

Recomendaciones para las personas con riesgo de padecer complicaciones graves debido a la COVID-19

El Instituto Noruego de Salud Pública (FHI, por sus siglas en noruego) está considerando revisar los grupos de personas que pueden estar en riesgo de padecer complicaciones graves debido a la COVID-19. Las edades y afecciones subyacentes que aumentan el riesgo se enumeran más abajo en el artículo. Las recomendaciones que se indican se ven influidas por un aumento de la tasa de infección entre la población en general o un aumento de la propagación localizada donde viven las personas. La tasa de infección es actualmente baja en toda Noruega. Puede haber brotes localizados, por ejemplo, en lugares de trabajo o en determinadas zonas o municipios. La tasa de propagación de la infección entre la población la están monitorizando conjuntamente el responsable médico del distrito y el FHI.

Resumimos las recomendaciones sobre qué deben y no deben hacer las personas que se engloban en dos grupos principales:

- Personas que tienen un riesgo ligeramente más alto
- Personas que tienen un riesgo de moderado a alto

Para personas que tienen un riesgo ligeramente más alto

Si tienen una infección leve, las personas con riesgo ligeramente más alto pueden seguir llevando una vida similar a la del resto de personas, por ejemplo, en lo que respecta a los viajes, el trabajo y la asistencia a eventos. Sin embargo, las personas de este grupo deben prestar especial atención a lo siguiente:

- mantener una distancia de seguridad respecto de personas que no sean familiares suyos
- mantener una buena higiene de manos y a la hora de toser
- quedarse en casa si se encuentran mal

Antes de asistir a una reunión social, considere si puede seguir las recomendaciones.

Riesgo ligeramente más alto y tasa de infección alta

Si la tasa de infección es alta, cualquier persona que tenga un riesgo ligeramente más alto debería intentar, por lo general, reducir su contacto con las otras personas. Sin embargo, puede socializar con sus familiares de la forma habitual, viajar y pasar tiempo con otras personas. Es importante que sus familiares y usted sigan las recomendaciones generales relativas a la distancia social y la higiene de manos y a la hora de toser. Por ejemplo, no debe ir a lugares donde se congregue un gran número de personas (por ejemplo, autobuses, tranvías, metro y centros

comerciales) o, si lo hace, solo debe visitar dichos lugares cuando haya menos personas. Algunas personas pueden considerar hablar con su empleador sobre la adaptación del lugar de trabajo.

Para personas que tengan un riesgo moderadamente/mucho mayor

Si la tasa de infección es baja, cualquier persona que tenga un riesgo moderadamente o mucho mayor debería intentar, por lo general, reducir su contacto con otras personas. Sin embargo, puede socializar con sus familiares de la forma habitual, viajar y pasar tiempo con otras personas. Es importante que sus familiares y usted sigan las recomendaciones generales relativas a la distancia social y la higiene de manos y a la hora de toser. Por ejemplo, no debe ir a lugares donde se congreguen un gran número de personas (por ejemplo, autobuses, tranvías, metro y centros comerciales) o, si lo hace, solo debe visitar dichos lugares cuando haya menos personas. Algunas personas pueden considerar hablar con su empleador sobre la adaptación del lugar de trabajo.

Riesgo moderadamente/mucho mayor y tasa de infección alta entre la población

Si la tasa de infección es alta, cualquier persona que tenga un riesgo moderado o alto debe autoaislarse. Así y todo, puede salir a pasear y socializar de forma normal con sus familiares si ellos también se autoaislan y están sanos. Es especialmente importante que siga las recomendaciones relativas a la higiene de manos y a la hora de toser. Debe mantener una mayor distancia social (por ejemplo, 2 metros) con personas que no sean sus familiares y pedir a alguien que le haga la compra. En algunos sitios hay voluntarios que pueden ayudarle con esto.

Si sus familiares se relacionan con muchas otras personas a diario, también debe mantener una mayor distancia con ellos. Si esto no se deja hacer, es posible que obtenga ayuda para encontrar otro lugar en el que vivir temporalmente. Si no es posible adaptar su lugar de trabajo, su médico de cabecera podría considerar darle la baja por enfermedad.

¿Riesgo bajo o moderado/alto?

Los niveles de riesgo se evalúan a escala del grupo. Puede haber diferencias individuales considerables dentro de los grupos. Si tiene alguna pregunta al respecto, su médico de cabecera puede revisar los riesgos aplicables en su caso.

Grupos que tienen un riesgo ligeramente más alto

- Edad 65-80 (especialmente los mayores de 70) O BIEN
- Edad 50-65 y una de las siguientes enfermedades crónicas:

- enfermedad cardiovascular (excepto presión arterial alta que esté controlada correctamente)
- obesidad mórbida
- diabetes
- enfermedad renal crónica e insuficiencia renal
- enfermedad pulmonar crónica (excepto asma que esté controlada correctamente)
- enfermedad hepática crónica
- tratamiento inmunosupresor, como quimioterapia, radioterapia y terapia inmunosupresora, relacionado con enfermedades autoinmunes

Las personas menores de 50 años tienen un riesgo bajo de sufrir complicaciones graves debido a la COVID-19, pero algunas personas pueden correr un mayor riesgo si tienen afecciones mal controladas o combinaciones de varias afecciones subyacentes.

Grupos que tienen un riesgo de moderado a alto

- Mayores de 80 años, O BIEN
- Residentes en residencias de ancianos O BIEN
- Edad 66-80 y una de las siguientes enfermedades crónicas, O BIEN edad 50-65 y dos o más de las siguientes enfermedades crónicas:
 - enfermedad cardiovascular (excepto presión arterial alta que esté controlada correctamente)
 - obesidad mórbida
 - diabetes
 - enfermedad renal crónica e insuficiencia renal
 - enfermedad pulmonar crónica (excepto asma que esté controlada correctamente)
 - enfermedad hepática crónica
 - tratamiento inmunosupresor, como quimioterapia, radioterapia y terapia inmunosupresora, relacionado con enfermedades autoinmunes, O BIEN
- Afección médica grave subyacente, independientemente de la edad*:
 - personas con cáncer activo, en tratamiento oncológico en curso o recientemente concluido (especialmente terapia inmunosupresora, radioterapia dirigida a los pulmones o quimioterapia). Las personas con cáncer hematológico tienen un mayor riesgo que las que tienen otras formas de cáncer. Trastornos neurológicos o musculares que provocan dificultad para respirar y generan tos fuerte o deterioro de la función pulmonar (por ejemplo, ELA)

- inmunodeficiencia congénita (fase inestable) que provoca un riesgo de infecciones respiratorias graves
- trastornos hematológicos que implican a células u órganos de importancia para el sistema inmunológico
- pacientes trasplantados de médula ósea u otros órganos
- infección por VIH (con recuento bajo de CD4)
- insuficiencia significativa de la función renal o hepática
- otras afecciones, evaluadas por un médico

* El Instituto Noruego de Salud Pública ha incluido algunas afecciones médicas graves en la lista anterior que aumentan el riesgo porque ha adoptado un enfoque preventivo. Sin embargo, en la actualidad no hay estudios que indiquen un aumento del riesgo de complicaciones graves para ninguna de las afecciones enumeradas.

Para una evaluación de los grupos de riesgo y la base informativa de las recomendaciones, consulte las [páginas del Instituto Noruego de Salud Pública sobre grupos de riesgo](#).