

**NUESTRO GRAN DESAFÍO COMO PAIS, UN LLAMADO A LA COHESION U LA COHERENCIA
FRENTE A LA AMENAZA**

Dra. Marisa Torres

Contenido

I.-Contexto.....	2
1.1-Historia Natural de COVID 19	2
1.2-Transmisión y Prevención	3
II.-El desafío de Chile y de todos, sin excepción.....	3
III.-Escenario Actual a Nivel Comunitario	4
3.1.-Identificación de un caso COVID positivo en el Hogar, Familia o Grupo Comunitario	4
3.2.-Manejo del Caso COVID positivo	5
3.3.-Cuidado y Aislamiento de un Caso Covid -19 positivo.....	5
Espacio Físico en el Domicilio.....	5
Cuidador responsable	6
Identificar redes de apoyo	6
Personas Mayores con COVID.....	6
IV.-Mensaje	7

I.-Contexto

Actualmente nos encontramos cursando la Pandemia de Coronavirus, zoonosis accidental que se inició en Wuhan China, en diciembre del 2019. El virus que la provoca es un virus nuevo, emergente, cuyo reservorio natural son los murciélagos. El Nuevo Coronavirus COVID-19 es una cepa de la familia de coronavirus que no se había identificado previamente en el reservorio humano. Es conocido que existen otros coronavirus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como Insuficiencia Respiratoria Aguda Grave, pero que han tenido comportamientos epidemiológicos diferentes.

Todas las personas son susceptibles de adquirir el virus, considerando de mayor riesgo aquellas que tratan con personas contagiadas (personal de salud, cuidadores), que tienen mayor exposición social, personas con factores de riesgo (comorbilidad, inmunodepresión). En virus en términos generales, no ha cambiado su comportamiento (dinámica de transmisión, y virulencia), la especie humana, no ha cambiado desde el inicio de la pandemia, por lo cual lo que se observa como diferentes comportamientos epidemiológicos en los países está directamente relacionado con la respuesta que han dado las comunidades a la pandemia.

Se habla de infección por coronavirus, cuando el virus está en el organismo de un hospedero, en este caso del Hombre y , este no presenta signos ni síntomas, y enfermedad cuando además de estar infectado presenta signos y síntomas secundarios a la presencia del virus.

Cualquier persona infectada se puede agravar, pero hay que proteger y tener especial cuidado con poblaciones de riesgo, como personas mayores, inmunodeprimidos, o con enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes o problemas cardiacos.

1.1-Historia Natural de COVID 19

Se estima que existe un iceberg epidemiológico de las personas infectadas, la magnitud de los asintomáticos, no es del todo clara, entre los sintomáticos de 100 personas infectadas, el 85% tendrá síntomas leves, el 15 % síntomas moderados o severos, y un 5% evolucionará en forma grave.

El período de incubación promedio de COVID 19 es de cinco días, rango de 1 a 14 días, se reconoce como tiempo de incubación al tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad. En inmunocomprometidos la incubación puede ser muy corta, y debutar con síntomas y signos alarmantes (dolor de pecho, dificultad de respiratoria, y síndrome diarreico).

Si la persona tiene síntomas leves, como tos, o dolor de garganta, pero sin fiebre se sugiere que se cuide en su casa. Los síntomas se presentan leves y aumentan de forma gradual, por lo cual es adecuado monitorizarlos (llevar el registro en algún cuaderno).

Si una persona tiene síntomas de enfermedad respiratoria, debe consultar al médico, ya sea en el Centro de Salud más cercano o en una red de salud. Si tiene dificultad para respirar, debe ir al Servicio de Urgencia. Si la enfermedad no se trata a tiempo, los síntomas pueden agravarse, Por ello es relevante consultar a tiempo.

1.2-Transmisión y Prevención

El coronavirus se transmite de persona a persona cuando tiene contacto cercano con un enfermo. Por ejemplo, al vivir bajo el mismo techo, compartir la misma sala en un hospital, viajar por varias horas en un mismo medio de transporte, o cuidar a un enfermo sin la debida medida de protección.

Medidas de prevención general

Las medidas de prevención generales de la enfermedad están relacionadas a los mecanismos de transmisión, ya que su principal sintomatología se relaciona con el sistema respiratorio, el virus se transmite por vía aérea a través de gotitas provenientes de la tos y los estornudos. Las medidas de prevención son: respetar las medidas impuestas por la autoridad, como las cuarentenas por edad y por zona geográfica; Salir lo mínimo posible del hogar; Cubrirse con pañuelo desechable o con el antebrazo (nunca con la mano) la nariz y la boca al estornudar o toser; Lavarse las manos frecuentemente con jabón o un desinfectante a base de alcohol por más de 20 segundos; Mantener una distancia mínima de 1 metro entre usted y cualquier persona que tosa o estornude; Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. No compartir bombilla, vaso o cubiertos con otras personas; Evitar saludar con la mano o dar besos.

https://www.gob.cl/coronavirus/?gclid=Cj0KCQjwoPL2BRDxARIsAEMm9y9Q1A1yHKzo49U1CunUpVCotkwFDdH3EgGquZLb1ju0y2gdmANnSyAaArFcEALw_wcB#preguntasfrecuentes

II.-El desafío de Chile y de todos, sin excepción

A nivel mundial destaca la rápida diseminación del coronavirus en los diferentes territorios, lo que genera escenarios clínico epidemiológicos diversos. Sin duda, las características sociodemográficas, así como los determinantes socio ambientales influyen sobre el comportamiento de la pandemia y las estrategias que cada país debe aplicar para mitigar el impacto de la infección en diferentes sectores sociales (sanitario, económico, etc.).

La principal estrategia de contención de la pandemia reconocido a nivel mundial es evitar y o cortar la transmisibilidad. Ya que no se cuenta aún con vacunas y o fármacos antivirales eficientes, las estrategias están fundamentadas en cambios de las acciones muy relacionadas al cambio del comportamiento humano, esto constituye un desafío enorme, más aún cuando esto se debe hacer en contextos socioculturales muy tensionados, y en muy poco tiempo.

Se comprende que, como todo fenómeno biológico, la infección por coronavirus va generando consecuencias, y estas nuevas consecuencias, es como un río de causalidad, las causas de una parte del fenómeno generan consecuencias, las que a su vez constituyen causas de otra etapa. En este aspecto todos los expertos concuerdan que lo más eficiente es intervenir “aguas arriba”, es decir cortar la cadena de transmisión, y esto detendrá la magnitud de los casos que requieran manejo sanitario en niveles de alta complejidad. Por ello si no se contiene la infección a nivel de la comunidad, surgen nuevos casos, algunos que pueden permanecer en domicilios o de residencias sanitarias (85%), un porcentaje importante que requerirá hospitalización (15% sintomáticos) y un porcentaje relevante (5%) uso de UCI y cuidados intensivos como Ventilación Mecánica, con costos sociales y económicos enormes.

Si no se aplican las medidas adecuadas, este proceso, se puede perpetuar en forma infinita y hacer inmanejable a nivel del sistema sanitario. Por ello hoy más que nunca la sociedad entera debe ser

coparticipe y corresponsable de la contención de la pandemia. Se debe promover el trabajo en las comunidades locales. Como ejemplo, destaca el rol de la Atención Primaria en Salud, representada en los Centros de Salud Familia (CESFAM) en coordinación con los otros actores locales, alrededor a la unidad organizacional básica territorial, que es el Municipio.

Sin embargo, dado el escenario actual, se deben reforzar los esfuerzos del sistema sanitario hospitalario, que deben seguir atendiendo la creciente demanda y fortalecer sus establecimientos para recibir a las personas que se presentan cuadros severos y requieren atención hospitalaria de moderada y alta complejidad.

III.-Escenario Actual a Nivel Comunitario

Como la infección se ha diseminado a lo largo del país, las realidades pueden ser múltiples y heterogéneas: comunidades grandes, medianas, pequeñas, sectores urbanos, rurales, diferente acceso a sistemas de salud, culturas diferentes, historias y visiones diversas, etc. **El desafío de los líderes es motivar a la población en estos diferentes escenarios a aportar todo lo cada uno pueda en el esfuerzo de contener la pandemia.**

Los grandes objetivos del proceso a nivel comunitario son:

1.-Tratar en forma adecuada y oportuna a las personas infectadas.

2.-Interrumpir la transmisión de la infección a través de medidas de distanciamiento físico y otras.

Sin duda recociendo los indicadores epidemiológicos numerosos e impactantes, se hace necesario hacer un llamado a la cohesión u la coherencia frente a la amenaza. Es la humanidad que se ve enfrentada al desafío. **Hay mucho dolor y tristeza que se puede evitar si en estos momentos todos colaboran.**

Dentro de este desafío, para convocar a las personas a actuar correctamente se debe difundir la información en forma oportuna y correcta, se debe velar porque exista percepción del riesgo real para que cada uno actúe en concordancia y procure ayudar a otros a hacerlo.

3.1.-Identificación de un caso COVID positivo en el Hogar, Familia o Grupo Comunitario

Más allá, de que esta situación genera un impacto cercano, hay que procurar tomar todas las medidas recomendadas en forma expedita en cada comunidad. Reconociendo que cada grupo familiar difiere en tamaño y características de sus integrantes, los equipos de salud cuando identifican un caso, hacen el rastreo de contactos utilizando registros para valorar la magnitud de contactos, sus características, en ocasiones incluso se utilizan diagramas que permiten visualizar las relaciones (genograma, ecomapas, etc.).

Cuando se identifica como COVID positivo a un miembro del grupo en estudio, esto puede ser valorado como un **pequeño brote epidémico**. El caso COVID positivo que el sistema de salud identifica primero, se lo denomina **caso índice**. A las otras personas que viven con él se les denomina **contactos cercanos**. Estas deben ser registradas, monitorizadas, ya que pueden estar potencialmente infectadas. Todo el grupo familiar debe quedar en cuarentena, para también disminuir la transmisibilidad, y generar nuevos pequeños brotes.

Como se mencionó previamente, como parte de la estrategia de salud pública denominada Vigilancia Epidemiológica, en el curso de esta pandemia, es importante además de tratar al caso índice en forma adecuada, se debe realizar el rastreo de contactos.

El **caso índice** debe contactarse con el sistema de salud (público y privado) que debe confirmar el diagnóstico (PCR COVID, Radiografía, u otro), registrar su caso, y catastrar los contactos. En forma concomitante se activan los sistemas de licencias para el caso y sus contactos, al igual que el de sistema de monitoreo y vigilancia clínica epidemiológica, que puede realizarse en forma presencial o a través de call center.

3.2.-Manejo del Caso COVID positivo

Esta situación se puede dar en dos grandes escenarios clínicos, que la persona sea sana y autovalente en cuyo caso lo más probable es que las manifestaciones clínicas sean leves. El otro escenario es que la persona sea parte de grupos de riesgo (Adultos Mayores, enfermedades crónicas, inmunosupresión), en cuyo caso existe mayor probabilidad de desarrollar cuadros más severos.

En la primera situación, es decir en una persona con buena inmunidad con cuadro leve el cuadro, puede consultar en forma ambulatoria, o a través de vía telefónica de su situación al sistema de salud y debe permanecer en casa con los cuidados que se le indiquen. Si no se encuentra bien, si persiste la fiebre, tos o presenta dificultad para respirar, debe acudir al Servicio de Urgencia

Si la persona infectada no puede hacer aislamiento en su casa, por falta de cuidador, de medios (falta de espacio físico), debe notificar de inmediato a la SEREMI de su Región para ser trasladada a una residencia sanitaria, esto lo puede hacer llamando al número correspondiente a cada región del país ver: <https://www.minsal.cl/residencias-sanitarias/>

Frente a un caso COVID positivo, de un grupo de riesgo, con síntomas moderados a severos, se debe comunicar el afectado, un familiar o un vecino al sistema de salud, o ser trasladado por familiares y o vecinos a un Servicio de Urgencia (SU) a la brevedad, también se puede solicitar ambulancia a sistemas sanitarios, valorando la real disponibilidad.

Todos quienes viven con el paciente deben ser monitorizados por la Autoridad Sanitaria.

3.3.-Cuidado y Aislamiento de un Caso Covid -19 positivo

El autocuidado personal y familiar es fundamental. Las familias deben apoyarse en las estrategias de prevención y control de COVID.

Espacio Físico en el Domicilio

Se debe identificar espacios apropiados para que resida la persona con COVID, ideal dormitorio aislado, y baño individual. El cuidado en la casa de pacientes con un cuadro clínico leve requiere algunas condiciones: -dormitorio aislado, si no puede, su cama debe estar a un metro de distancia con otros. La habitación debe tener ventilación natural, la persona infectada. Debe moverse lo menos posible dentro de la casa, y tener sus propios utensilios para comer (vasos, bombillas, cubiertos, etc.) y no compartirlos, Estos se deben lavar con detergente. Debe preferir toallas de papel y usar una toalla individual.

Cuidador responsable

Hay que identificar y solicitar a una persona de la familia o amigos, que se encargue del cuidado diario de la persona enferma hasta que se recupere, para que pueda realizar sus indicaciones medidas y para que no transmita la infección a otros miembros de la familia. Para los cuidadores también es importante abastecerlos con medidas de protección, guantes, mascarillas, útiles de aseo. La ropa de la persona enferma debe lavarse en forma separada.

La persona que atienda el enfermo debe usar mascarilla y lavarse las manos después de cada contacto. En caso de tener contacto con fluido corporales, debe usar guantes desechables y ojalá delantal de plástico.

Los desechos deben ponerse en una bolsa plástica, cerrarla, y botarla, El baño debe ser desinfectado al menos una vez al día con cloro diluido en agua (450 cc de agua y 50 cc de cloro) y también desinfectar la ropa sucia y todos los textiles usados por el paciente de deben colocar en bolsas plásticas y nos deben agitar. Hay que lavarlos a máquina a 60-90 ° C con detergente normal y secar bien.

En el caso que la persona deba ser trasladada a una residencia sanitaria, debe saber que allí contará con personal capacitado, en la atención y preparados para el uso correcto de protección personal y los resguardos que se deben tener. En la residencia sanitaria la persona contará con una habitación aislada, alimentación (cuatro comidas diarias), utensilios desechables y se botan posteriormente. Monitoreo de salud El equipo médico les realiza a todos los huéspedes monitoreo de signos vitales, todos los días en una o dos oportunidades. Además, se realizan rondas médicas periódicamente. Al llegar estas personas a los recintos, se les entrega información sobre los síntomas que podrían presentar y se les entrega el número del equipo clínico para que llamen en caso de que presenten alguna complicación en su estado de salud para recibir asistencia de manera oportuna. HIGIENIZACIÓN Una vez al día se realiza aseo profundo en espacios comunes y en las habitaciones. Cuando eso sucede, para proteger al personal y lograr una higienización completa, se aíslan a las personas en otros espacios.

Identificar redes de apoyo

Realice una lista con los números de teléfono de familiares, amigos o vecinos que le pueden apoyar en momentos de urgencia. Coloque una copia en una carpeta de registro y otra copia en un lugar visible de la casa (ejemplo sobre el refrigerador).

Dé a conocer a sus vecinos los números de contacto telefónicos de sus familiares ante una emergencia. Mantenga contacto telefónico con sus vecinos y familiares.

Personas Mayores con COVID

Mantenga las habitaciones ventiladas. Evite tener que salir de la situación de aislamiento por falta de abastecimiento. Intente no ser la única persona que maneja la información de salud de su familiar. Evite tener la televisión o radio prendida todo el día, solo aumentará su ansiedad. No utilice psicofármacos, ni alcohol para evadir la situación. No se guarde para usted lo que siente, siempre compártalo. No pase más de 8 horas sin hablar con alguien.

Organice su día y cree su rutina Intente despertarse y dormirse todos los días a la misma hora. En la media de lo posible expóngase a luz solar, puede ser cerca de una ventana o en el jardín. Todos los días levántese, y vístase. Esto servirá para que sienta que su día tiene un inicio y término. En su rutina incluya actividad física y desafíos mentales, como crucigramas o puzzles. Infórmese solo por medios oficiales y ojalá solo 2 veces al día. Dentro de su rutina incluya la comunicación con personas cercanas (teléfono o mensajería). Antes de dormir realice ejercicios de respiración profunda y con los ojos cerrados puede visualizar lugares bonitos que le generen una sensación agradable

Mantenga el contacto telefónico con su familia. Intente no pasar más de 8 horas sin hablar con alguien

Debe mantener sus tratamientos médicos, tener una alimentación saludable, realizar actividad física, incentivar el orden en su rutina y las emociones positivas. NO se auto medique y tome sus medicamentos en los horarios establecidos. Cuénteles a algún familiar o vecino, por teléfono, si tiene requerimientos de salud que su entorno debiera saber. Si le quedan pocos medicamentos, pida a un familiar o contacto cercano que se los compre. Evite el consumo de alcohol.

IV.-Mensaje

Las estrategias más eficientes son y serán las que se empleen a nivel comunitario, donde los actores convocados con miles, donde la labor y la misión será muchas veces anónima y poco reconocida. Si el país quiere salir bien parado de este gran desafío, el llamado es a unirse y trabajar en forma colaborativa con humildad, templanza y tenacidad.