COVID-19 y Síntomas Digestivos

¿Qués es el COVID-19?

El coronavirus es un virus con una estructura en forma de corona y que causa una

enfermedad principalmente respiratoria llamada COVID-19 (enfermedad ocasionada por

un nuevo coronavirus encontrado en el 2019).

¿Pueden aparecer síntomas digestivos como causa del COVID-19?

Si bien las manifestaciones mas frecuentes de los pacientes con COVID-19 son respiratorias, se pueden presentar síntomas digestivos hasta 4 días antes de los síntomas respiratorios.

¿Como cuales?

* Diarrea
* Nausea
* Vómito (sobretodo en niños)
* Anorexia
* Dolor abdominal o incluso, sangrado gastrointestinal o daño hepático (aunque la mayoría de las lesiones hepáticas son leves y transitorias, pero podría producirse un daño hepático grave).

¿Qué otros síntomas se han asociado a la presencia de síntomas digestivos?

Los pacientes que tienen algún síntoma digestivo, también presentan fiebre > 38.5 ° C, fatiga, falta de aliento y dolor de cabeza.

¿Por qué es importante saber que existen síntomas digestivos?

La primera razón, es porque el COVID-19 permanece activo en las heces, lo que sugiere que puede transmitirse vía fecal-oral, y los niños y adultos que no tienen síntomas pueden estar diseminando virus infecciosos y podrían transmitirlo. Algunos estudios refieren que se ha podido encontrar el virus en heces hasta 11 días después de que los estudios de las vías respiratorias se vuelven negativos.

La segunda razón es que debido a la náusea, vómito y diarrea, los pacientes con COVID-19 pueden tener alteraciones de los electrolitos y pueden presentar formas graves de la enfermedad. Estas son buenas razones para enfatizar la buena higiene personal.

¿Qué precauciones deben tener todas las personas, en relación con los alimentos, para no contagiarse?

El coronavirus no se transmite por alimentos, pero hay que extremar las medidas de higiene.

## Venta de alimentos

Al ser, los mercados y supermercados, lugares donde se acude con cierta frecuencia se recomienda:

* Llevar a cabo una limpieza y desinfección eficaz de todas las superficies y utensilios en contacto con los alimentos: tablas, cuchillos, estantes, mostradores…
* Es conveniente incrementar también la limpieza y desinfección de otros elementos existentes en los comercios que puedan entrar en contacto con personas ajenas. Por ejemplo: perillas de las puertas, timbres, expositores…
* Lavar frecuente de manos con un método adecuado. En concreto:
  + Antes de empezar a trabajar.
  + Antes de manipular alimentos elaborados o listos para el consumo.
  + Después de manipular o preparar alimentos crudos.
  + Después de tocar basura.
  + Después de realizar las tareas de limpieza y desinfección.
  + Después de ir al baño.
  + Después de sonarse la nariz, estornudar o toser.
  + Después de comer, beber o fumar.
  + Después de manipular dinero.
* Aplicar todas las medidas  posibles para evitar la contaminación de los alimentos por los manipuladores:
  + Minimizar el riesgo de contaminación cruzada evitando tocar áreas que hayan estado en contacto directo con los consumidores, mientras se está manipulando.
  + Cubrirse la nariz y boca al estornudar y toser, con un pañuelo desechable o en el interior del codo y después, lavarse las manos.
  + No permitir que un empleado con síntomas respiratorios esté trabajando.

Manipulación de alimentos en el hogar

* Lavarse las manos antes de empezar a cocinar y cada vez que se cambie de un alimento crudo a una cocinado.
* Cocinar completamente los alimentos (63ºC durante 4 minutos o equivalente).
* Lavar los vegetales crudos bajo el chorro del grifo. Si vas a comer fruta o verdura cruda con piel, es importante además sumergirla 5 minutos en agua potable con jabón y después enjuagar con abundante agua corriente.
* Mantener buenas prácticas de manipulación de los alimentos conservándolos a temperaturas adecuadas y enfriándolos rápidamente si no van a consumirse de inmediato
* Limpiar y desinfectar los utensilios, los cubiertos y la vajilla utilizados.
* Mantener limpias y desinfectadas las superficies donde se manipulen los alimentos.

Referencias útiles

1. Jin X, Lian JS, Hu JH, et al. Epidemiological, clinical and virological characteristics of 74 cases of coronavirus-infected disease 2019 (COVID-19) with gastrointestinal symptoms [published online ahead of print, 2020 Mar 24]. Gut. 2020;gutjnl-2020-320926. doi:10.1136/gutjnl-2020-320926
2. Ng SC, Tilg H. COVID-19 and the gastrointestinal tract: more than meets the eye Gut  Published Online First: 09 April 2020. doi:10.1136/gutjnl-2020-321195
3. 3.Tian Y, Rong L, Nian W, He Y. Review article: gastrointestinal features in COVID-19 and the possibility of faecal transmission [published online ahead of print, 2020 Mar 29]. Aliment Pharmacol Ther. 2020;10.1111/apt.15731. doi:10.1111/apt.15731
4. 4.Wong Sunny, Liu Rashid. doi: 10.1111/jgh.15047