

Seguridad alimentaria y COVID-19

La COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2.

¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus que causa la COVID-19?

El SARS-CoV-2 se transmite principalmente de persona a persona a través de gotitas respiratorias que entran en la boca, la nariz o los ojos mediante las manos contaminadas. No existen pruebas actuales de que el SARS-CoV-2 se transmita a través del consumo de alimentos.

¿Cómo puedo mantenerme seguro cuando hago las compras en el supermercado?

Para evitar la transmisión, mantenga al menos 6 pies de distancia entre usted y otros participantes. Evite agitar las manos, dar abrazos u otro contacto físico. Intente limpiar las superficies que se tocan con frecuencia, como los carros de supermercado o los mangos de las canastas con toallitas desinfectantes, si están disponibles. Evite tocarse la cara. Usar un cubrebocas en la tienda puede reducir el riesgo de infectarse y servir como recordatorio a los demás para que participen en el distanciamiento social. Antes de salir de la tienda o de esperar en la línea de salida, use desinfectante de manos si está disponible.

Evite la compra en público si tiene síntomas como fiebre o tos. Si es sintomático, usar una mascarilla puede ayudar a evitar la transmisión a otros. Lavarse las manos con frecuencia y mantener la distancia entre usted y los demás son las mejores maneras de prevenir enfermedades.

¿Qué precauciones debo tomar al desembalar la compra?

El tiempo está de su lado. Estudios recientes demostraron que el SARS-CoV-2 puede seguir siendo contagioso sobre superficies u objetos hasta por 72 horas, pero la mayoría de los virus en la superficie de los materiales comunes se vuelve inactivo (no contagioso) después de las primeras 24 horas. Hay pocas pruebas de que las partículas del virus de esos productos transmitan la enfermedad. El virus en la superficie de los comestibles se desactivará con el tiempo después de que se guarden los comestibles. Es poco probable que el contenido interno de los recipientes cerrados se contamine. Si utiliza una bolsa desechable para el supermercado, deséchela una vez que esté en casa. Las bolsas reutilizables pueden almacenarse para su uso posterior. Después de desembalar la comida, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o utilice desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Limpie las superficies con desinfectantes domésticos registrados en la Agencia de Protección Ambiental (EPA).

¿Qué precauciones debo tomar cuando prepare alimentos?

Si consume alimentos poco después de desembalar la comida, asegúrese de mantener una buena higiene de las manos antes de comer. No comparta platos ni cubiertos con otras personas. Enjuague bien las frutas y verduras con agua antes del consumo.

Transmisión de coronavirus
El SARS-CoV-2 es el nuevo coronavirus que causa la COVID-19. El virus puede propagarse cuando una persona toca una superficie u objeto que tiene partículas activas de virus y luego toca su boca, nariz u ojos.

Las partículas de virus pueden permanecer activas hasta 72 horas en algunas superficies, pero generalmente se vuelven inactivas después de 24 horas.

Las partículas del virus se pueden eliminar al lavar las manos con agua y jabón y limpiar las superficies con desinfectante.

Seguridad en la compra de alimentos
No se ha demostrado que la transmisión de SARS-CoV-2 ocurra a través de la alimentación, pero las precauciones al comprar alimentos pueden prevenir la propagación viral.

- ▶ Desinfecte los carros y cestas de la compra.
- ▶ Mantenga 6 pies de distancia entre usted y otros compradores.
- ▶ Después de guardar los alimentos, tire las bolsas desechables, lávese las manos y desinfecte las encimeras y otras superficies.

¿Existen precauciones adicionales para los adultos de edad avanzada?

Los adultos mayores de 65 años y las personas con afecciones médicas crónicas son particularmente vulnerables a la enfermedad grave de COVID-19. Si es posible, limite la compra en público. Pídale a un vecino o amigo que recoja los comestibles y los deje afuera de su casa o que se los lleva a su casa mientras mantiene una distancia de al menos 6 pies. Algunas tiendas de comestibles ofrecen horarios especiales en la mañana para que compren los adultos mayores. Llame a la tienda de comestibles local para ver si está disponible cerca de usted. Algunos proveedores en línea pueden entregar comestibles en su casa.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Centers for Disease Control and Prevention (Centros para Control y Prevención de Enfermedades)

Autores: Angel N. Desai, MD, MPH; David M. Aronoff, MD

Publicado en línea: 9 de abril de 2020. doi:10.1001/jama.2020.5877

Afiliaciones de los autores: Fishbein Fellow, JAMA (Desai); Vanderbilt University School of Medicine, Nashville, Tennessee (Aronoff).

Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés: El Dr. Aronoff declaró recibir financiación del National Center for Advancing Translational Sciences, Pfizer, Cayman Chemical Co, March of Dimes, National Institute of Allergy and Infectious Diseases y Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development y se desempeñó como consultor de una junta asesora para Summit Therapeutics, NAEJA-RGM Pharmaceuticals, BLC y Sanofi Pasteur. El Dr. Desai no notificó ninguna divulgación.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades de los EE. UU. (US Centers for Disease Control and Prevention). Food Safety and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Consultado el 29 de marzo de 2020. <https://www.cdc.gov/foodsafety/newsletter/food-safety-and-Coronavirus.html>.

Ong SWX, Tan YK, Chia PY, et al. Air, surface environmental, and personal protective equipment contamination by severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) from a symptomatic patient (Contaminación del aire, ambiental de la superficie y del equipo protector personal por coronavirus 2 (SRAG-CoV-2, síndrome respiratorio agudo grave) de un paciente con síntomas). *JAMA*. Publicado en línea el 4 de marzo de 2020. doi:10.1001/jama.2020.3227 van Doremalean N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN. Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. *N Engl J Med*. Publicado en línea el 17 de marzo de 2020. doi:10.1056/NEJMc2004973

La hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.