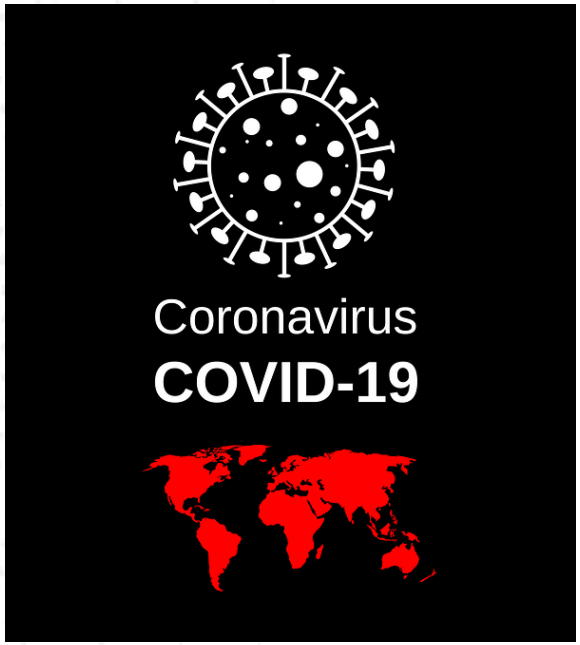
ANEP
Educación Pública

ANEP
Educación Pública



Dra. Paola Pereira , Médico Psiquiatra

División Servicios Médicos Prevención y Salud en el Trabajo – CODICEN

Abril 2020

Introducción

En el contexto de la situación sanitaria que vivimos actualmente, donde todos hemos sido tomados por la sorpresa, el temor, la preocupación y la incertidumbre, consideramos necesario desde el equipo médico generar un espacio de acercamiento y acompañamiento para con nuestros funcionarios.

En este sentido y más allá de lo que podemos aportar desde el punto de vista médico, tenemos la intención de comunicarles nuestro deseo de un pronto retorno a nuestras actividades diarias, con la sensación de bienestar y seguridad que hacen de nuestro trabajo un lindo lugar en el mundo.

Introducción

En los últimos dos meses nos hemos visto invadidos por información masiva y monotemática, vinculada a la Pandemia relacionada con el Coronavirus.

Esta información se centra por un lado en el riesgo y el cuidado, cuyos límites en muchas ocasiones son inciertos y por otra parte en las noticias tristes y desoladoras vinculadas a la enfermedad y la muerte.

Previo a la llegada del Coronavirus a nuestro país, la preocupación fue diluida por la sensación “protectora” de que tal vez jamás llegaría.

Sin embargo, al dìa de hoy nos vemos en una situación única para la mayoría de nosotros, donde una eventual amenaza nos ha transgredido, a tal punto que la mayoría estamos aislados, con preocupaciones y temores inéditos en cuanto a nuestra salud y a la de nuestros seres queridos.

Introducción

En vistas a todo lo comentado realizaremos un breve relevamiento de los aspectos que todos debemos saber, ya que el conocimiento es la mejor herramienta para transformar el miedo, la preocupación y la ansiedad, en fuerza motivadora y constructiva que nos permita elaborar certezas para avanzar hacia el dìa en que todo vuelva a ser cotidiano.

Qué son los virus?

Los virus son microorganismos biológicos, sencillos en su estructura pero con altas probabilidades de “errores” (mutaciones) a la hora de replicarse, lo cual los vuelve impredecibles. Se clasifican en familias según compartan o no ciertas caracterìsticas fundamentales.

Los Coronavirus (CoV) son una familia de virus, donde sus integrantes eran conocidos, caracterizados por infectar el tracto respiratorio y digestivo, siendo responsables de infecciones leves o graves dependiendo de las caracterìsticas propias del virus y de la persona infectada. Son zoonòticos ya que pueden transmitirse de animales al hombre y luego de hombre-hombre.

El CoViD-19 (SARS-CoV-2) nuevo integrante de la familia de Coronavirus aparece como un brote a finales del año 2019 en Wuhan.

Qué es el Covid-19?

El CoViD-19 cumple con las mismas caracterìsticas que el resto de los integrantes de la familia CoV, sin embargo el hecho de ser nuevo (producto de mutaciones) lo hace desconocido y puede explicar al menos parcialmente su potencial agresividad.

Las infecciones por CoVid-19 en aquellas personas comprometidas desde el punto de vista médico (edad mayor de 65, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades pulmonares, renales u oncológicas o tratamientos inmunosupresores) presentan mayor riesgo de gravedad y las herramientas terapéuticas están limitadas por el hecho de no contar con un tratamiento específico antiviral.

Cómo se contagia el Covid-19?

El concepto de contagio incluye como me puedo contagiar o como puedo contagiar a otros.

El contagio implica CONTACTO ya sea con otras personas con Covid-19 o con superficies contaminadas con Covid-19.

Por lo tanto la distancia persona-persona y el extremo cuidado de limpieza de todas las superficies que eventualmente podrían estar contaminadas son centrales.

Cómo saber si me contagié?

- Usted puede tener síntomas como resfrío, dolor de cabeza, tos, diarrea y en algunos casos fiebre o dolor a nivel de articulaciones.

- Usted puede tener síntomas más severos como gran agotamiento y dificultad para respirar.

- Usted puede no tener síntomas, por lo tanto no sentir nada.

Pero en los 3 casos soy vector y CONTAGIO.

Parece obvio que la aparición o no de síntomas no define con certeza si nos contagiamos o no.

La única forma de confirmación con la que contamos es el test (PCR) que por distintos motivos no se está realizando de forma masiva al dìa de hoy.

Por lo tanto frente a estas dificultades la única conducta segura es el **AISLAMIENTO SOCIAL.**

Contagio del Covid-19

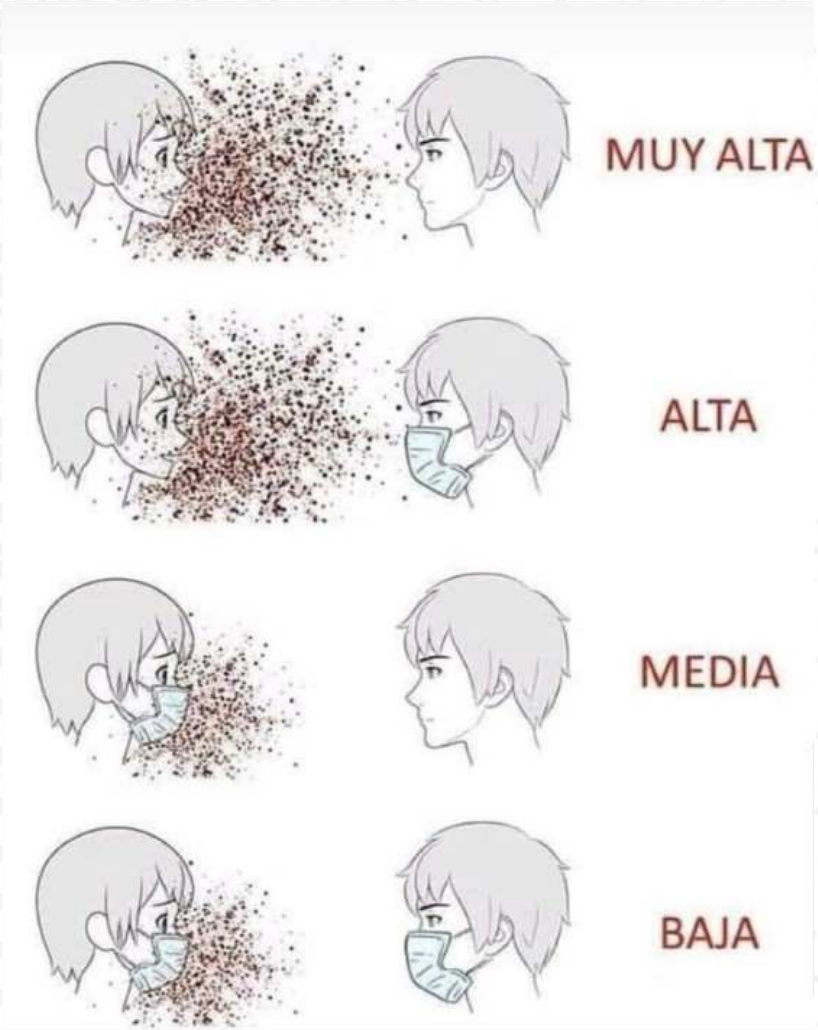
El nuevo coronavirus es una enfermedad respiratoria, se propaga típicamente por medio de gotitas en el aire.

Cuando alguien infectado con CoVid-19 tose o estornuda, las gotitas portadoras de partículas virales pueden caer sobre las mucosas (ojos, nariz o boca) de otra persona o ser inhaladas y así contagiarlo.

Contagio del Covid-19

DISTANCIA. Persona a persona de al menos 2 metros disminuye la probabilidad de contagio.

Contagio del Covid-19



En este esquema el individuo de la izquierda se encuentra infectado (CoVid-19) y se objetiva el riesgo de contagio de acuerdo a la utilización de mascarilla quirúrgica

Contagio del Covid-19

ESTORNUDAR Y TOSER DE FORMA CORRECTA. Los pañuelos deben ser de uso personal y descartados inmediatamente luego de ser utilizados.

Contagio del Covid-19

EL LAVADO DE MANOS. Frecuente con agua y jabón. Únicamente en los casos donde esto no sea posible puede ser sustituido por la utilización de alcohol en gel.

Contagio del Covid-19

EL LAVADO DE MANOS. El procedimiento adecuado, paso a paso, lleva su tiempo y dedicación.

Contagio del Covid-19

Es posible contraer CoVid-19 al tocar una superficie u objeto que tenga partículas virales y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Contagio del Covid-19

La duración exacta de la vida del virus en una superficie (el celular, un poste, una baranda o incluso el dinero) es variable y depende de muchos factores (temperatura, humedad, tipo de superficie circundante) no obstante varios estudios coinciden en un promedio entre 24 y 48 horas.

Entonces la **DESINFECCIÓN** de superficies con hipoclorito de sodio o alcohol es crucial en este sentido.

Es importante recordar…

Es central tener presente que todos (con síntomas o sin ellos) podemos ser AGENTES DE CONTAGIO de CoVid-19 ya que en muchos casos la infección se cursa sin los síntomas esperables.

En este sentido la medida más importante para prevenir contagiarnos y por ende contagiar a otras personas es el AISLAMIENTO SOCIAL.

La DISTANCIA de persona a persona debe ser igual o mayor a 2 metros, el LAVADO de MANOS frecuente con agua y jabón y la DESINFECCIÔN con alcohol o hipoclorito de sodio de toda superficie potencialmente contaminada hacen la diferencia.

Impacto en la salud mental

Luego de la descripción general del CoVid-19, de los síntomas físicos y de las principales medidas de protección, nos parece fundamental mencionar el impacto de la situación de Pandemia en la Salud Mental, la cual de una manera u otra se puede ver afectada…

Impacto en la salud mental

Cada uno de nosotros contamos con herramientas psíquicas distintas para afrontar situaciones de estrés, particularmente hoy todos estamos a prueba.

Si bien son ESPERABLES la preocupación, la ansiedad, la desesperanza, la incertidumbre, la irritabilidad y la alteración del sueño o la alimentación en la situación sanitaria por la que atravesamos, y es importante aceptarlo para actuar en consecuencia, también es cierta la necesidad de reconocer la intensidad de todos estos sentimientos y dificultades, ya que si presentan una duración mayor a 15 días o el malestar que generan es muy importante puede ser necesaria la consulta TELEFÒNICA (en principio) con su médico tratante quien definirá la oportunidad de nueva consulta así como sus condiciones.

El miedo, la ansiedad y la preocupación

El miedo, la ansiedad y la preocupación están relacionados principalmente con la incertidumbre de hasta cuando durará esta situación, con el riesgo en las condiciones de salud propia y de los demás, y de la vivencia de soledad como producto del aislamiento.

El miedo, la ansiedad y la preocupación

- Preocupación por la posibilidad de enfermarse.
- Preocupación por el riesgo eventual de contagiar a otras personas.
- Preocupación por la situación económica y la estabilidad laboral.
- Preocupación por la necesidad de mantener el abastecimiento de alimentos en el hogar.
- Mayor demanda de cuidado a los niños o adultos mayores que se encuentran en casa.
- Sentimiento de soledad como producto del aislamiento social.
- Aumento de la necesidad de consumir alcohol o drogas con el fin de afrontar la situación sanitaria.
- Rabia por la posibilidad “de haber” sido contagiado por negligencia de otros.

El miedo, la ansiedad y la preocupación

Frente a todas estas situaciones planteadas muchas personas vinculadas a la salud mental han intentado elaborar una serie de medidas para cuidar este aspecto.

Presentaremos en esta oportunidad algunos consejos elaborados por la Sociedad Española de Psiquiatría para cuidar la salud mental durante el aislamiento que creemos pueden ser puestos en marcha por todos nosotros dado su sencillez.

El miedo, la ansiedad y la preocupación

- Es muy importante que Ud. tenga presente las posibles consecuencias para sí mismo o para los demás en el caso que no respetara la cuarentena.

- Si bien es necesario estar actualizado y al tanto de lo que sucede, no es beneficioso sobreexponerse a los medios de comunicación. Entonces evite mirar o escuchar todo el tiempo noticias relacionadas con la pandemia y tenga muy presente la sensibilidad de los niños a lo que ven o escuchan, por lo cual no le oculte información, pero adáptela a su edad y posibilidad de comprensión.

El miedo, la ansiedad y la preocupación

- Para informarse acuda a fuentes oficiales y por lo tanto confiables (por ej. MSP) sin mirar indiscriminadamente las redes sociales donde la información que circula es masiva y en muchas ocasiones errónea.

- Si se encuentra con sus tareas laborales suspendidas, mantenga un diálogo con sus compañeros y con su empleador, de tal forma que le permita compartir e intercambiar en cuanto a su situación económica actual.

El miedo, la ansiedad y la preocupación

- El aislamiento social es difícil, pero en los tiempos de hoy no implica suspender los vínculos sociales, ya que la tecnología es un buen camino para acercarnos. Entonces mantenga el contacto social (video llamadas, whatsapp, llamadas telefónicas, mail) con las personas queridas, ya que esto favorece la disminución del sentimiento de soledad, la ansiedad, la depresión y el aburrimiento por motivo del aislamiento.

- Es muy importante planificar rutinas y organizar actividades de recreación dentro de su domicilio que signifiquen un entretenimiento: leer, mirar series, películas, realizar ejercicio físico.

Esperamos que las pautas presentadas sean útiles y nos ayuden durante el recorrido por este proceso donde con el compromiso social y el cumplimiento de las medidas compartidas nos aseguramos gran parte del camino.

Bibliografía

- Segundas recomendaciones grupo interdisciplinario, inter sociedades científicas e inter cátedras Uruguay. Grupo interdisciplinario intersociedades e inter cátedras. Manejo Clínico de la Infección por Sars-CoV-2 y la enfermedad CoVid 19. Versión 24 de marzo 2020.

- Consejo General de Colegios Farmacéuticos. Marzo 2020. Coronavirus CoVid-19. Informe técnico.

- Cuide su salud mental durante la cuarentena por Coronavirus. Sociedad Española de Psiquiatría.