimberlin DW, Stagno S. Can SARS-CoV-2 Infection Be Acquired In Utero? *JAMA*. 2020. doi:10.1001/jama.2020.4868
 21. Chen H, Guo J, Wang C, et al. Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records. *Lancet*. 2020. doi:10.1016/S0140-6736(20)30360-3
 22. Preguntas frecuentes sobre la COVID-19, el embarazo, el parto y la lactancia materna. <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>. Accessed April 13, 2020.
 23. ABM STATEMENT CORONAVIRUS. <https://www.bfmed.org/abm-statement-coronavirus>. Accessed April 13, 2020.