



## DESMINTIENDO BULOS SOBRE EL COVID- 19

Todos estamos viendo constantemente una serie de bulos circulando por las redes en relación a la infección producida por el COVID-19, sin ninguna evidencia científica.

Este virus se transmite a través de gotículas minúsculas procedentes de las secreciones respiratorias expulsadas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla o al tocar una superficie contaminada y posteriormente se lleva la mano a los ojos, la boca o la nariz.

Si en algún momento sufre los síntomas propios de la enfermedad (tos seca, cansancio, fiebre, dificultad para respirar), debe llamar a su centro de salud, donde su médico decidirá cuál es la actitud más adecuada a seguir.

A continuación, vamos tratar de desmentir algunos de los bulos más repetidos

- **LAS REDES 5G DE TELEFONÍA MÓVIL NO PROPAGAN EL COVID-19**

Los virus no se desplazan por las ondas electromagnéticas ni las redes de telefonía móvil, se transmiten por vía respiratoria o por contacto físico.

- **BEBER ALCOHOL NO PROTEGE DEL COVID-19**

El consumo frecuente o excesivo de alcohol no protege de la infección, pero si puede aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud.

- **EXPONERSE AL SOL O A TEMPERATURAS SUPERIORES A LOS 25°C NO PREVIENE LA ENFERMEDAD POR COVID-19**

Se puede contraer la infección en cualquier zona, incluidas las zonas soleadas y cálidas. Usar un secador de manos para desinfectar tampoco es de utilidad.

- **CONTENER LA RESPIRACIÓN DURANTE DIEZ SEGUNDOS SIN TOSER NO SIGNIFICA QUE NO TENGA LA ENFERMEDAD POR COVID-19**

Los síntomas más comunes del COVID-19 son la tos seca, el cansancio y la fiebre. En algunos casos la enfermedad se complica con la aparición de neumonía y puede requerir ingreso hospitalario. El diagnóstico debe realizarlo su médico.

- **EL FRÍO NO DESTRUYE EL COVID-19**

La temperatura normal del cuerpo humano se mantiene en torno a 36,5° y 37°, con independencia de la temperatura exterior. No hay evidencia de que el frío pueda matar el virus



- **BAÑARSE EN AGUA MUY CALIENTE NO PREVIENE LA INFECCIÓN POR COVID-19**

Un baño de agua caliente no le protege de la infección, si el agua está demasiado caliente, puede sufrir quemaduras en la piel. Lo mejor es lavarse las manos con frecuencia y no tocarse los ojos, la boca o la nariz.

- **EL COVID-19 NO SE TRANSMITE POR PICADURAS DE MOSQUITOS**

No hay evidencias actualmente de una transmisión del virus a través de los mosquitos.

- **USAR UNA LÁMPARA ULTRAVIOLETA NO ES ADECUADO PARA LA DESINFECCIÓN DEL COVID-19**

No se deben utilizar lámparas ultravioletas para esterilizar las manos u otras partes del cuerpo, ya que la radiación ultravioleta puede irritar la piel.

- **ROCIAR EL CUERPO CON ALCOHOL O CLORO NO CURA LA INFECCIÓN POR COVID-19**

Una vez contraída la infección no sirve de nada rociar el cuerpo con alcohol o cloro y puede perjudicar las mucosas. Estas sustancias son útiles para limpiar y desinfectar determinadas superficies.

- **ENJUAGARSE LA NARIZ CON UNA SOLUCIÓN SALINA NO EVITA LA INFECCIÓN POR COVID-19**

No se ha demostrado que la solución salina ofrezca ninguna protección frente al virus.

- **COMER AJO NO PREVIENE EL CONTAGIO POR EL COVID-19**

Al ajo se le atribuyen propiedades antimicrobianas pero no resulta de ninguna utilidad en este caso.

- **EL COVID-19 NO AFECTA SOLO A LAS PERSONAS MAYORES**

Se pueden infectar personas de todas las edades aunque las personas mayores y con otras patologías tienen más riesgo de sufrir complicaciones

- **LOS ANTIBIÓTICOS NO PREVIENEN LA INFECCIÓN POR COVID-19**

No existe ningún medicamento específico para prevenir o tratar la infección, tampoco los antibióticos, aunque es posible su uso en caso infección complicada. Se utilizan habitualmente medidas de apoyo respiratorio y se están realizando ensayos clínicos para conseguir el tratamiento adecuado.

- **EL USO DE CREMAS Y MAQUILLAJE NO FAVORECEN EL CONTAGIO POR COVID-19**

No se ha demostrado que el virus tenga mayor afinidad por las pieles tratadas con cremas, maquillaje u otros productos cosméticos



- **EL MMS NO CURA EL CORONAVIRUS**

El MMS ( Miracle Mineral Solution) es una mezcla de clorito de sodio y ácido cítrico. Es un potente descontaminante utilizado para limpiar superficies y para lavar y aclarar alimentos, como carnes, pescados, frutas o vegetales. No existe ninguna evidencia de su utilidad en este tipo de infección.

- **NO EXISTEN SUPLEMENTOS QUE PUEDAN PREVENIR LA INFECCIÓN POR COVID-19**

Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, no existen complementos alimenticios que prevengan, traten o curen la infección. Lo mejor es realizar una dieta adecuada y saludable.

- **LOS VAHOS NO SON EFECTIVOS CONTRA EL COVID-19**

Los vahos no han demostrado ninguna utilidad en esta enfermedad pero sí han provocado muchas quemaduras por el agua hirviendo.

- **LOS ALIMENTOS CON PH ALCALINO NO MATAN EL COVID-19**

No hay ninguna evidencia de que la dieta alcalina o el agua con limón en ayunas prevengan o mejoren la infección.

#### Fuentes

- <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
- <https://www.investigacionyciencia.es/blogs/fisica-y-quimica/39/posts/por-que-el-mms-no-puede-curar-la-covid-19-18519>
- [https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/desmentimos-5-bulos-sobre-coronavirus-sars-cov-2\\_15451](https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/desmentimos-5-bulos-sobre-coronavirus-sars-cov-2_15451)
- <https://www.redaccionmedica.com/secciones/enfermeria/coronavirus-enfermeria-abre-canal-denuncias-bulos-covid-19-3106>
- <https://gacetamedica.com/investigacion/la-desinformacion-en-tiempos-de-coronavirus-bulos-y-verdades/>
- [https://fundacionpielsana.es/prevencion/lavado\\_de\\_manos\\_y\\_coronavirus](https://fundacionpielsana.es/prevencion/lavado_de_manos_y_coronavirus)