

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE LA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS Y CÓMO CUIDARNOS DE FORMA SOLIDARIA

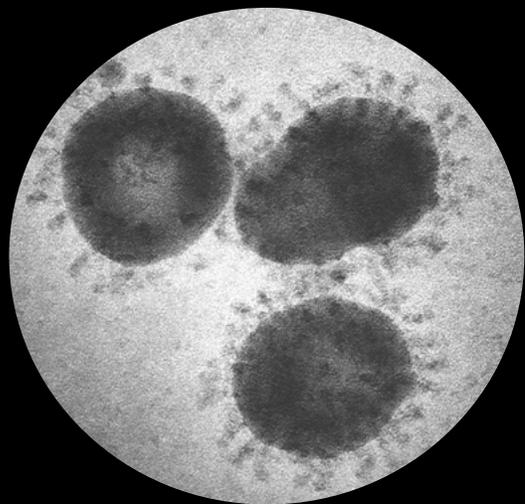
La infección por el coronavirus no es un hecho inventado. Efectivamente existe, ha habido miles de casos ya a nivel mundial así como miles de muertes debido a ello. La intención de este documento no es alarmar más de lo debido sino que ayudar a tomar nuestra salud, la salud de nuestras redes de apoyo y nuestras comunidades en nuestras manos aquí en México. Sabemos que las instituciones oficiales y sistemas de salud se encuentran, por lo general, rebasados por la infección y además, en general, promueven acciones individuales así como culpa individual ante esas situaciones. Se pretende hacer esta información más accesible para evitar el pánico ante el desconocimiento y al mismo tiempo evitar la apatía y estar en espera de soluciones desde afuera. En muchos lugares, a pesar de la parálisis que se pueda llegar a sentir ante este tipo de situaciones, hay gente que está tratando de llevar a cabo acciones para disminuir los efectos de la pandemia (infección que ha afectado a un número grande de personas en todo el mundo) en todos sus sentidos.

Informarnos es un paso esencial en poder apoyarnos.



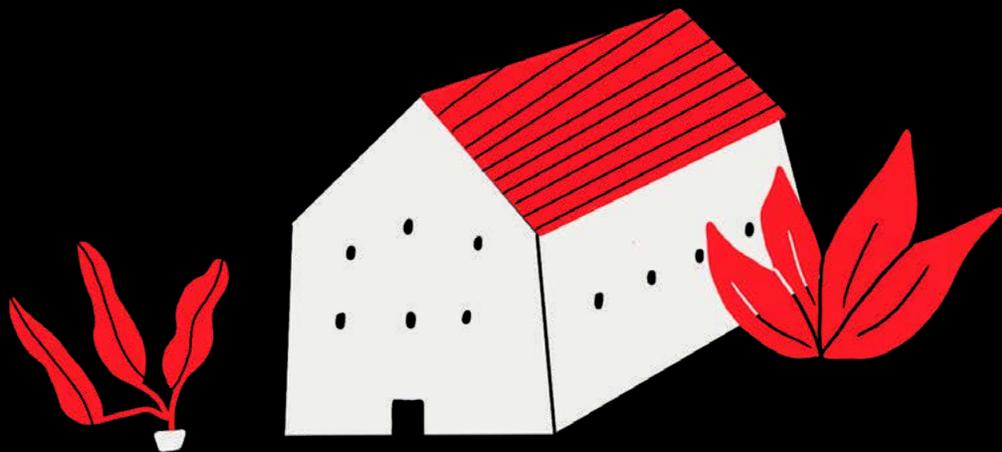
CARACTERÍSTICAS DEL VIRUS

- Nombre técnico del virus es SARS-CoV-2 y el nombre que se da a la enfermedad causada por el virus es COVID 19.
- Alta posibilidad de contagio: si tienes la infección, contagiarás en promedio a 2 a 3 personas más.
- Se puede transmitir el virus a otras personas aun cuando no tienes síntomas, o sea sin siquiera darte cuenta.
- Entre que te infectes con el virus y que inicies con síntomas pueden pasar aproximadamente 5 días.
- Aproximadamente 80% de las personas infectadas cursarán con cuadros leves, como por ejemplo una gripa común.
- Aproximadamente 15 a 20% de las personas infectadas tendrán cuadros más fuertes y pueden necesitar hospitalización.
- Aproximadamente 5% de las personas infectadas podrán requerir cuidados intensivos en un hospital.
- La tasa de mortalidad no es la misma en todos lados, varía de acuerdo al número de pruebas que se han hecho en cada país, pero en general varía de 1 a 3% del número total de infectados.
- Se transmite principalmente por “gotas” que emitimos cuando respiramos, tosemos o estornudamos entonces debemos cuidar la forma de cómo estornudamos y tosemos, cuidar la distancia que mantenemos entre nosotros y los demás (2 metros de distancia es la recomendación actualmente) y el principal cuidado es estar lavando las manos frecuentemente.
- Se ha detectado virus en sangre, heces y orina así que aún NO SE SABE de forma certera si se pueda también transmitir por vía feco-oral – por ende, más importante el lavado de manos.
- El virus también sobrevive durante cierto tiempo en superficies aunque el tiempo varía. No se sabe a ciencia cierta cuánto tiempo sin embargo un estimado es: 24h en cartón y 2-5 días en plástico y acero inoxidable. Sin embargo si se limpian con alcohol (62 a 71% etanol, agua oxigenada o Cloro (Hipoclorito) 0.1% por un minuto se eliminan. Por eso también la recomendación de estar lavando bien las superficies de su vivienda en caso de tener la infección.



CUIDADOS PERSONALES QUE SE CREEN SER LOS MÁS EFECTIVOS

- **Si tienes la posibilidad de quedarte en casa HAZLO.** ¿Por qué es importante eso para cuidar a la población? Si se permite que el número de casos aumente de forma súbita es seguro que el sistema de salud se desborde y no haya posibilidad de atender a los casos graves. Por lo mismo lo que se pretende hacer a través del “distanciamiento físico” es hacer que el número de casos aumente de forma más lenta. Así el sistema de salud tenga mayor posibilidad de atender a quienes lo necesitan.
- Si crees posible que hayas estado en contacto con alguien infectado (ya sea en contacto cercano durante 2 o más horas o con posible contaminación directa con la tos o el estornudo de una persona infectada) y tienes posibilidad de aislarte, la cuarentena recomendada en este momento es de 14 días.
- Lavado de manos frecuentes y bien hecho. NO se necesita alcohol gel, con agua y jabón es más que suficiente. Es recomendable revisen algún video o imágenes de un lavado de manos adecuada, debe durar 20 SEGUNDOS para ser realmente efectivo... algunos han recomendado aprenderse parte de una canción que dure 20 segundos y así darse cuenta que ya lo hicieron durante tiempo suficiente.
- Lavar las manos después de entrar en contacto con cualquier persona o superficie.
- Evitar tocarse la cara, nariz, ojos, boca, etc. Sin haberse lavado las manos.
- Si estornudas o toses, cúbrete la boca con la cara interna del codo.
- Mantener una distancia mínima con lo demás de 2 metros, en particular si la persona está tosiendo, con síntomas o tienen la posibilidad de estar infectados.
- Claro, cabe mencionar y enfatizar las medidas alimentarias posibles para mejorar el estado del sistema inmunitario y nuestra salud en general - mantenernos con buena hidratación, consumir al ser posible verdura y fruta, e integrar en la dieta los alimentos y plantas medicinales que mejoran nuestra inmunidad.



RECOMENDACIONES SI CREES TENER LA INFECCIÓN

- Síntomas posibles de COVID 19 son: tos, dolor de garganta, dolor de músculos y huesos, fiebre (no siempre se tiene), producción de moco – prácticamente iguales a los síntomas de una gripa.
- Si tienes esos síntomas lo mejor es QUEDARTE EN CASA, y llamar al servicio encargado en México para organizar la realización de pruebas: 55 5658 1111 o sms sin costo al número 51515 con la palabra covid19. También cada estado tendrá números particulares a los cuales se puede marcar para reportar.
- Si tienes esos síntomas pero además te está costando respirar, o tienes un sistema inmune afectado por cosas como cáncer, VIH, diabetes, una enfermedad pulmonar, hipertensión u otras enfermedades delicadas acudir a un servicio de urgencias o llamar a una ambulancia de acuerdo a las posibilidades en donde vives. Al ser posible tener puesto un cubre bocas cuando acudas o si es imposible, mantener distancia de 2 metros entre ti y otra gente.
- Recuerda con quiénes has estado en contacto cercano para avisarles que posiblemente estás infectado para que tomen sus precauciones también.
- Siendo realistas y claros, es poco probable que la mayoría de casos en México reciban una prueba, en especial en zonas marginadas y retiradas. De todas formas nos podemos guiar con los síntomas para entender si debemos aislarnos, reposar, y cuándo buscar atención médica. La idea de no acudir a servicios de salud a menos que haya datos que estemos más graves O en caso de que suframos de otras enfermedades también es que no contagiemos a más personas si es que lo podemos evitar. Recordar que la MAYORÍA de casos se resolverán sólo con reposo, cuidando la fiebre y molestias.
- Los servicios de salud deben darte indicaciones claras en cuanto a cómo llevar a cabo tu cuarentena así como cuándo podrás levantar la cuarentena, sin embargo algunas indicaciones y sugerencias fuertes son:
 - Usar cubrebocas y que tus familiares y quienes comparten tu casa también ocupen cubrebocas.
 - Al ser posible mantenerte en un cuarto separado de demás personas en la casa y al ser posible con un baño separado.
 - Encargarte de limpiar los superficies de tu cuarto y baño para que otra gente no lo tenga que hacer y si lo tuvieran que hacer que lo hagan con cubrebocas y guantes puestos y que se laven las manos con técnica adecuada después.
 - Tirar papel higiénico que hayas usado para toser, estornudar, etc. a un bote de basura tapado.
 - Lavarte las manos siempre después de toser o estornudar.
 - NO compartas objetos personales como plato, vaso, cuchara, celular, toallas, sábanas con otras personas.
 - Vigilar tu estado de salud y si empiezas a tener dificultad para respirar, dolor en el pecho, cambios en tu estado mental - llamar a una ambulancia o acudir a un servicio de urgencias como sea lo apropiado y posible en tu región.
 - En general puedes terminar tu cuarentena cuando ya hayas pasado 3 días sin fiebre y sin necesidad de medicamento para bajar fiebre, hayan pasado por lo menos 7 días desde que empezaste con síntomas, y que tus síntomas estén mejorando.

FORMAS DE INVOLUCRARSE Y CONSTRUIR EL APOYO MUTUO ANTE COVID 19 DE MANERA MÁS SEGURA

Es muy importante que el virus, el miedo o pánico no logren romper con nuestras redes de apoyo mutuo y solidaridad es más este es un momento clave para fortalecer nuestras formas de ayudarnos ya que las medidas institucionales y oficiales son completamente inadecuadas para contener la enfermedad y en particular apoyar a los sectores más vulnerables de la población. Si permitimos que el virus nos haga abandonarnos entre nosotros, los impactos en la gente más vulnerable serán aún más devastadores.

Recordar que esto NO SÓLO es un asunto “médico” sino que altamente político y social hay gente que ya perdió o perderá su empleo, que no podrá dejar de trabajar, que se enfermará por el tipo de trabajo que tiene, que quizás no tiene la misma facilidad que tú tienes para salir a comprar insumos, alimentos y medicamentos. Hay que pensar siempre en qué condiciones limitarán a personas sin techo, sin lugar fijo para vivir, sin ciudadanía, sin servicios de salud, que no hablan español que es el idioma en el cual se está manejando toda la información de canales oficiales, etc. Hay muchas formas de apoyarse en redes de apoyo siempre y cuando se trate de evitar traslados múltiples, entrar en contacto con múltiples personas, involucrarse si uno está a alto riesgo o ya tiene síntomas, etc.

Algunas de las medidas y actividades que han venido recomendando en otros lugares e incluso en países donde hay altos números de casos son:

- Mantenerse en comunicación con las personas en nuestra comunidad y saber quiénes tienen necesidades de salud particulares, antecedentes de mayor riesgo, dificultad para conseguir alimento, cocinar, comprar medicamento, insumos para higiene, etc y así poder en una red decidir cómo mejor apoyarlos, cómo dejar insumos o alimentos sin entrar en contacto repetitivo, etc.
- Contarnos. Es decir - saber cuántas personas tenemos en nuestra red de apoyo y dividirnos para formar “núcleos” de apoyo de ante mano. Saber quiénes vivimos cerca, quiénes tienen acceso a un vehículo, quién va a estar al pendiente de quién en caso de que se enferme o no pueda salir, etc. Es siempre mejor organizarnos antes del momento de la urgencia para evitar descuidos y acciones desesperadas.
- Ayudar de forma local para evitar traslados grandes o complicados (en la vecindad por ejemplo)
- Ayudar a un grupo pequeño de personas, pero de forma regular. Por ejemplo, si ayudarás a cuidar a niños que sea para la misma familia siempre, etc. De nuevo formar núcleos.
- No salir a juntarse con más gente, sólo con la gente a la cual se va a estar apoyando directamente.

- Hacer información concreta y útil disponible a otras personas quienes no tienen esa facilidad.
- Aprender formas de mantenerse sanas y sanos, tratamientos alternativos para fiebre, dolor muscular, tos, tomar signos vitales y reconocer signos o síntomas de gravedad y compartir el conocimiento con otras personas. Producir medicina natural para los síntomas comunes por ejemplo, compartir conocimiento acerca de cuestiones de alimentos que mejoran el estado inmunitario, etc.
- Quienes tienen conocimiento de cuidados de salud formar redes virtuales para responder dudas y consultas sencillas de forma virtual y así evitar que mucha gente tenga que acudir a consulta de forma presencial.
- Si emplean a un/a trabajador/a en su casa y por motivo de la cuarentena no van a querer que acudan a su casa, pagarles su salario de todas formas ya que de eso depende que esa persona y su familia pueda evitar ser más afectados.
- Seguir apoyando a los negocios pequeños, vendedores en nuestros barrios, nuestras colonias de la forma que se pueda a pesar de la cuarentena. Ejemplo: comprar comida y llevarla a casa.
- Juntar dinero entre quienes mantendrán un trabajo fijo y pagado durante este tiempo para apoyar a quienes tienen trabajo informal o no tendrán trabajo para disminuir el peso económico, social, mental, emocional, etc.
- Ser conscientes de nuestras actitudes hacia las y los demás y no asumir actitudes de criminalización y desprecio hacia quienes no tienen las mismas posibilidades de “cuidarse”, lavarse las manos, sus espacios, dejar de trabajar, dejar de usar transporte público, etc. Recordar que este es un problema sistémico que si está volviéndose tan grave, refleja que ha habido un desmantelamiento de los servicios de salud y los servicios sociales en general durante décadas así como políticas que han hecho más vulnerable a la población en muchos sentidos. No debemos permitir que la violencia contra los sectores más vulnerables se agudice ahora desde nosotras y nosotros. Como han sugerido ya varias personas – se debe “aprovechar” esta crisis para fortalecer nuestras redes de apoyo y generar otras formas de hacer las cosas entre nosotras y nosotros.
- Recordar los impactos posibles y probables en la salud mental y buscar formas, aunque sea con distancia física, de defender también la alegría, la compasión, la escucha y así romper con los sentimientos de miedo y aislamiento.

RECOMENDACIONES PARA QUIENES CUIDAN LA SALUD DE OTRAS/OS

- En casos no graves, la exploración física no aporta mucho a un probable diagnóstico así que valoren el riesgo beneficio de, por ejemplo revisar garganta con abate lenguas, probablemente no aporte mucha información útil sin embargo puede provocar tos y aumentar su riesgo de infectarse.
- Al inicio se recomendó el uso de mascarillas N95 para protegerse cuando se entraba en contacto con “casos sospechosos” o “casos confirmados”. Sin embargo, dado el desabasto de mascarillas N95, una mascarilla quirúrgica es suficiente siempre y cuando no se realicen procedimientos que lleven a la formación de aerosoles (por ej. Intubación endotraqueal, broncoscopía, nebulizaciones). Por otro lado, la persona que es considerada como sospechosa o si ya se ha confirmado COVID19 deberá portar una mascarilla quirúrgica durante la duración de su enfermedad.
- No hay aún evidencia conclusiva sobre el posible daño provocado por el uso de anti-inflamatorios para dolor y fiebre, sin embargo, ante alguna evidencia de casos, varios médicos están recomendando priorizar el uso de paracetamol en vez de anti inflamatorios.
- No hay aún evidencia conclusiva sobre el posible daño provocado por los anti hipertensivos de tipo IECA o ARA 2, sin embargo ante el posible aumento en riesgo, hay médicos que están cambiando los anti hipertensivos de sus pacientes cuando sea posible sin mayor daño para evitar el uso de esas clases de medicamentos.
- Minimizar el uso de instrumentos no necesarios, y al usar material o equipo médico ser conscientes de limpiar después de cada uso.
- También podemos organizarnos entre trabajadores de la salud, más allá de las indicaciones que se nos den de parte de las instituciones en las cuales laboramos. Tener comunicación clara entre quienes compartimos turnos y espacios, llegar a acuerdos de cómo cuidarnos, cómo disminuir la carga de trabajo mediante la colaboración, compartir fuentes concretas de información y actualización. Recordar que las y los trabajadores de la salud somos muchas y muchos médicxs, enfermerxs, camillerxs, quienes limpian, asistentes médicxs, trabajadores sociales, etc. Hacer equipo y cuidarnos entre todxs.



INFORMACIÓN RECOPIADA, REVISADA Y ELABORADA POR

Dra. Mandeep Dhillon (Urgencióloga e integrante de la Brigada de Salud Comunitaria 43)

Dra. Eva Tovar Hirashima (Urgencióloga, directora médica de Cruz Roja en Tijuana, y colaboradora con el Albergue Tochan)

Dra. Patricia González Zuniga (Médica y directora del Wound Clinic)

Dr. José Raymundo Díaz Taboada (Médico e integrante del Colectivo Contra la Tortura y la Impunidad)