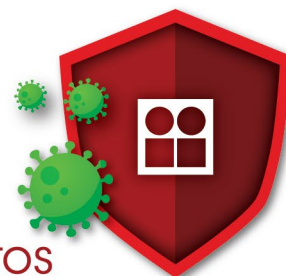




# MATERIAL INFORMATIVO **COVID-19**

Material compilado por Rosa María Flores Serrano



Juntos  
**prevenimos**  
la **COVID-19**

**28 DE SEPTIEMBRE, 2020**

# Material INFORMATIVO COVID-19

**Material compilado por Rosa María Flores Serrano**

Se proporciona información sobre el virus SARS-CoV-2 y la enfermedad que produce, denominada COVID-19. Asimismo, se proporciona información sobre cuidados en casa, números de emergencia y otros.

# ÍNDICE

---

|  |         |
|--|---------|
| 1. ¿Qué es el virus SARS-CoV-2 y la enfermedad COVID-19? .....   | pág. 4  |
| 2. Recomendaciones a seguir en caso de sospecha o confirmación de COVID-19 .....   | pág. 9  |
| 3. Guía de orientación para casos sospechosos o positivos de COVID-19 .....  | pág. 14 |
| 4. Información sobre cuidados para personas enfermas en el hogar y otros: Programa Universitarios de Investigación en Salud (PUIS) - UNAM..... | pág. 15 |
| 5. Contactos de emergencia.....  | pág. 22 |
| 6. Listado de laboratorios que realizan el diagnóstico de COVID-19.....  | pág. 24 |
| 7. Referencias .....   | pág. 30 |



# I. ¿Qué es el virus SARS-CoV-2 y la enfermedad COVID-19?

Información tomada de: Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>.

## 1. ¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo o grave (SARS por sus siglas en inglés *severe acute respiratory syndrome*). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad COVID-19 (acrónimo del inglés *coronavirus disease 2019*; en español: enfermedad por coronavirus de 2019), y se denomina virus SARS-CoV-2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2*, por sus siglas en inglés; en español: coronavirus tipo 2 del síndrome respiratorio agudo grave).

## 2. ¿Qué es la COVID 19?

La COVID 19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID 19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

## 3. ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los síntomas más habituales de la COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levisimos.



La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID 19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardiacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. Sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID 19 y caer gravemente enferma. Las personas de cualquier edad que tengan fiebre o tos y además respiren con dificultad, sientan dolor u opresión en el pecho o tengan dificultades para hablar o moverse deben solicitar atención médica inmediatamente. Si es posible, se recomienda llamar primero al profesional sanitario o centro médico para que estos remitan al paciente al establecimiento sanitario adecuado.

#### **4. ¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19 y cuándo he de buscar atención médica?**

Si tiene síntomas leves, como tos o fiebre leves, generalmente no es necesario que busque atención médica. Quédese en casa, aíslese y vigile sus síntomas. Siga las orientaciones nacionales sobre el autoaislamiento.

Busque inmediatamente atención médica si tiene dificultad para respirar o siente dolor o presión en el pecho.

NOTA: En este documento informativo se dan más recomendaciones.

#### **5. ¿Cómo se propaga la COVID 19?**

Una persona puede contraer la COVID 19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo. Una persona puede contraer la COVID 19 si inhala las gotículas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso es importante mantenerse al menos a un metro con ochenta centímetros de distancia de los demás. Estas gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, pomos y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o



superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por ello es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

También se propaga por los aerosoles de las tazas de baño, si son usadas por personas enfermas. Por eso es muy importante bajar las tapas de las tazas de baño antes de accionar las descargas para el lavado de los mismos.

La OMS está estudiando las investigaciones en curso sobre las formas de propagación de la COVID 19 y seguirá informando sobre las conclusiones que se vayan obteniendo.

## **6. ¿Es posible contagiarse de COVID 19 por contacto con una persona que no presente ningún síntoma?**

La principal forma de propagación de la COVID 19 es a través de las gotículas respiratorias expelidas por alguien que tose o que tiene otros síntomas como fiebre o cansancio. Muchas personas con COVID 19 presentan solo síntomas leves. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Es posible contagiarse de alguien que solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.

Según algunas informaciones, las personas sin síntomas pueden transmitir el virus. Aún no se sabe con qué frecuencia ocurre. La OMS está estudiando las investigaciones en curso sobre esta cuestión y seguirá informando sobre las conclusiones que se vayan obteniendo.

## **7. ¿Cómo podemos protegernos a nosotros mismos y a los demás si no sabemos quién está infectado?**

Practicar la higiene respiratoria y de las manos es importante en TODO momento y la mejor forma de protegerse a sí mismo y a los demás.

Cuando sea posible, mantenga al menos un metro con ochenta centímetros de distancia entre usted y los demás. Esto es especialmente importante si está al lado de alguien que esté tosiendo o estornudando. Dado que es posible que algunas personas infectadas aún no presenten síntomas o que sus síntomas sean leves, conviene que mantenga una distancia física con todas las personas si se encuentra en una zona donde circule el virus de la COVID 19.



# Protocolo Uso de sanitarios



Usa papel desechable para levantar y bajar la tapa del WC (taza), y deposítalo en el basurero.



Baja la tapa del WC antes de activar la descarga para evitar la dispersión de aerosoles.

Los WC con sensor se activan automáticamente al bajar la tapa, pero **DEBES ESPERAR UNOS SEGUNDOS PARA QUE ESTO SUCEDA**. Si no se activa la descarga, hazlo manualmente. Los WC manuales, deberán activarse usando un papel desechable, que se depositará en el basurero.

Todos los papeles y demás residuos sanitarios deberán depositarse en los basureros.

Si caen al suelo de manera accidental, levántalos y colócalos correctamente en estos recipientes: usa papel desechable y ponlo en el basurero.



Apoya a la comunidad a prevenir la propagación de la COVID-19



## 8. ¿Qué debo hacer si he estado en contacto estrecho con alguien que tiene COVID 19?

Si ha estado en contacto estrecho con alguien con COVID 19, puede estar infectado.

Contacto estrecho significa vivir con alguien que tiene la enfermedad o haber estado a menos de un metro de distancia de alguien que tiene la enfermedad. En estos casos, es mejor quedarse en casa.

Sin embargo, si usted vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud lleve mascarilla (cubrebocas) si es posible, manténgase al menos a un metro con ochenta centímetros de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdelo a seguir este consejo.

Si no vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, por favor haga lo siguiente:

- Si enferma, incluso con síntomas muy leves como fiebre y dolores leves, debe aislarse en su casa.
- Incluso si no cree haber estado expuesto a la COVID 19 pero desarrolla estos síntomas, aíslese y controle su estado.
- Es más probable que infecte a otros en las primeras etapas de la enfermedad cuando solo tiene síntomas leves, por lo que el aislamiento temprano es muy importante.
- Si no tiene síntomas pero ha estado expuesto a una persona infectada, póngase en cuarentena durante 14 días.

Si ha tenido indudablemente COVID 19 (confirmada mediante una prueba), aíslese durante 14 días incluso después de que los síntomas hayan desaparecido como medida de precaución. Todavía no se sabe exactamente cuánto tiempo las personas siguen siendo contagiosas después de recuperarse. Siga los consejos de los médicos y las autoridades nacionales sobre el aislamiento.





## 2. Recomendaciones a seguir en caso de sospecha o confirmación de COVID-19

En caso de haber estado en contacto directo con una persona con diagnóstico de COVID-19 en los últimos 14 días o presentar alguno de los síntomas que se citan a continuación, puede haber sospecha de estar contagiado de COVID-19:

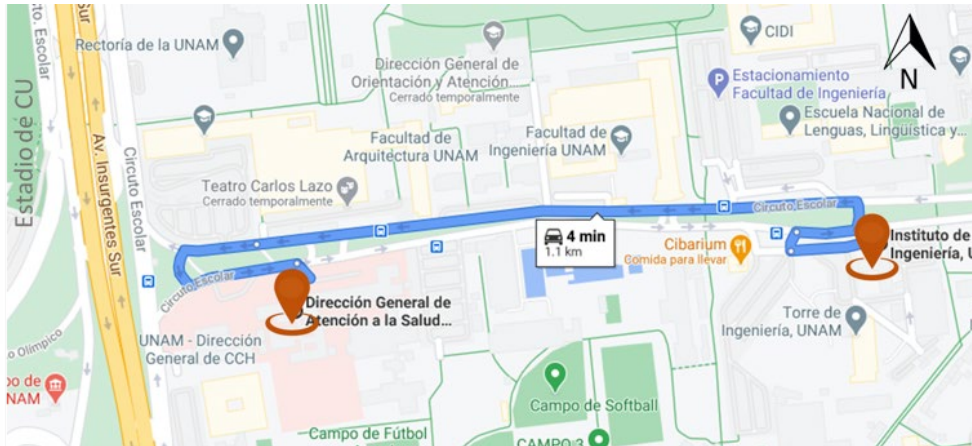
- Temperatura superior a 37.8 °C.
- Tos seca.
- Dolor de cabeza.
- Falta de aire o dificultad para respirar.
- Pérdida del sentido del olfato o el gusto.
- Catarro.
- Cansancio extremo sin razón alguna.
- Molestias o dolor de articulaciones de brazos y piernas.
- Dolor o ardor de garganta.
- Diarrea.
- Conjuntivitis.
- Dolor en el pecho o tórax.
- Dolor abdominal.
- Erupciones o manchas en la piel.

Por lo tanto, se le hacen las siguientes recomendaciones:

**1. Asista a un servicio de salud de manera inmediata (no espere a que empeoren los síntomas) si tiene alguna de las siguientes comorbilidades:**

- Mayor de 60 años.
- Embarazo.
- Lactancia materna.
- Obesidad.
- Diabetes.
- Hipertensión.
- Enfermedad pulmonar crónica.
- Asma.
- Enfermedad cardiovascular.
- Enfermedad renal.
- Inmunosupresión.
- Cáncer.

2. El servicio de atención médica más cercano al Instituto de Ingeniería, UNAM es el que se encuentra en la Dirección General de Atención a la Salud (Centro Médico Universitario), ubicado en Circuito Escolar S/N (a un lado de la Alberca Olímpica Universitaria).



La Dirección General de Atención a la Salud de la UNAM se encuentra a 650 m del Instituto de Ingeniería, UNAM. Caminando = 8 min, En vehículo = 4 min. Imagen tomada de GoogleMaps®.

3. Si presenta síntomas severos relacionados con la COVID-19 (**dificultad para respirar o sensación de falta de aire, dolor intenso o presión en el pecho, incapacidad para hablar o moverse**), llame al **número de emergencia 911** o **acuda directamente a un hospital** para atención de **urgencias**:

- Estudiantes: Unidades médicas IMSS.
- Personal académico y administrativo: Unidades Médicas ISSSTE.
- Las personas no adscritas al ISSSTE, a los hospitales COVID-19 gubernamentales u hospitales privados.
- En caso de dudas sobre COVID-19 llame a: Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria: 800 0044800.

4. Si tiene síntomas leves, póngase en contacto con alguno de los servicios de atención telefónica o en línea para que le apliquen un cuestionario para identificar el riesgo de haber contraído la enfermedad COVID-19:

- *Call Center* COVID-19 de la Facultad de Medicina UNAM, donde se atiende de lunes a viernes, de 8:00 h a 20:00 horas en los teléfonos 55 41611630 y 800 4610145; o bien, puede conversar por medio del chat, para lo cual deberá ingresar a alguna



de las siguientes páginas: [www.facmed.unam.mx](http://www.facmed.unam.mx), <http://covid19.facmed.unam.mx> y <http://meditic.facmed.unam.mx>. Se le hará una entrevista para evaluar su estado, le indicarán si es necesaria la realización de una prueba par COVID-19 y se le dará orientación sobre las medidas a seguir.

- Si está en Ciudad de México, también puede enviar un mensaje de texto (SMS) con la palabra covid19 al 51515, o llamar al teléfono de Locatel 55 56581111, en donde se le aplicará un cuestionario para ayudar a identificar el riesgo que se tiene de haber contraído la enfermedad COVID-19, y si es necesario que le hagan una prueba para diagnosticar la enfermedad, en cuyo caso le indicarán si alguien del servicio de salud de Ciudad de México debe pasar a su domicilio o si tiene que acudir a alguno de los centros de salud donde están aplicando estas pruebas. Si no desean llamar a Locatel o enviar el mensaje SMS, pueden ingresar al portal [test.covid19.cdmx.gob.mx](http://test.covid19.cdmx.gob.mx), donde también le aplicarán el cuestionario antes mencionado.
- Las personas de la Unidad Académica Foránea Sisal, Yucatán pueden llamar a la Línea estatal 800 9822826 o al programa *Médico a Domicilio Municipal* al 999 9823329; en Juriquilla, Querétaro, pueden comunicarse al *call center estatal*: 442 1015205.
- Los estudiantes del IIUNAM, pueden ingresar a la página *Permiso COVID-19 del IMSS*, <http://www.imss.gob.mx/covid-19/permiso>, donde también se les hará un cuestionario para ayudar a identificar el riesgo que se tiene de haber contraído la enfermedad COVID-19, y, en caso de necesitar someterse a cuarentena, les enviarán por correo electrónico la hoja de incapacidad temporal. Deberán comunicarse con su tutor, y con quien sea necesario en su dependencia de estudios.

5. Deberá completar 14 días de confinamiento en casa. Se le recomienda hacerse una prueba de diagnóstico de COVID-19 (PCR, Reacción en Cadena de la Polimerasa). Se le recomienda verificar con un servicio médico la fecha conveniente para hacer el análisis en función de la fecha de inicio de los síntomas y otras circunstancias que le serán indicadas. Podrá suspenderse el confinamiento en caso de resultado negativo de una prueba de COVID-19.

Si es miembro de la comunidad UNAM (estudiante, académico, administrativo, de base, de confianza) puede realizarse la prueba de COVID-19 de forma gratuita llamando al servicio Diagnóstico COVID- 19 para Comunidad UNAM, con horario de 9:00 h a 15:00 h, a los teléfonos 55 68962238 y 74 45052271, donde se le dará una cita para hacerle un cuestionario presencial y, si ellos lo consideran apropiado, le darán una cita para una prueba gratuita para diagnóstico de COVID-19. El centro de atención se encuentra en Adolfo Prieto No. 721, Col. del Valle Norte, Alcaldía Benito Juárez, 03100 Ciudad de México. No atienden a personas sin una cita previa. El personal de la UNAM deberá



presentar su credencial de trabajador o estudiante vigente. Asimismo, para la toma de muestra (una vez que le hayan proporcionado una cita) deberá presentarse con un ayuno de 4 h y sin aseo bucal.

6. Durante el autoaislamiento por sospecha o confirmación de COVID-19 se deberán seguir las siguientes indicaciones:

- a) Tómese y anote la temperatura dos veces al día (mañana y final de la tarde), si ésta sube por arriba de 37.8 °C o se presentan otros síntomas mencionados en el numeral 1 de este capítulo 2, se le recomienda consultar un servicio médicos indicados en el numeral 4 de este capítulo 2, para orientación médica.
- b) De acuerdo con los síntomas presentados, se recomienda hacer una valoración de los mismos de acuerdo con la *Guía de orientación para casos sospechosos o positivos de COVID-19* (capítulo 3 de este material); esto es únicamente con el propósito de que las personas afectadas decidan qué atención deben procurarse en función de los síntomas que presenten. No es un criterio de decisión para asistir al IIUNAM.
- c) Permanezca en su domicilio, preferentemente en una habitación individual, y restrinja al mínimo las salidas de la habitación, y si lo hace, lo hará con un cubrebocas (de preferencia quirúrgico o de tela de 3 capas).
- d) Restrinja al máximo posible el contacto con convivientes. El contacto se deberá organizar para no realizar ninguna salida fuera de su casa que no sea excepcional durante su periodo de cuarentena.
- e) Practique el frecuente de lavado de manos (con agua y jabón o gel hidroalcohólico al 70 %) especialmente después de toser, estornudar y tocar o manipular pañuelos u otras superficies potencialmente contaminadas.
- f) Limpie las superficies y objetos de uso frecuente (apagadores, manijas y teléfonos) y no comparta platos, vasos ni objetos de aseo personal.
- g) Evite tomar antipiréticos (medicamentos para controlar temperatura como paracetamol) sin supervisión médica durante el periodo de vigilancia para evitar enmascarar y retrasar la detección de la fiebre.
- h) Si se presentan síntomas severos relacionados con la COVID-19 (dificultad para respirar o sensación de falta de aire, dolor intenso o presión en el pecho, incapacidad para hablar o moverse) deberán llamar al número de emergencia 911 o se acudirá directamente a un hospital para atención de urgencias:
  - Estudiantes: Unidades médicas IMSS.
  - Personal académico y administrativo: Unidades Médicas ISSSTE.
  - Las personas no adscritas al ISSSTE, a los hospitales COVID-19 gubernamentales u hospitales privados.



- En caso de dudas llamar a: Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria 800 0044800.
7. Para justificar los días de ausencia, deberá consultar el procedimiento a seguir con el Secretario Administrativo (Lic. Salvador Barba Echavarría, SBarbaE@iingen.unam.mx, Tel. 56233620) con copia a la Jefa del Departamento de Personal (Maestra Dulce María López Nava, DLopezN@iingen.unam.mx, Tel. 55 56233625 o 55 56233600 Ext. 3625).



### 3. Guía de orientación para casos sospechosos o positivos de COVID-19

Esta guía tiene el propósito de orientar a las personas respecto a las acciones a seguir en función de la gravedad de los síntomas presentados. A cada condición presentada asigne la puntuación indicada en la siguiente tabla:

| CONDICIÓN   | PUNTUACIÓN |
|---|------------|
| Contacto directo con una persona con diagnóstico de COVID-19 en los últimos 14 días | 11         |
| Temperatura superior a 37.8 °C  | 5          |
| Tos seca  | 5          |
| Dolor de cabeza   | 5          |
| Falta de aire o dificultad para respirar  | 20         |
| Pérdida del sentido del olfato o el gusto   | 11         |
| Catarro   | 1          |
| Cansancio extremo sin razón alguna  | 1          |
| Molestias o dolor de articulaciones de brazos y piernas                             | 1          |
| Dolor o ardor de garganta   | 1          |
| Diarrea   | 1          |
| Conjuntivitis   | 1          |
| Dolor en el pecho o tórax   | 1          |
| Dolor abdominal   | 1          |
| Erupciones o manchas en la piel   | 1          |

Sume los puntos obtenidos y vea la acción recomendada en la siguiente tabla:

| PUNTUACIÓN | ¿QUÉ SE RECOMIENDA HACER?   |
|------------|---|
| 1 -10      | Aislamiento en casa por 14 días y monitoreo constante de síntomas. Si aumenta el puntaje, actuar como lo indica esta tabla. |
| 11-29      | Valoración médica en servicios telefónicos o en línea, o un centro de salud.  |
| 30 o más   | Acudir al hospital de inmediato.  |

Adaptado de: GMTCOVID-19 (2020) y Facultad de Medicina UNAM (2020).

## 4. Información sobre cuidados para personas enfermas en el hogar y otros: Programa Universitarios de Investigación en Salud (PUIS) - UNAM

COVID-19

### 10 PASOS PARA EL CUIDADO DE PERSONAS ENFERMAS EN EL HOGAR

01. No te automediques
02. Reposa en un espacio aislado
03. Usa tu codo o pañuelos para toser y estornudar, ponlos en bolsa y ciérrala
04. Lávate frecuentemente las manos o usa alcohol en gel
05. Cubrebocas para ti y tu cuidador
06. No toques ojos, nariz y boca
07. No saludes de mano, beso o abrazo
08. Un adulto debe cuidarte
09. Aliméntate saludablemente e hidrátate
10. Platos, vasos y cubiertos, desinféctalos con jabón y cloro

Con **fiebre mayor de 38 grados y/o dificultad para respirar**, acude con urgencia al médico

¿Dudas? Llama al **800 0044 800** de la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria

UNAM PUIS

UNAM  
La Universidad de la Nación



## RECOMENDACIONES PARA EL HOGAR CON FAMILIARES ENFERMOS 2019 nCoV Coronavirus e Influenza

Si el paciente no está grave puede permanecer en casa. Si tiene fiebre elevada o persistente, falta de aire, o dificultad para respirar, debe acudir al hospital.



En casa, hay al menos una persona adulta que puede cuidar al paciente.

El paciente deberá contar con una habitación individual donde pueda recuperarse sin compartir espacio inmediato con otros.



Las necesidades básicas y de alimentación del paciente deberán ser satisfechas.



### El paciente y sus contactos domiciliarios

- Deben tener acceso al equipo recomendado de protección personal (como mínimo guantes y cubrebocas).
- Deben de ser capaces de seguir las recomendaciones para el cuidado en aislamiento en el hogar:
  - Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, desechar los pañuelos.
  - Lavarse las manos con agua y jabón después de tener contacto con secreciones respiratorias y objetos/materiales contaminados.

Es importante extremar precauciones en las personas con mayor riesgo de complicaciones por la infección 2019-nCoV

- Cualquier tipo de inmunocompromiso (VIH, enfermedades crónicas y diabetes).
- Enfermedades pulmonares, del corazón o los riñones.
- Mayores de 65 años
- Menores de 5 años
- Embarazadas

En caso de dudas, llamar al 800 0044 800 (Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Santiaría)





## COVID-19 CORONAVIRUS

### Consejos para los más GRANDES

- 1** Quédate en casa
- 2** Lávate las manos con frecuencia
- 3** Evita los lugares con muchas personas
- 4** Evita el contacto con enfermos
- 5** Mantén una dieta saludable
- 6** No fumes
- 7** Si te falta el aire y/o tienes intenso malestar general, ve al médico
- 8** Realiza ejercicio moderado en casa

UNAM PUIS La Universidad de la Nación

Ten más cuidado si padeces hipertensión, diabetes, cáncer u otra enfermedad crónica

2 Si se paga con tarjeta y firma electrónica, evitar tocar los botones del aparato de cobro directamente, en su lugar usar un objeto de la casa (llave, moneda, etc.). Si hay que firmar algún papel, utilizar una pluma de la casa, no la del repartidor.

4 Limpiar con esa misma mezcla para limpiar todos los productos que hayan llegado.

7 La persona que reciba al repartidor debe estar sana y lavarse las manos antes de abrir.

3 Mantener la sana distancia al repartidor y que no pase al interior del domicilio.

Limpiar por fuera bolsas, empaques, cajas con un trapo limpio con agua y cualquier limpiador de la casa convencional (media cubeta de agua con una cucharada de cloro).

## Pedir a domicilio: cómo evitar infectarnos por coronavirus

6 Si se pidió comida preparada, no comer directamente de los recipientes en los que venga la comida; limpiar los recipientes por fuera y servir en la cocina la comida en cada plato.

8 Considerar dar una propina generosa al repartidor, porque por prestar el servicio pone en riesgo su propia salud.

5 Lavarse las manos con agua y jabón después de terminar los procedimientos.

7 Tirar a la basura los empaques y recipientes de lo que se pidió en cuanto sea posible. Evitar manipulación innecesaria (que los niños no jueguen con las cajas).

**Dr. Mauricio Rodríguez**  
miembro de la Comisión Laboral para la Atención de la Emergencia Coronavirus

UNAM  
La Universidad de la Nación



CORONAVIRUS COVID-19

#UNAMosAccionesContraCovid19

# Celulares, uno de los factores de contagio

Las bacterias y virus que se transmiten mediante los dispositivos móviles pueden ayudar al contagio de la Covid-19 y de otras enfermedades, por eso es importante mantener una rutina de aseo regular para prevenirlo



**UNAM PUIS**  
Programa Universitario de Investigaciones en Salud

*UNAM*  
La Universidad de la Nación

**Limpia**  
Apaga el dispositivo y retira todos los cables conectados

Utiliza un paño suave, que no deje pelusa, ligeramente húmedo con agua y jabón para retirar la suciedad

**Desinfecta**  
Usa toallitas húmedas que contengan un 70 por ciento de alcohol isopropílico para las superficies exteriores

**Evita**

- Que entre humedad por cualquier puerto o toma de audífonos
- Utilizar limpiadores domésticos, solventes o abrasivos
- Aplicar mucha presión en la pantalla del móvil

**Recomendaciones:**



No compartirlos



No llevarlos al baño



No colocarlos sobre mesas o áreas a las que tienen acceso familiares



Lava tus manos con agua y jabón cada vez que dejes de utilizarlos



# COVID - 19 Cómo usar cubrebocas

- 1.
2. *Que cubra boca y nariz*
- 3.
4. *Cámbialo si se humedece*
5. *No lo reutilices*
6. *Retíralo por detrás*
- 7.
- 8.

UNAM PUIS  
UNAM La Universidad de la Nación

DGCS - 20 de marzo de 2020

**CORONAVIRUS  
COVID-19**

## Uso de cubrebocas caseros

Actualmente, los especialistas recomiendan el uso de cubrebocas y ante la falta de éstos, puedes fabricarlos

**No olvides**  
Lavar tus manos, mantener tu distancia, estornudar de etiqueta, no saludar de beso o mano, no tocar nariz, ojos o boca y quedarte en casa si te es posible

#UNAMosAccionesContraLaCovid19

UNAM PUIS  
Programa Universitario de Investigaciones en Salud  
UNAM  
La Universidad de la Nación

- Fabricalo con 2 o 3 capas de tela de algodón
- Su uso limita la propagación de secreciones nasales y gotas de saliva
- Debe cubrir boca y nariz, evitando que quede espacio entre la cara y el cubrebocas
- Utilízalo en entornos públicos como transporte, mercados o tiendas
- Lava tus manos antes de ponerlo, si lo llegas a tocar y luego de retirarlo
- Al retirar la tela que cubre la cara ten cuidado de no tocar los ojos, la nariz y la boca
- Cámbialo si está húmedo y lávalo diario en un recipiente por separado para volver a usar



## 5. Contactos de emergencia

| INSTANCIA   | DATOS DE CONTACTO   |
|---|---|
| Call center Orientación Médica UNAM (Facultad de Medicina)                          | Tel. 55 41611630 y 800 4610145  |
| Emergencias   | Tel. 911<br>En toda la república Mexicana   |
| Responsable Sanitaria IIUNAM, Rosa María Flores Serrano                             | Tel Oficina 55 56233600 Ext. 8653<br>Cel. 55 66784911.<br>CECovid@iingen.unam.mx  |
| Dirección General de Atención a la Salud (Centro Médico Universitario)              | Tel. 55 56220150<br>Circuito Escolar S/N (a un lado de la Alberca Olímpica Universitaria), 08:00-20:00 h.                               |
| Servicio Diagnóstico COVID-19 para Comunidad UNAM                                   | Tel. 55 68962238 y 744 5052271  |
| Servicio de información SMS COVID-19 de Ciudad de México                            | SMS al 51515 con la palabra covid19   |
| Locatel (Ciudad de México)  | Tel. 55 56581111  |
| Línea estatal COVID Yucatán   | Tel. 800 9822826  |
| Programa Médico a Domicilio Municipal de Yucatán                                    | Tel. 999 9823329  |
| Call center estatal de Querétaro  | Tel. 442 1015205  |
| Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria de la Secretaría de Salud Federal | Tel. 800 0044800  |
| WhatsApp de la Secretaría de Salud Federal  | Tel. 55 86338589  |
| Aplicaciones (apps) para teléfonos inteligentes                                     | COVID-19MX de la Secretaría de Salud Federal, COVID-19 CDMX del Gobierno de CDMX. COVAPP del gobierno de Querétaro. Meditoc en Yucatán. |
| Auxilio UNAM  | Tel. Directo 55 56161922, 55 56160967 y Extensiones 22430, 22431, 22432, 22433  |
| Secretaría de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria                        | Tel. 55 56221286 y 55 56221284  |

Continúa



| INSTANCIA                               | DATOS DE CONTACTO                             |
|---|---|
| Central de Atención de Emergencias UNAM | Tel. 55 56160523                              |
| Protección Civil                        | Tel. 55 56226556                              |
| Línea de Reacción PUMA                  | Tel. 55 56226464                              |
| Denuncia Universitaria                  | Tel. 800 2264725                              |
| Bomberos                                | Tel. 55 56161560<br>Extensiones 20565 y 20566 |



## 6. Listado de laboratorios que realizan el diagnóstico de COVID-19

Si es miembro comunidad UNAM (estudiante, académico, administrativo, de base, de confianza) puede llamar al servicio Diagnóstico COVID-19 para Comunidad UNAM, con horario de 9:00 h a 15:00 h, a los teléfonos 55 68962238 y 74 45052271, donde se le dará una cita para hacerle un cuestionario presencial y, si ellos lo consideran apropiado, le darán una cita para una prueba gratuita para diagnóstico de COVID-19. El centro de atención se encuentra en Adolfo Prieto No. 721, Col. del Valle Norte, Alcaldía Benito Juárez, 03100 Ciudad de México. No atienden a personas sin una cita previa. El personal de la UNAM deberá presentar su credencial de trabajador o estudiante vigente. Asimismo, para la toma de muestra (una vez que le hayan proporcionado una cita) deberá presentarse con un ayuno de 4 h y sin aseo bucal.

La información que se cita a continuación se obtuvo de la página web de la Secretaría de Salud: Laboratorios con reconocimiento por parte del InDRE , para realizar el diagnóstico de COVID-19, con fines de vigilancia epidemiológica: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/581198/LISTADO\\_DE\\_LABORATORIOS\\_QUE\\_REALIZAN\\_EL\\_DIAGNOSTICO\\_DE\\_COVID-19\\_29092020.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/581198/LISTADO_DE_LABORATORIOS_QUE_REALIZAN_EL_DIAGNOSTICO_DE_COVID-19_29092020.pdf).

### 1. Laboratorios estatales de salud pública

1. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Aguascalientes
2. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Baja California
3. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Baja California Sur
4. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Campeche
5. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Ciudad de México
6. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Chiapas
7. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Chihuahua
8. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Coahuila
9. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Colima
10. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Durango
11. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Edo. México
12. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Guanajuato
13. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Guerrero
14. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Hidalgo
15. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Jalisco





16. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Michoacán
17. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Morelos
18. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Nayarit
19. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Nuevo León
20. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Oaxaca
21. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Puebla
22. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Querétaro
23. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Quintana roo
24. Laboratorio Estatal de Salud Pública de San Luis Potosí
25. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Sinaloa
26. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Sonora
27. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Tabasco
28. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Tamaulipas
29. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Tlaxcala
30. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Veracruz
31. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Yucatán
32. Laboratorio Estatal de Salud Pública de Zacatecas

## **2. Laboratorios de apoyo a la vigilancia epidemiológica (LAVES)**

33. Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias
34. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán”
35. Hospital General de México
36. Hospital 20 de noviembre (ISSSTE)
37. Laboratorio Central de Epidemiología, CMN La Raza (IMSS)

## **3. Laboratorios a cargo de la división de laboratorios de vigilancia e investigación**

38. Laboratorio de Apoyo a la Vigilancia Epidemiológica del Centro de Investigación Biomédica de Occidente (CIBO), Guadalajara, Jal.
39. Laboratorio de Apoyo a la Vigilancia Epidemiológica del Centro de Investigación Biomédica del Noreste (CIBIN), Monterrey, N.L.
40. Laboratorio de Apoyo a la Vigilancia Epidemiológica de la Unidad Médica de Alta Especialidad en Yucatán (UIMY).



#### 4. Laboratorios particulares

41. Centro Médico ABC, Campus Observatorio
42. Hospital Ángeles Interlomas
43. Olarte Akle, Bacteriólogos, S.A de C.V.
44. Laboratorios Lister, (Lister Laboratorios de Referencia, S.A de C.V)
45. Laboratorios Biomédicos de Merida (Biomédicos de Yucatán S.A de C.V)
46. LABIOMOLA, S.A de C.V
47. Hospital Español de la Ciudad de México.
48. Médica Sur, S.A.B de C.V
49. Grupo Diagnóstico Aries.
50. Laboratorio CARPERMOR, (Grupo Diagnóstico Médico PROA, S.A de C.V)
51. ORTHIN Referencia Especializada, S.A de C.V.
52. Unidad de Patología Clínica,
53. Laboratorios Clínicos de Puebla S.A de C.V (Clínica Ruíz)
54. Salud Digna A.C.
55. Laboratorio Juárez S.A de C.V.
56. Grupo Corporativo BIOQUIMIA, Siglo XXI, S.A de C.V
57. LSG Clínicos Mexicali, BC (LSG Clínicos S de RL de CV)
58. LANS, Laboratorios de Referencia.
59. Laboratorio de Diagnóstico Molecular AL Genós.
60. Biología Molecular Diagnóstica S.A. de C.V. (BIMODI)
61. Patología Genética Molecular S.A de C.V. (Laboratorio PGM)
62. Central ADN S.A de C.V.
63. Asesores Diagnóstico Clínico.
64. Vitagénesis S.A de C.V. / INN BIOGEM S.C.
65. Genodiagnóstica S.A de C.V.
66. Laboratorio de Patología Quirúrgica y Citología de Puebla S.C. (LABOPAT)
67. GENOLIFE, Información de vida SAPI de CV
68. Certus Laboratorio ( Medical Services International, S.A. de C.V.)
69. Desarrollos Especializados en Biotecnología y Diagnóstico Molecular S.A. de C.V.  
(Denatbio)
70. Laboratorio de Análisis Genéticos Especializados México, S de RL de CV (LAGEM)
71. Laboratorio Alfonso Ramos, S.A. de C.V.
72. Laboratorios DIAGNOMOL S.A. DE C.V.
73. Unidad de Analítica y Diagnóstico SA DE CV.
74. Hospital San José / TecSalud
75. LSD Diagnóstico de Analisis Clínicos S.A de C.V.



76. LABORATORIOS CLÍNICOS DE LA HOZ S.A. de C.V.
77. LCM Laboratorios Clínicos de Mérida S.A de C.V.
78. SERVACARE SA. de C.V.
79. Laboratorios de Especialidades Inmunológicas S. A. de C. V.
80. Laboratorio Christus Muguerza®
81. Hospital San Ángel Inn Universidad.
82. Laboratorio Clínico del Campestre S.C.
83. Tecnología Y Calidad En Salud, S.A. de C.V. LABORATORIOS CHONTALPA.
84. Referencia de Micro-técnicas de laboratorio S.A. de C.V (Micro-Tec)
85. GRUPO SANTA MARIA. Laboratorio de Análisis Clínicos, Medicina Genómica e Imagenología.
86. CENTRO NACIONAL DE ESTUDIOS DE BIOPROCESOS APLICADOS CENEBA S.A DE C.V.
87. Administradora de Centros Diagnósticos S.A. de C.V. (Imagen Diagnóstica, más que un laboratorio).
88. RED DE LABORATORIOS NACIONALES S de RL de CV. (LACLICSA Laboratorios)
89. CEDIMI Laboratorios. Centro de Diagnóstico Microbiológico SA de CV. Morelia, Michoacán.
90. Laboratorios Diagnóstica y Asociados S. A. de C. V.
91. Laboratorio PrimeLab Diagnóstico Molecular.
92. Laboratorio de Biología Molecular de SIMNSA, Tijuana S.A de C.V.
93. GD Technologies S.A. de C.V
94. Huella Génica, S.A. de C.V.
95. CLÍNICA MÉDICA INTERNACIONAL DE JUÁREZ, S.A. de C.V.

## 5. Laboratorios de la academia

96. Centro de Investigación en Ciencias de la Salud y Biomedicina (CICSaB), Universidad Autónoma de San Luis Potosí
97. Departamento de Genética y Fisiología Molecular del Instituto de Biotecnología (IBT) de la Universidad Autónoma de México (UNAM).
98. Unidad de Desarrollo e Investigación en Bioprocesos de la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas (UDIBI-ENCB) INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL (IPN).
99. Laboratorio de Bioseguridad para el Diagnóstico e Investigación de Enfermedades Emergentes (LBS2), CINVESTAV, CDMX.
100. Departamento de Biología Celular y del Desarrollo. Instituto de Fisiología Celular, UNAM, Ciudad Universitaria CDMX



101. Laboratorio de Virología, Instituto de Investigaciones Biomédicas, UNAM, Ciudad Universitaria CDMX
102. Laboratorio de Inmunología Molecular Microbiano del Departamento de Microbiología y Parasitología de la Facultad de Medicina, UNAM.
103. Laboratorio de Investigación en Enfermedades Infecciosas. División de Investigación de la Facultad de Medicina, UNAM.
104. Instituto de Investigación Inmunodeficiencias y VIH del Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara (UDG).
105. Laboratorio de Diagnóstico de Enfermedades Emergentes y Reemergentes (LaDDER), Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara (UDG).
106. Laboratorio de Virología CIR-Biomédicas de la Universidad Autónoma de Yucatán, UADY.
107. Laboratorio de Medicina Molecular. Unidad Académica de Medicina Humana y C,S de la Universidad Autónoma de Zacatecas “Francisco García Salinas”.
108. Laboratorio de Microbiología Molecular, Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ).
109. Laboratorio PABIOM, Facultad de Medicina y Ciencias Biomédicas, Universidad Autónoma de Chihuahua.
110. Laboratorio de Servicios Genómicos (Labsergen) de la Unidad de Genómica Avanzada del Centro de Investigación y de Estudios Avanzados. CINVESTAV
111. Laboratorio de Diagnóstico e Investigación en Salud de la Facultad de Ciencias Químico Biológicas de la Universidad Autónoma de Guerrero (UAG).
112. Laboratorio Nacional de Biotecnología Agrícola, Médica y Ambiental (LANBAMA) del Instituto Potosino de Investigación Científica y Tecnológica (IPICYT), SLP.
113. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C. -Laboratorio de Inmunología - (Laboratorio ubicado en Hermosillo, Sonora).
114. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C. -Laboratorio de Diagnóstico Molecular- (Laboratorio ubicado en Mazatlán, Sinaloa)
115. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C. -Laboratorio Nacional para la Investigación en Inocuidad Alimentaria- (Laboratorio ubicado en Culiacán, Sinaloa).
116. Instituto Nacional de Medicina Genómica (INMEGEN)
117. Laboratorio Nacional CONACyT LANIIA-Nayarit. Universidad Autónoma de Nayarit.
118. Laboratorio de Bioseguridad 2, Departamento de Bionanotecnología, Centro de Nanociencias y Nanotecnología, UNAM.
119. Laboratorio de Diagnóstico Molecular de la Universidad de Colima.
120. Facultad de Química, Unidad de Investigación Preclínica, UNAM.



121. Laboratorio de Bioseguridad Nivel 3 del Departamento de Innovación Biomédica (DIB). Centro de Investigación Científica y de Educación Superior de Ensenada, Baja California.
122. Laboratorio Bioseguro para el manejo de OGMs del Centro de Investigaciones Biológicas del Noroeste CIBNOR.
123. Unidad de Servicios Clínicos, Facultad de Química de la Universidad Autónoma de Querétaro (U.A.Q).
124. Laboratorio de Infectología, Hospital Universitario “*Dr. José Eleuterio González*”, Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL)

## 6. Hospitales públicos

125. Hospital Infantil de México. “*Federico Gómez*”
126. Hospital Central Sur Alta Especialidad PEMEX
127. Nuevo Hospital Civil de Guadalajara “*Dr. Juan I. Menchaca*”
128. Laboratorio de Biología Molecular y Bioseguridad 3 del Centro Médico Naval (CEMENAV).
129. Laboratorio de Microbiología y Diagnóstico Molecular del Departamento de Inmunobioquímica, Instituto Nacional de Perinatología INPER
130. Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca.
131. Laboratorio de Virología del Instituto Nacional de Pediatría (INP).
132. Laboratorio de Infectología del Instituto Nacional de Rehabilitación “*Luis Guillermo Ibarra Ibarra*”.
133. Laboratorio de Patología Clínica del Hospital Central Militar , Dependiente de la Dirección General de Sanidad Militar del Hospital Central Militar.

Actualización al 18 de mayo del 2020



## 7. Referencias

- Facultad de Medicina UNAM (2020). Síntomas del coronavirus. Recuperado de: <http://covid19.facmed.unam.mx/> [consultado el 15 de julio de 2020].
- GMTCOVID-19 (Grupo Mexicano de Trabajo COVID-19) (2020). Guía COVID-19 para la atención del paciente crítico con infección por SARS-CoV-2. Colegio Mexicano de Medicina Crítica. Med Crit 34(1):7-42. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medcri/ti-2020/ti201b.pdf> [consultado el 15 de julio de 2020].
- OMS (2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Recuperado de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses> [consultado el 28 de septiembre de 2020].
- Secretaría de Salud (2020). Laboratorios con reconocimiento por parte del InDRE, para realizar el diagnóstico de COVID-19, con fines de vigilancia epidemiológica. Recuperado de: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/581198/LISTADO\\_DE\\_LABORATORIOS\\_QUE\\_REALIZAN\\_EL\\_DIAGNOSTICO\\_DE\\_COVID-19\\_29092020.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/581198/LISTADO_DE_LABORATORIOS_QUE_REALIZAN_EL_DIAGNOSTICO_DE_COVID-19_29092020.pdf) [consultado el 28 de septiembre de 2020].

**Responsable Sanitaria**

Dra. Rosa María Flores Serrano

**Comisión Especial de Atención a  
Asuntos COVID-19 (CEAA-COVID-19-IIUNAM)**

Alejandro Morales Morales  
Alexandra Ossa López  
Alma del Carmen Rivero Santiago  
Amalia García Gutiérrez  
Armando González Sánchez  
Aurelio López Espíndola  
Daniel de los Cobos Vasconcelos  
Emilia Soledad Lucario  
Héctor Miguel Aviña Jiménez  
Javier Villanueva Morales  
José Luis Rodríguez Pérez  
José Raúl Lucero Rivera  
Josefina Elizabeth Plata García  
Luis Alberto Arellano Figueroa  
Marco Ambriz Maguey  
Marcos Mauricio Chávez Cano  
Margarita Moctezuma Riubí  
Miguel Ángel Mendoza García  
Norma Patricia López Acosta  
Osvaldo Flores Castrellón  
Roberto Durán Hernández  
Salvador Barba Echavarría  
Víctor Manuel Ortiz Martínez  
William Vicente Rodríguez

## IIUNAM

Directora

**Dra. Rosa María Ramírez Zamora**

Secretaria Académica

**Dra. Norma Patricia López Acosta**

Subdirector de Estructuras y Geotecnia

**Dr. Efraín Ovando Shelley**

Subdirector de Hidráulica y Ambiental

**Dr. Moisés Berezowsky Verduzco**

Subdirector de Electromecánica

**Dr. Arturo Palacio Pérez**

Subdirector de Unidades Académicas Foráneas

**Dr. Germán Buitrón Méndez**

Secretario Administrativo

**Lic. Salvador Barba Echavarría**

Secretario Técnico de Infraestructura Física

**Arq. Aurelio López Espíndola**

Secretario Técnico

de Telecomunicaciones e Informática

**Ing. Marco Ambriz Maguey**

Secretario Técnico de Vinculación

**Lic. Luis Francisco Sañudo Chávez**

## UNAM

Rector

**Dr. Enrique Graue Wiechers**

Secretario General

**Dr. Leonardo Lomelí Venegas**

Abogada General

**Dra. Mónica González Contró**

Secretario Administrativo

**Dr. Luis Álvarez Icaza Longoria**

Secretario de Desarrollo Institucional

**Dr. Alberto Ken Oyama Nakagawa**

Secretario de Prevención,  
Atención y Seguridad Universitaria

**Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo**

Coordinador de la Investigación Científica

**Dr. William Henry Lee Alardín**

Coordinadora de Humanidades

**Dra. Guadalupe Valencia García**

Coordinador de Difusión Cultural

**Dr. Jorge Volpi Escalante**

Director General de Comunicación Social

**Mtro. Néstor Martínez Cristo**

