



## COVID-19: preguntas frecuentes para candidatos y receptores de un trasplante

*\*Última actualización: 28 de abril de 2020 (información en constante evolución).*

**Fuentes:** Sistema de Salud de Cataluña, Ministerio de Sanidad, NHS, COIB, ASPB, COPC

### Antecedentes

El coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de virus que produce en las personas una enfermedad infecciosa denominada COVID-19. Pertenece a una amplia familia de virus, ya conocida, que puede afectar tanto a las personas como a los animales y que en el caso de las personas causa enfermedades respiratorias comunes, como el resfriado, o otras enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio agudo grave (SARS) o el síndrome respiratorio del Oriente Medio (MEROS).

Hasta hace poco no se tenía conocimiento del nuevo coronavirus SARS-CoV-2 porque solo circulaba en animales. Se identificó por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, en China, y se ha ido extendiendo por todo el mundo. Debido a la extensión geográfica de la enfermedad que causa y el elevado número de personas afectadas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado el brote de coronavirus SARS-CoV-2 como pandemia.

Consultar más información en:

¿Qué es el coronavirus? (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciutadania/que-es-coronavirus/>

### Síntomas de la COVID-19

Generalmente, los síntomas aparecen entre 4 y 7 días después de contraer el virus, pero este periodo se puede alargar hasta 2 semanas. Algunas personas no llegan a tener nunca síntomas. En la mayoría de los casos, los síntomas acostumbran a ser leves, parecido a los de una gripe, pero en otros pueden llegar a ser graves y producir complicaciones:

- Fiebre
- Tos
- Ahogo o falta de aire
- Otros síntomas parecidos a la gripe (como dolores musculares, fatiga)
- Náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal
- Fiebre mantenida (sintomatología grave)
- Dificultad respiratoria o neumonía (sintomatología grave)

El diagnóstico de la COVID-19 se basa en la aparición de síntomas y se puede confirmar cuando es necesario con una prueba de laboratorio, a partir de muestras extraídas, con un bastoncillo, de la nariz y la faringe.

Por el momento, no se dispone de ningún tratamiento que se haya demostrado efectivo, pero sí que hay para controlar los síntomas.

## Consultar más información en:

Síntomas, diagnóstico y tratamiento (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/que-es-coronavirus/simptomes-diagnostic-i-tractament/>

## Recomendaciones generales de higiene

Para prevenir el virus, hace falta que se apliquen las medidas genéricas de protección ante cualquier enfermedad respiratoria:

- [Lavarse las manos a menudo](#)
- [Taparse la boca y la nariz al toser o estornudar](#)
- [Mantener la distancia con otras personas](#)
- [Evitar compartir comida y utensilios](#)
- [Evitar tocarse la boca, la nariz y los ojos sin lavarse antes las manos](#)

## Consultar más información en:

Recomendaciones (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/prevencio/recomanacions-generals/>

Respetad el confinamiento (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/confinament/>

## Preguntas frecuentes

Muchos receptores de trasplantes y sus familias tienen preguntas sobre la COVID-19. La información y las preguntas que hay a continuación están pensadas para ayudar a dar respuestas con la información disponible actualmente, así como facilitar enlaces a sitios web nacionales e internacionales para obtener información actualizada regularmente.

### 1. ¿Cómo se encuentra la situación de la donación y el trasplante, en estos momentos?

La crisis sanitaria ha afectado de manera significativa, como en otros ámbitos de la sanidad, al sistema de trasplantes. La actividad no se ha detenido, ya que se mantienen los trasplantes pediátricos, los urgentes y algunos programas especiales, pero el resto se han tenido que aplazar. La urgencia de disponer de un gran número de camas de UCI para atender al inmenso volumen de enfermos, el aplazamiento de las intervenciones no urgentes, la necesidad de minimizar los riesgos de transmisión del virus a los potenciales receptores o el hecho de que los coordinadores de trasplantes son mayoritariamente intensivistas y, por lo tanto, se encuentran 100% comprometidos en la atención de los enfermos de COVID-19, son algunas de las causas de este descenso de actividad.

## Consultar más información en:

Donaciones y trasplantes durante la epidemia del SARS-CoV-2 (Vídeo Salut): [https://www.youtube.com/watch?v=shEufaP6gU&list=PLAydlOUpCxDkgfDxLvEUu-vav\\_LdwltWP&index=15](https://www.youtube.com/watch?v=shEufaP6gU&list=PLAydlOUpCxDkgfDxLvEUu-vav_LdwltWP&index=15)

Entrevista a Eva Oliver, coordinadora de trasplantes en el Hospital de Bellvitge (OCATT): [http://trasplantaments.gencat.cat/ca/detall/noticia/Entrevista\\_EnTempsdeCovid\\_EvaOliver](http://trasplantaments.gencat.cat/ca/detall/noticia/Entrevista_EnTempsdeCovid_EvaOliver)

Entrevista a Irene Bello, cirujana torácica del equipo de trasplante pulmonar del Hospital Valle de Hebrón (OCATT): [http://trasplantaments.gencat.cat/ca/detall/noticia/Entrevistes\\_EnTempsDeCovid\\_IreneBello](http://trasplantaments.gencat.cat/ca/detall/noticia/Entrevistes_EnTempsDeCovid_IreneBello)

COVID-19: Impacto en la actividad de donación y trasplantes (ONT, Ministerio de Sanidad): [http://www.ont.es/infesp/Paginas/Impacto\\_tx.aspx](http://www.ont.es/infesp/Paginas/Impacto_tx.aspx)

## 2. ¿Y los programas de trasplante a partir de donantes vivos se mantienen?

Los programas de donación de vivo, de momento, están suspendidos. Se tiene que tener presente que los problemas no solo son por no disponer de espacio físico para poder trasplantar a los pacientes y poder hacer el posoperatorio, sino también, por el hecho de tener un paciente inmunodeprimido rodeado de enfermos COVID-19, que es un riesgo muy alto para el mismo receptor. Cuando esta situación se haya normalizado y se recuperen las garantías para los pacientes, se reabrirán de nuevo.

### Consultar más información en:

Entrevista a Marta Crespo, nefróloga del equipo de trasplante renal del Hospital del Mar (OCATT): [http://trasplantaments.gencat.cat/ca/detall/noticia/Entrevistes\\_EnTempsDeCovid\\_MartaCrespo](http://trasplantaments.gencat.cat/ca/detall/noticia/Entrevistes_EnTempsDeCovid_MartaCrespo)

## 3. ¿Los receptores de un trasplante tienen mayor riesgo de contraer el virus?

Aunque no hay bastante evidencia sobre la gravedad de la COVID-19 en los receptores de un trasplante con respecto a las personas sanas, todo parece indicar que sí, a causa de estar inmunodeprimidos. Por esta razón, es importante tomar precauciones para prevenir la infección:

- El contagio se produce por el contacto directo y próximo con una persona contagiada.
- Las posibilidades de infectarse dependen de si hay personas infectadas alrededor.
- Las personas pueden ser contagiosas desde las primeras fases de la infección, incluso, antes de la aparición de los primeros síntomas, en caso de presentarlos, ya que también hay población asintomática.
- Es posible contagiarse a través del contacto con una superficie contaminada (como manecillas de puertas, mesas, etc.).

Por este motivo, es de vital importancia extremar siempre las recomendaciones de higiene y respetar las medidas de distanciamiento social.

### Consultar más información en:

Donaciones y trasplantes durante la epidemia del SARS-CoV-2 (Vídeo Salut): [https://www.youtube.com/watch?v=\\_shEufaP6gU&list=PLAydlOUpCxDkgfDxLvEUu-vav\\_LdwltWP&index=15](https://www.youtube.com/watch?v=_shEufaP6gU&list=PLAydlOUpCxDkgfDxLvEUu-vav_LdwltWP&index=15)

¿Cuáles son los factores de riesgo del coronavirus SARS-CoV-2? (Vídeo Salut): <https://www.youtube.com/watch?v=BrqyRju-U3Q>

Prevención de la infección (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/prevencio/>

Who's at higher risk from coronavirus (NHS): <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk-from-coronavirus/whos-at-higher-risk-from-coronavirus/>

#### 4. ¿La fiebre es la principal señal de alarma que se debe tener en cuenta como receptor en esta situación?

La fiebre es uno de los principales síntomas, pero no deja de ser una respuesta inflamatoria. Los trasplantados están inmunodeprimidos, lo que podría hacer que la enfermedad cursara con febrícula (37-37,5 °C) o, incluso, sin fiebre. En este caso, una señal de alarma sería el comienzo de una sensación de ahogo, aunque fuera leve, ya que puede evolucionar muy rápido.

#### Consultar más información en:

Síntomas, diagnóstico y tratamiento (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/que-es-coronavirus/simptomes-diagnostic-i-tractament/>

#### 5. ¿Cuáles son las recomendaciones para los receptores de un trasplante o las personas que están en lista de espera?

Las recomendaciones y las medidas para personas trasplantadas o en lista de espera son las mismas que para la población general, pero su cumplimiento tiene que ser más estricto y riguroso.

(Ver el recuadro de recomendaciones de la primera página de este documento.)

#### Consultar más información en:

Coronavirus y personas trasplantadas (Vídeo Salut):  
<https://www.facebook.com/salutcat/videos/2371796076376218/>

Prevención de la infección (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/prevencio/>

Gente mayor (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/coronavirus-i/gent-gran/>

If you're at very high risk from coronavirus (extremely vulnerable) (NHS):  
<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk-from-coronavirus/if-youre-at-very-high-risk-from-coronavirus/>

#### 6. ¿Los receptores tienen que utilizar mascarilla y evitar lugares públicos?

Las mascarillas son una medida de protección adicional, siempre que se utilicen correctamente, pero no sustituyen las [medidas de prevención](#) más efectivas: la distancia de seguridad respecto de otras personas y la higiene de manos a menudo. Cuando salgan a la calle, solo si es imprescindible, póngansela.

Las mascarillas tienen dos funciones básicas:

- Proteger a otras personas de la contaminación de nuestra saliva.
- Protegermos la nariz y la boca de la contaminación de la saliva de otras personas.

A pesar de esto, no todas cumplen las dos funciones. Es importante hacer un buen uso.

#### Consultar más información en:

Mascarillas (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/desconfinament-progressiu/mascaretetes/>

Recomendaciones para el uso de las mascarillas (/Salut): [https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/recomanacions-us-mascaretetes.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/recomanacions-us-mascaretetes.pdf)

Como ponerte y sacarte la mascarilla (Vídeo Salut):

<https://www.youtube.com/watch?v=EKGO6SRjJWU&feature=youtu.be>

## 7. ¿Se tienen que utilizar los guantes como medida de protección?

En general, no es aconsejable el uso de guantes. Si una persona lleva guantes y toca una superficie con virus, los guantes pueden contaminarse y transmitir la infección al tocarse la cara u objetos cotidianos con los guantes. Además, la utilización de guantes da una falsa sensación de seguridad, que puede hacer olvidar la recomendación fundamental del lavado frecuente de manos.

Sí es recomendable el uso de guantes desechables en el caso del personal de limpieza o personal que trabaja de cara al público. También resulta conveniente utilizar guantes desechables como usuario en comercios y tiendas de alimentación para escoger frutas y verduras, como siempre se debería hacer.

### Consultar más información en:

El COIB advierte a la población del riesgo de propagación del coronavirus por un mal uso de las mascarillas y los guantes: <https://www.coib.cat/ca-es/sala-de-premsa/noticies-del-col-legi/el-coib-adverteix-la-poblacio-del-risc-de-propagacio-del-coronavirus-per-un-mal-us-de-les-mascaretes-els-quants.html>

COVID-19, preguntas y respuestas (ASPB): <https://www.aspb.cat/noticies/preguntes-respostes-covid19/>

## 8. ¿Qué debo hacer si tengo síntomas de gripe o respiratorios?

Hay muchas causas diferentes por fiebre, tos, falta de aire, malestar estomacal y síntomas parecidos a la gripe. Si los síntomas son leves debemos quedarnos en casa y aislarnos según las recomendaciones. Utilizar la app [STOP COVID19 CAT](#) para hacer el seguimiento de los síntomas. Para situaciones de salud graves y urgentes, se debe llamar al 112. Para información general del sistema sanitario, se debe llamar al 061.

Algunos hospitales, como el Clínico o Valle de Hebrón, también han habilitado espacios de consulta en línea a través de sus páginas web. Y, en última instancia, se puede llamar al equipo de trasplante para obtener más instrucciones.

### Consultar más información en:

Acceso a la atención sanitaria. Preguntas frecuentes (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/atencio-centres-sanitaris/acces-atencio/>

Preguntas frecuentes sobre el acceso a los centros sanitarios y circunstancias personales de riesgo de contagio (/Salut): [https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/acces-centres-sanitaris.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/acces-centres-sanitaris.pdf)

eConsulta: comunicación digital entre paciente y profesional sanitario (Vídeo Salut):

<https://www.youtube.com/watch?v=7n20aBwwYPs&feature=youtu.be>

Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19 (Ministerio de Sanidad):

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200325\\_Decalogo\\_como\\_actuar\\_COVID19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200325_Decalogo_como_actuar_COVID19.pdf)

## 9. ¿Qué tengo que hacer si soy receptor y un miembro de la familia o un compañero de trabajo está diagnosticado con COVID-19?

Las personas con sospecha o diagnóstico de COVID-19 que no necesiten hospitalización tienen que mantener un aislamiento domiciliario estricto. Eso quiere decir que tienen que permanecer en una habitación no compartida, llevar siempre mascarilla dentro de casa, mantenerse a 2 metros de distanciamiento social y mantener rigurosamente las medidas de seguridad e higiene.

Si se ha mantenido un contacto puntual con una persona con sospecha o diagnóstico de COVID-19, se recomienda extremar las medidas de distanciamiento físico e higiene de manos y respiratoria y hacer un autoseguimiento de síntomas durante 14 días. En presencia de síntomas, deben ponerse en contacto con el 061.

Si se ha mantenido un contacto estrecho o se convive con una persona con sospecha o diagnóstico de COVID-19, se debe efectuar aislamiento absoluto de la persona con síntomas y contactar con el 061 para evaluar el riesgo de contagio en su caso. Es importante informarlos de la convivencia en un mismo hogar con una persona inmunodeprimida. Si fuera necesario, se podrían habilitar medidas extraordinarias para garantizar el aislamiento y evitar el riesgo de contagio.

### Consultar más información en:

Recomendaciones para la prevención frente al coronavirus SARS-CoV-2 en pacientes inmunodeprimidos (ONT, Ministerio de Sanidad): <http://www.ont.es/Documents/seimc-rc-2020-SARS-CoV-2-Inmunodeprimidos.pdf>

Seguimiento y vigilancia de síntomas (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/stop-covid19-cat/>

Aislamiento domiciliario para probables casos (/Salut): [https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/consells-aillament-domiciliari.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/consells-aillament-domiciliari.pdf)

Medidas para personas que conviven con personas aisladas (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/prevencio/aillament-domiciliari/#bloc2>

## 10. ¿Cómo puedo hacerme una prueba para ver si tengo la COVID-19?

La realización de una prueba de diagnóstico de la COVID-19, ya sea mediante PCR, test rápido de antígeno o test serológico, queda bajo el criterio y los protocolos médicos dirigidos a orientar la actuación de los profesionales asistenciales y de Salud Pública. Estos procedimientos están en actualización continua a medida que cambia la situación.

### Consultar más información en:

Procedimiento de actuación (documento orientado a profesionales /Salut): [https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/procediment-actuacio-coronavirus.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/procediment-actuacio-coronavirus.pdf)

## 11. ¿Es seguro para mí ir al hospital a hacerme pruebas o analíticas?

Los servicios sanitarios, a pesar de atender a personas enfermas por coronavirus, también atienden a las personas que lo necesitan. Sin embargo, se recomienda contactar previamente por teléfono o web con el centro y aprovechar los recursos de atención no presenciales, siempre que sea posible.

## Consultar más información en:

Atención médica (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/confinament/atencio-medica-i-vacunes/#bloc1>

¿Cómo puedo pedir atención sanitaria sin desplazarme? (/Salut):  
<https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/com-demandar-atencio-sanitaria-no-presencial.pdf>

Urgencias: seguimos yendo al médico (/Salut):  
<https://www.youtube.com/watch?v=sW9RC4GznKg&feature=youtu.be>

Asistencia no presencial: nuevo servicio de videoconsulta (Vídeo Salut):  
<https://www.youtube.com/watch?v=YtUwBfo815A&feature=youtu.be>

### 12. ¿Hay algún problema para la dispensación de medicación que necesito para mi tratamiento de diálisis o trasplante?

Hay que evitar ir al centro sanitario siempre que sea posible y aprovechar los recursos para la atención no presencial disponibles. La recomendación para la recogida de medicación en los tratamientos de larga duración es ir a la farmacia con el Plan de medicación y la tarjeta sanitaria individual (TSI).

## Consultar más información en:

Atención no presencial (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/confinament/atencio-medica-i-vacunes/#bloc1>

Medicación (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/atencio-centres-sanitaris/medicacio/>

Plan de medicación: circuito extraordinario para la renovación (Vídeo Salut)  
<https://www.youtube.com/watch?v=DtckzHYVN-Y>

### 13. ¿Puedo ir al centro de atención primaria (CAP) para recoger mis recetas o para algún otro problema si estoy en lista de espera o trasplantado?

De nuevo, la recomendación es evitar ir al centro sanitario para recoger recetas. La medicación se puede recoger en las farmacias con el Plan de medicación y la tarjeta sanitaria individual (TSI). Incluso, sin el Plan de medicación en papel, se ha habilitado un sistema en las farmacias para que a través de la lectura de la TSI se pueda acceder al Plan de medicación de la persona trasplantada.

Si el acceso al CAP es por un motivo diferente a la recogida de recetas y se trata de una atención no urgente, se ha habilitado el servicio de videoconsulta, con el que se puede tener una visita con el médico o médica del CAP. Mediante el espacio digital La Meva Salut, también se puede acceder a eConsulta, desde donde se puede enviar al médico o médica del CAP, las consultas o dudas en cualquier momento del día. El profesional sanitario da respuesta a través de este mismo espacio digital. Es el mismo profesional quien activa este servicio con sus pacientes, y en este periodo excepcional se puede pedir la activación al teléfono  
**900 053 723.**

## Consultar más información en:

El sistema sanitario refuerza la atención no presencial potenciando el espacio digital La Meva Salut (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/noticia/2020-03-18-atencio-no-presencial-lamevasalut>

Atención no presencial (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/confinament/atencio-medica-i-vacunes/#bloc1>

Medicación (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/atencio-centres-sanitaris/medicacio/>

Plan de medicación: circuito extraordinario para la renovación (Vídeo Salut): <https://www.youtube.com/watch?v=DtckzHYVN-Y>

Asistencia no presencial: nuevo servicio de videoconsulta (Vídeo Salut): <https://www.youtube.com/watch?v=YtUwBfo815A&feature=youtu.be>

Acceso a la atención (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/atencio-centres-sanitaris/acces-atencio/>

#### 14. ¿Estoy esperando un trasplante, podría contagiarme con la COVID-19 del donante?

Aunque todavía no hay bastante evidencia del potencial de contagio mediante el trasplante, el riesgo de adquirir la COVID-19 a través de la donación de órganos parece que es alto. Por este motivo, el protocolo de actuación indica la realización del cribaje universal de SARS-CoV-2 a todos los donantes y receptores antes de hacerse el trasplante. Se limita la donación de órganos de donante cadáver a aquellos potenciales donantes que no presenten clínica compatible de COVID-19 y las pruebas diagnósticas de SARS-CoV-2 hayan sido negativas. Se descarta la donación si el resultado es positivo o no concluyente.

**Consultar más información en:**

[Recomendaciones Donación y Trasplante frente el COVID-19 \(ONT, Ministerio de Sanidad\):  
http://www.ont.es/infesp/RecomendacionesParaProfesionales/Recomendaciones%20Donaci%C3%B3n%20y%20Trasplante%20frente%20al%20COVID-19%20ONT.pdf](http://www.ont.es/infesp/RecomendacionesParaProfesionales/Recomendaciones%20Donaci%C3%B3n%20y%20Trasplante%20frente%20al%20COVID-19%20ONT.pdf)

#### 15. ¿Dónde puedo obtener información actualizada sobre la COVID-19?

La información sobre el coronavirus SARS-CoV-2 y la COVID-19 se actualiza, de manera constante, a medida que se van teniendo más conocimientos científicos sobre el comportamiento de este virus. Hay que informarse de una manera responsable consultando periódicamente los canales oficiales.

**Consultar más información en:**

Información para la ciudadanía (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/>

Últimas actualizaciones para la ciudadanía (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/actualitzacions/>

Enfermedad por el nuevo coronavirus, COVID-19 (Ministerio de Sanidad): <https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

#### 16. ¿Cómo puedo cuidarme emocionalmente?

Las emociones que se pueden sentir en estos momentos pueden ser muchas y muy variadas. Es importante entender que es normal sentir unas u otras.

Hace falta cuidar este aspecto igual que cuidamos la salud física, y contar siempre con profesionales cualificados y con fuentes acreditadas.



**Consultar más información en:**

Gestión de las emociones, consejos para los adultos (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/gestio-de-les-emocions/consells-per-als-adults/>

GestioEmocional.cat (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/gestio-de-les-emocions/gestioemocional.cat/>

GestioEmocional.cat (Vídeo Salut):

<https://www.youtube.com/watch?v=mOggOOcOVsk&feature=youtu.be>

Colegio Oficial de Psicología de Cataluña, teléfono de asesoramiento psicológico:

<https://www.copc.cat/ct/noticias/1050/EI-COPC-posa-a-l-abast-de-la-ciudadania-un-tel-fon-d-assessorament-psicol-gic>