



¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 (coronavirus) es un virus que produce una enfermedad de leve a severa. Este virus se transmite por el contacto cercano entre personas, gotitas al toser, estornudar, o hablar, y al tocar una superficie contaminada y luego tocarse la cara.

Usted puede protegerse de esta enfermedad al quedarse en casa el mayor tiempo posible, usando mascarilla en público, limpiando las superficies, y lavándose las manos con frecuencia.

Cómo el COVID-19 ha cambiado el tratamiento de enfermedades glomerulares

A medida que las infecciones por COVID-19 se extendieron por todo el mundo, los nefrólogos y sus pacientes se enfrentaron a decisiones difíciles respecto al tratamiento de enfermedades glomerulares. Los pacientes con enfermedades glomerulares, especialmente cuando están en una fase activa, requieren visitas clínicas y pruebas de laboratorio frecuentes. El tratamiento de las enfermedades glomerulares a menudo implica el uso de medicamentos que inhiben el sistema inmunológico, algunos de los cuales solo pueden administrarse en el servicio de infusión de los hospitales. Solo para hacer un diagnóstico de una enfermedad glomerular, se requiere de hacer una biopsia de riñón, un procedimiento que puede considerarse como “no urgente”.

No existen estándares de atención sobre cómo tratar las enfermedades glomerulares durante una pandemia, pero muchos de los investigadores de CureGN han estado trabajando diligentemente durante este tiempo, no solo para atender a los pacientes hospitalizados con infecciones por COVID-19, sino también para asegurarse de que los pacientes con enfermedad glomerular que se quedan en casa, recibían la mejor y más segura atención para su enfermedad.

Los investigadores de CureGN de la Universidad de Columbia en la ciudad de Nueva York (epicentro de la pandemia en EE.UU.) publicaron guías para otros nefrólogos sobre cómo administrar los medicamentos inmunosupresores, realizar infusiones en el hogar y pruebas de laboratorio, mantener un servicio de infusión compatible con COVID, y aprovechar el poder de la telemedicina para mantener un estrecho contacto con los pacientes.

El artículo está disponible en línea en:

cjasn.asnjournals.org/content/early/2020/05/04/CJN.04530420

Actividades divertidas de bajo riesgo para hacer durante la pandemia COVID-19



Pedir a un restaurante comida para llevar



Jugar al tenis



Salir a acampar



Ir en bicicleta con amigos

Consejos del CDC para cuidar tu salud mental



Tomar descansos y hacer las cosas que te gustan.



Hacer ejercicio libera endorfinas, lo cual te hace feliz.



Comprender los riesgos puede mantenerte en calma.



Mantén el contacto con tu sistema de apoyo.



Pide ayuda.

Experiencia de una paciente de CureGN con el COVID-19 (por Stephanie).

Me hicieron la prueba de COVID-19 el 17 de marzo. Experimenté una variedad de síntomas durante el COVID-19. Unos días antes de que se me ocurriera hacerme la prueba, me di cuenta de que no podía rendir a mi ritmo normal al hacer ejercicio. Me sentí un poco sin aliento en la caminadora y con algo menos de fuerza, pero nada demasiado notable. Aún podía continuar con mis ejercicios. La noche antes de hacer ejercicio, tenía un poco de dolor de garganta (que es un síntoma típico mío antes de un resfriado o una sinusitis). Sin embargo, honestamente, casi no dolía como lo hace normalmente. También tuve una tos muy leve durante aproximadamente un día, pero luego empecé a sentir dolor. La sensación de dolor y la falta de energía duraron unos días, aunque no tenía fiebre y no me sentía terriblemente mal.

Me hice la prueba porque estuve expuesta tanto al COVID, como a la gripe. Salí negativo para la gripe y esperé 2 semanas por mis resultados de COVID. Más tarde, durante la semana, comencé a tener congestión de nariz, dolor de cabeza y un dolor terrible en la cara. Me diagnosticaron una infección de los senos paranasales y me trataron con un Z-Pack. Lo que pareció ayudar. Mientras tomaba el Z-Pack tuve malestar estomacal y no estaba segura si era por COVID o por los antibióticos. Entonces me di cuenta de que no tenía sentido del olfato. Podía saborear todo, pero no podía oler nada. Finalmente, me sentí con falta de aire y dolor en el pecho. Me prescribieron Symbacort para ayudarme con la respiración. Ahora siento mi respiración mejor finalmente, y estoy recuperando más el olor. A mediados de abril pude empezar a percibir los olores dulces por un periodo corto de tiempo. Ahora comienzo a oler la mayoría de los olores.

¡Consulta estas páginas web para más información sobre COVID-19!

- CDC web: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)
- NKF web: [kidney.org](https://www.kidney.org)
- NephCure web: [nephcure.org/recent-news](https://www.nephcure.org/recent-news)

