



LA PANDEMIA POR SARS-CoV-2-19

CUADERNILLO DE ACTUALIZACIÓN

Una reiterada exigencia ética

MRCI
Manejo de Recursos y Controles Inteligentes®



LA PANDEMIA

POR **SARS-CoV-2-19**

*Las cosas importantes,
requieren de textos amplios y documentados.
Los asuntos delicados, de vida o muerte,
cómo es la pandemia,
no pueden dejarse a la flojera,
a la indolencia, o al apresuramiento.*

Sne



DR. SERVANDO
NAVA ECHEVERRÍA

Han pasado prácticamente 9 meses de haberse iniciado la pandemia de Coronavirus en China, la cual asola, en la actualidad, a toda la humanidad y seguramente, cada uno de nosotros, ha experimentado situaciones muy penosas en el orden de la enfermedad, la economía, la soledad, el distanciamiento, perder nuestra calidad de vida y múltiples consecuencias.

Para evitar o disminuir este impacto tan doloroso y sobre todo para impedir que nosotros o nuestra familia adquiramos el padecimiento, es muy importante que estemos informados de manera confiable, ética y con apego a las recomendaciones que emita la ciencia y la experiencia médica valiosa.

Vamos a iniciar conociendo el comportamiento de la enfermedad al mes de septiembre del 2020 a través de los datos estadísticos duros y poder valorar juiciosamente el riesgo que estamos viviendo.

El SARS-CoV-2-19 que provoca la enfermedad Coronavirus, ha afectado, al día de hoy a más de 33 millones de personas infectadas en todo el mundo, mientras que la cifra global de decesos llega al millón de personas (3 % de letalidad promedio).

El país más afectado es Estados Unidos, con más de 7,000,000 de contagios y más de 200,000 fallecimientos (3 % de letalidad), seguido de Brasil, con 4,700,000 de infectados y rebasa los 140,000 de fallecimientos (3 % de letalidad).

El día de hoy 28 de septiembre se dieron a conocer las nuevas cifras de coronavirus en México, donde desgraciadamente ya hay 76,400 decesos (11 % de letalidad) a causa del Covid-19, derivados de que en la república mexicana se han confirmado 730,000 casos positivos. Y en el estado de Oaxaca cifras actuales nos arrojan la cifra de 13,650 casos identificados y 1236 defunciones (9 % de letalidad).

Se observa cierta estabilidad de la pandemia, sin percepción de una curva al descenso, sino a una meseta prolongada, dando la impresión que el crecimiento ha dejado de ser exponencial, con algunas variantes por países. En México, se tiene muy mal comportamiento y la tasa de letalidad (defunciones) lo revela; así que, si estamos pensando retornar pronto a la normalidad, tenemos que empezar por nuestro comportamiento personal. La tendencia no es halagadora en este momento.



DIAGNÓSTICO

El cuadro clínico es muy conocido: presencia de malestar general progresivo, fiebre muy alta, sostenida por varios días, tos seca, irritante, con afectación bronquial inicial, evolución hacia neumonitis aguda, trastornos de la coagulación, proceso inflamatorio sistémico severo y algunos de los casos evolucionan, desafortunadamente, de forma fatal. Es menester señalar que hay cuadros clínicos muy disformes: gastrointestinales, con afectación de las vías urinarias, asintomáticos, o cuadros muy benignos, pero finalmente todos son infectocontagiosos.

En estos meses que han pasado hemos aprendido mucho acerca de la infección por Covid y aunque, todavía no existen medicamentos específicos para su tratamiento, los procedimientos médicos más específicos, el uso de medicamentos esteroideos como la Dexametasona, o antiinflamatorios como el Ibuprofeno o la Ivermectina actualmente sustentado su uso, están coadyuvando a su manejo; el uso oportuno de oxígeno

complementario y en casos graves, con falla respiratoria está indicada la Ventilación Mecánica. Obviamente todo ello avalado por médicos experimentados. La Federal Drugs Administration (FDA) ha aprobado el uso de emergencia del medicamento antiviral Remdesivir para tratar casos de la COVID-19 severos, aunque en nuestro país no se ha utilizado por sus altos costos. La FDA también ha dado autorización para terapia de emergencia con el plasma de personas convalecientes para tratar la COVID-19. El plasma de personas convalecientes es sangre donada por personas que se han recuperado de la COVID-19. Este plasma se usa para tratar a las personas COVID-19 que están gravemente enfermas o quizás hospitalizadas. Otras medidas son el aislamiento oportuno y las medidas generales cuidadosas.

Es muy importante la valoración médica en forma temprana del caso con sintomatología febril y/o respiratoria.

RECOMENDACIONES BREVES PERO SIGNIFICATIVAS

Al transportarte en tu vehículo de motor, si llevas los vidrios abiertos colócate el cubrebocas. Si traes prendido tu aire acondicionado, con el aire recirculando dentro del coche te lo puedes quitar.

Disfruta del aire libre con tu familia, en el campo la montaña, donde se mueva el aire puedes estar tranquilo.

Trata de evitar estar cara a cara cuando hables con alguien.

Al Supermercado o mercado debe de acudir solo una persona. Ahora si vas acompañado por que es necesario, debes de distanciarte de tu acompañante. Elige los momentos de menor afluencia y acude bien protegido. Utiliza el menor tiempo posible. **Procura NO realizar compras de pánico,** ello complicaría más la situación.

En el transporte público. Toma todas las medidas antes comentadas de manera enfática. Imposible utilizar estos medios (camiones,

taxis, autobuses, aviones, etc), sin un buen cubrebocas, bien colocado, utiliza gel con alcohol al 70 % frecuentemente durante tu estancia en el transporte. Utilízalo estos medios solo si es muy indispensable. Camina más y aprovecha esta coyuntura para fortalecer tu programa de actividad física y obtén los beneficios de una actividad aeróbica, muy importante en este momento.

En reuniones de trabajo controla el número de personas, siempre en espacios bien ventilados, de preferencia al aire libre. Las zonas de más riesgo son los espacios cerrados con varias personas y por tiempo prolongado. Al igual que en los cines y los teatros. Lo anterior, porque la concentración o carga viral se irá incrementado al paso del tiempo, si alguno de los participantes esta infectado o es portador del virus (recordar el riesgo de los asintomáticos).

Evita entrar en pánico y difundir ideas falsas. Esto es realmente importante. Busca fuentes de información confiables, emanadas de la OMS, de las grandes Universidades, de los Colegios y organizaciones médicas, de las Revistas y publicaciones medicas muy serias, etc. Utiliza razonablemente las redes sociales, no seas obsesivo, no pierdas el tiempo miserablemente leyendo u observando información que no puedes demostrar que es confiable. Reduce el uso de WhatsApp, memes, correos de dudosa procedencia; aléjate de las infames teorías conspiracionales. Cree en la ciencia y en la Ética. Limita la revisión de archivos por las redes sociales, que llegan a ser realmente abrumadores y causan ansiedad y stress innecesario. Valora solamente ciertos sitios, a determinada hora, no estés en las redes de manera abrumadora, lo que te causa fatiga, estrés y perturbaciones emocionales. Estar informado es importante, pero sin abusar ni exagerar.



Evidentemente la mejor de las recomendaciones es alcanzar un estado de bienestar físico y emocional envidiable. Mantenerse vigoroso y sano, es la mejor manera de enfrentar el embate de la pandemia. Por ello el COVID 19 afecta a las personas más frágiles por su edad o por la presencia de enfermedades metabólicas o degenerativas, que pudieron haber evitado o atenuado; y por no estar en condiciones de bienestar total: bien nutridos, acondicionados físicamente, con buenos hábitos higiénicos, desarrollando una sexualidad responsable, atención dental periódica, reducir las fuentes de estrés, mejorar la economía personal, conservar el trabajo, etc. Para lograrlo tienes que desarrollar los 20 hábitos saludables que son de tu conocimiento por el material que al respecto se les ha proporcionado, incluyendo el Taller de Bienestar Integral, las consultas médicas, etc. Así que a desarrollar un estilo de vida saludable y de autocuidado de la salud, a través de una actitud responsable, comprometida, disciplinada, perseverante y digna.

Trata de no acudir a gimnasios o al Gym, son sitios de enorme riesgo, por ser recintos cerrados, con muchas personas, hiperventilando, por periodos prolongados, etc.

Si eres portador de una patología febril, o un padecimiento respiratorio agudo, estas obligado a descartar la presencia del COVID 19. Avisa de inmediato al área de Recursos humanos e iniciarás el proceso normativo establecido para estos efectos.

Si se confirma la presencia de COVID 19 a través de la Prueba PCR (únicamente), se da inicio al proceso determinado y normado en la institución, siendo la Gerencia de Recursos Humanos la responsable de vigilar su debido cumplimiento.





REFLEXIÓN FINAL

Por todo ello, tenemos que enfatizar en las medidas de prevención, siendo realmente responsables y disciplinados para poder contener la propagación del virus. *Esta conducta ética y comprometida, pensando en los demás seres que nos rodean, debe de prevalecer en la casa, en el trabajo, en la calle, siendo rigurosos con nuestra conducta. No es válido, es imprudente y hasta criminal, tener una conducta en el trabajo y otra en el hogar. Cuantos casos conocemos de personas que asumen una buena conducta en el centro laboral y en casa organizan fiestas, francachelas, barbacoas, comilongas, borracheras, descuidos y desorden familiar.* Los mayores actos éticos de los seres humanos se dan cuando no estamos vigilados, así que, revelemos nuestra valía ética adoptando las medidas propuestas con rigor, prácticamente obsesivos, y poder salir airosos de este inquietante y perturbador fenómeno, frecuentemente mortal.

La presencia de SARS Covid 2-19 no es responsabilidad de la empresa, es un fenómeno natural extendido por todo el mundo. Pero a sabiendas de esta verdad incuestionable, el Corporativo MRCI, actuando de manera responsable y

comprometida, ha continuado funcionando, manteniendo las condiciones laborales, dotando a sus colaboradores de todos los instrumentos normativos desde el día 2 de marzo del presente en que se difundieron los conceptos básicos del COVID 19, recomendaciones medico/sanitarias, lineamientos para el retorno seguro, reflexiones variadas en esta materia, actualización normativa periódica, se han entregado todos los insumos de protección personal y en materia de sanitización. Es decir, tenemos un ambiente seguro. Pero ahora, ese mismo sentir y actuar tenemos que llevarlo a casa y a la calle, sino es así, no hay salida. *Por lo tanto, para cerrar el círculo de la prevención es fundamental contar con tu actuación responsable y comprometida, reitero, cumpliendo estrictamente con las recomendaciones antes mencionadas, no solamente en el trabajo, donde las tienes que ejecutar de manera quizás, obligatoria, sino lo más importante, que esta actitud preventiva la lleves a todos los aspectos de tu vida. Eso es ser congruente y predecible. Que seas un ejemplo de seriedad y cumplimiento, en tu casa y con tus amistades. Eso te hará confiable y extraordinario.*

Este gran equipo MRCI tiene que responder con la eficacia esperada y entre todos venceremos, sin duda alguna, a la estremecedora pandemia.

CON EL MAYOR DE LOS AFECTOS
Dr. Servando Nava Echeverría



LAS PRUEBAS

Evidentemente que la Prueba PCR (Prueba viral para detectar el virus), nos confirma la presencia del virus. PCR son las siglas en inglés de “Reacción en Cadena de la Polimerasa”, es una prueba diagnóstica que permite detectar un fragmento del material genético del virus. Si es positiva indica que se tiene en ese momento la infección. Si el resultado de la prueba es negativo, probablemente no estaba infectada la persona cuando se le tomó la muestra. El resultado de la prueba solo significa que no tenía COVID-19 al momento de realizarse la prueba, por lo tanto, deberán de seguirse tomando las medidas de protección.

¿QUIÉNES DEBEN DE REALIZAR LA PRUEBA?

1. Personas que tienen síntomas del COVID-19.
2. Personas que han tenido contacto cercano (a menos de 1 metro de distancia de una persona infectada por unos 15 minutos) con alguien con COVID-19 confirmado o a las personas con más probabilidad de estar contagiadas, que son aquellas que hayan tenido contacto con los casos ya diagnosticados como infectados, por lo que una acción consecuente sería hacerles una PCR a TODOS esos contactos relacionados en los últimos días con el infectado, aunque estuviesen asintomáticos. Se sugiere realizar la prueba PCR pasados 7 días del contacto, para que en caso de haberse contagiado la PCR sea positiva con mayor probabilidad. Esto debería de ser prioritario, porque es mucho más efectivo, hacer un mayor esfuerzo en el seguimiento mediante PCR de los casos ya contagiados, para seguir la ruta o trazabilidad del virus, que, al no existir su identificación temprana, se desarrolle el cuadro clínico con sus molestas consecuencias y sobre todo que sean focos infecciosos.
3. A las personas a quienes la autoridad sanitaria les ha solicitado o indicado que se realicen la prueba de detección.

A los que fuesen positivos de esos contactos asintomáticos hay que ponerles en cuarentena y hacerles un seguimiento sanitario riguroso en los servicios de Atención Primaria, llamando a las personas (que informe el propio paciente infectado), que a su vez hayan tenido contacto con ellos en los días anteriores. A estos nuevos contactos de los infectados asintomáticos hay que hacerles también la PCR, a los 7 días del contacto por las razones antes citadas.

Esto es precisamente lo que no hace el Gobierno de México, por lo tanto, la detección

de casos es menor (subregistro) y no hay seguimiento y aislamiento de un mayor número de casos. Si se hace la prueba de detección PCR, deben ponerse en cuarentena y aislarse en su casa mientras se esperan los resultados de la prueba y seguir las recomendaciones.

A esta herramienta se están sumando en las últimas semanas los test de diagnóstico rápido, más sencillos y rápidos. Pero es cuestión de un plazo prudente para que estén aplicándose regularmente en México. Por el momento no se ha difundido su uso en forma habitual.

La prueba de anticuerpos (Inmunoglobulinas) para COVID-19 es un análisis de sangre para saber si estas en una fase activa de la enfermedad (conjuntamente con la prueba PCR) o tuviste una infección con SARS-CoV-2. Una prueba de anticuerpos no puede determinar si en el momento estás infectado con el virus de la COVID-19. Después de la infección con el virus, la elevación de anticuerpos puede llevar de dos a tres semanas para desarrollar suficientes anticuerpos como para poder detectarlos en una prueba, así que es importante no hacerse la prueba demasiado pronto.

Los anticuerpos pueden detectarse en la sangre por varias semanas después de recuperarse de la COVID-19. Aunque estos anticuerpos pueden proporcionar alguna inmunidad contra la COVID-19, actualmente no hay suficiente evidencia para saber cuánto tiempo duran, o si una infección con el virus en el pasado te protegerá de otra infección. Se continúa haciendo estudios sobre la COVID-19 para aprender más sobre la inmunidad.

¿QUIÉNES DEBEN DE REALIZARSE LA PRUEBA DE ANTICUERPOS?

1. La prueba de anticuerpos para la COVID-19 debe hacerse si has tenido síntomas de la COVID-19 en el pasado (más de 2 semanas), pero no te hicieron una prueba PCR.

2. Si se va a realizar hacer un procedimiento médico en un hospital o una clínica, especialmente si has tenido resultados positivos en una prueba para detección de la COVID-19 en el pasado.

3. Cuando estuviste infectado con la COVID-19 en el pasado y quieres donar plasma, una parte de la sangre que contiene anticuerpos que pueden ayudar a tratar a otros que están enfermos de gravedad con la COVID-19.

4. No deberían utilizarse pruebas de anticuerpos para diagnosticar una infección actual por el COVID-19, excepto en las Unidades Médicas en las que hay demora con las pruebas de detección virales o PCR, teniendo en cuenta que hubiesen pasado más de dos semanas de haberse iniciado el padecimiento.

Desafortunadamente nuestro país está en los últimos lugares del ranking mundial en la aplicación de la Prueba PCR, lo cual propicia que no se detecten y aislen oportunamente más casos, que es la política del actual gobierno. Lo anterior propicia un manejo tardío de los casos, propagación descontrolada del virus al no saberse su ubicación y evidentemente una menor detección de casos, los cuales pasan desapercibidos. Por lo tanto, la cifra de positivos actual está por debajo de la realidad. Se estima que un 30 % son casos de portadores positivos no identificados. De ahí la importancia de las medidas que adelante revisaremos.

Un caso emblemático es Corea del Sur que, con una población que ronda los 51 millones de personas, apenas supera los 23,000 positivos y las 338 muertes (1.3 % de letalidad) tras realizar cerca del millón de pruebas. La gran cantidad de pruebas aplicadas hizo que el número de infecciones en Corea del Sur creciera rápidamente en forma relativa, pero con un control estricto y severas medidas de seguridad, con una enorme disciplina de la población se ha contenido la expansión del virus. Algunos Gobiernos ya han anunciado que quieren practicar pruebas a toda la población, como es el caso de Francia e Islandia.



En la siguiente tabla se observan las posibles situaciones que se pueden dar con los estudios de laboratorio:

RESULTADO			
PCR	Anticuerpos IgM	Anticuerpos IgG	Significado clínico
NEGATIVA	NEGATIVA	NEGATIVA	Negativo
POSITIVA	NEGATIVA	NEGATIVA	Periodo ventana o positivo con cuadro clínico
POSITIVA	POSITIVA	NEGATIVA	Estadio precoz de la infección
POSITIVA	POSITIVA	POSITIVA	Fase activa de la infección
POSITIVA	NEGATIVA	POSITIVA	Fase final de la infección
NEGATIVA	POSITIVA	NEGATIVA	Estadio precoz con falso negativo: PCR de confirmación
NEGATIVA	NEGATIVA	POSITIVA	Infección curada y pasada
NEGATIVA	POSITIVA	POSITIVA	Enfermedad en evolución: PCR de confirmación de curación

LA VACUNA

Es claro, que la mayor esperanza para la humanidad es la construcción de una vacuna eficiente y duradera. En este momento están en curso y proceso de creación variadas propuestas de vacunas. De ellas, solamente 6 están en etapas avanzadas: Veamos:

Las pruebas de la vacuna contra el coronavirus que desarrolla la farmacéutica AstraZeneca y la Universidad de Oxford (Inglaterra) hace unas semanas fueron puestas en pausa por precaución. La medida fue tomada luego de que un voluntario que recibió una dosis presentó una respuesta inesperada o apareció una patología intercurrente no necesariamente vinculada al COVID 19 y hace unos días se descartó que la Mielitis Transversa que presentó el paciente estuviera relacionada con la vacuna, por lo que se reiniciaron los trabajos, muy adelantados. Por cierto, todo hace indicar que la vacuna estará lista en noviembre del 2020, pero no hay certeza de nada.

Las empresas chinas Sinovac Biotech y Sinopharm exhibieron sus vacunas contra el Coronavirus. Esta vacuna, llamada Ad5-nCoV, utiliza un virus debilitado del resfriado común -un adenovirus tipo 5- para introducir material genético del nuevo coronavirus dentro del cuerpo humano, fue desarrollada por el Instituto de Biotecnología de Pekín y la biofarmacéutica china CanSino Biologics.

La vacuna contra el COVID-19 de la Farmacéutica estadounidense Moderna produjo anticuerpos contra el coronavirus en todos los pacientes evaluados en un ensayo inicial. El estudio en fase 3 de ARNm-1273, que comenzó el 27 de julio, que cuenta con 30.000 participantes, está en vías de completarse en este mes de septiembre. Moderna ha incrementado su fabricación mundial con el objetivo de suministrar aproximadamente 500 millones de dosis al año con la posibilidad de alcanzar 1.000 millones, a partir de 2021.

La Farmacéutica Johnson & Johnson anunció recientemente el inicio de un enorme estudio final para tratar de probar si su vacuna COVID-19 de

una sola dosis puede proteger contra el virus. El estudio será el mayor ensayo clínico de una vacuna contra el coronavirus del mundo hasta el momento, probando la fórmula en 60.000 voluntarios en los EEUU, Sudáfrica, Argentina, Brasil, Chile, Colombia, México y Perú.

Pfizer y BioNTech (Alemania y Estados Unidos) han comunicado que prevén obtener la autorización o aprobación regulatoria de su vacuna contra el Covid-19 en octubre de 2020. Estas farmacéuticas han mostrado nuevos datos prometedores sobre su vacuna. Según han informado, los efectos secundarios son tolerables : menos del 20 por ciento de los pacientes a los que se les administró tuvieron fiebre leve o moderada. Si los plazos previstos se cumplen, ésta sería la vacuna más rápida del mundo.

La semana pasada, Rusia aprobó la Vacuna Sputnik V, convirtiéndose en el primer país en autorizar una vacuna contra el nuevo coronavirus. Sin embargo, ese anuncio fue recibido con escepticismo entre la comunidad científica internacional, incluida la propia Organización Mundial de la Salud (OMS), ya que la vacuna rusa aún no había pasado por la fase III, la última etapa del proceso de ensayos, cuando se prueba en miles de personas.

Un total de 172 economías se encuentran actualmente en conversaciones sobre su participación en el COVAX, (Acelerador de Acceso a Herramientas Covid-19, o simplemente Acelerador ACT, que la OMS creó como respuesta a la pandemia). Es una iniciativa mundial destinada a colaborar con los fabricantes de vacunas y compartir información, de modo que los países de todo el mundo tengan un acceso equitativo a vacunas seguras y eficaces una vez que estas hayan obtenido la licencia y autorización.

De manera muy general, se estima que la gestión de las vacunas, su distribución y aplicación de la misma, quizás se esté iniciando en marzo o abril del 2021 en el mejor de los casos. Hay estimaciones de iniciarse hasta finales del 2021.



PREVENCIÓN

Aunque se comenta que la Población de Riesgo Alto, (El segmento de la tercera edad, pacientes con Obesidad, Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial, o con Cáncer, personas Inmunodeprimidos, Hepatopatías crónicas, Insuficiencia Renal Crónica, Cardiopatía Isquémica, etc), son las más vulnerables, lo cual es muy cierto, pero también es innegable, que, definitivamente, todos estamos expuestos. Aquí lo grave del asunto, es que las personas jóvenes o vigorosas, pueden ser portadores asintomáticos o padecer la enfermedad de manera muy benigna, y lo paradójico es que son las personas más riesgosas porque su confianza puede propagar la infección e infectar a las personas más vulnerables. La población joven debe de ser sensibilizada para que extreme sus cuidados y no caer en la indolencia e irresponsabilidad, afectando a la población más frágil.



RECOMENDACIONES ACTUALES

Cuando estemos cerca de otra persona debemos de mantener una distancia superior a los 2 mts. Evidentemente que, si la persona presenta datos de infección respiratoria, debemos de alejarnos de ella inmediatamente.

Si la persona se sabe enferma por presentar datos de infección respiratoria: estornudos frecuentes, rinorrea (salida de moco acuoso por fosas nasales), tos, fiebre, dolor importante de músculos y huesos, etc debe de aislarse y buscar atención medica expedita. *Es muy atinado, que ante cualquier posibilidad de ser portador de Covid 19 te atiendas por servicios médicos particulares o institucionales (IMSS) de inmediato y contar con una opinión profesional y no depender o tomar decisiones por comentarios sin valor científico.*

La actuación responsable de las personas es fundamental: Ante la menor molestia debemos de darla a conocer para tomar las medidas pertinentes y no quedarnos callados, con el riesgo potencial de propagar el virus.

Es posible contraer COVID-19 al tocar una superficie u objeto que contenga el virus y tocarse luego la boca, la nariz o los ojos. De ahí la importancia de limpiar las superficies y objetos de manera frecuente y hasta obsesiva con soluciones antisépticas.

Por ello es muy importante el lavado frecuente de las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar: Sobre todo, lavarse las manos al llegar de la calle, al llegar al trabajo, al salir del trabajo, y claro también después de ir al baño y antes de comer. Se ha observado que el agua y el jabón son los mejores elementos para eliminar el virus, pero cuidado, sin desperdiciar el agua.

Fuera de casa utilizar gel con alcohol al 70 %, antes de entrar al sitio, al salir del sitio. Al subirse al coche o al transporte público y bajar de él. Sanitizar los carritos en el super, exigir que lo limpien en la entrada y claro penetrar con cubrebocas bien colocado.

Evita el saludo de manos, los besos en la mejilla y los abrazos o tocarse con los puños o los codos.

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca sin antes lavarte las manos.

Quédate en casa, por el tiempo que las autoridades sanitarias lo indiquen. Aislamiento es la base del éxito contra la pandemia y obviamente aislamiento de la persona enferma. Hemos observado conductas irresponsables de muchas personas que no respetan estas indicaciones y son focos de transmisión y propagación de la pandemia. Muchas de ellas están haciendo prácticamente una vida normal: reuniones con amigos, comer en restaurants, reuniones en la casa, fiestas, etc. Actos realmente reprobables, porque frecuentemente las personas son portadores asintomáticos de la infección y son los más peligrosos. No olvidar que cerca del 30 % de los casos son asintomáticos, de ahí la importancia del aislamiento y el uso de cubrebocas permanentemente. Ahora se sabe que existe una etapa prodrómica o previa a la sintomatología en que la persona es o puede ser infectocontagiosa. Tose puede hacer de manera inteligente y razonable. Si debemos salir de casa será con todas las medidas de precaución y con una actitud responsable.

Cubrirse la boca con pañuelos de papel al toser o estornudar y luego ir acumulando los pañuelos en una bolsita para después tirarlos en la basura. De carecer de estos elementos, recurrir al estornudo en el codo.

Limpiar y desinfectar los objetos y superficies frecuentemente, tanto en casa, como en el coche, objetos tales como bolsas de dama, celulares, carteras, cepillos, llaves, etc, usando un aerosol o toallita de limpieza de uso doméstico que contengan alcohol o una solución sanitizante.

Se sugiere el uso permanente de Cubrebocas al estar laborando, (con mayor énfasis en centros de atención medica), al salir de casa y estar en la calle, en los centros de abasto de alimentos e insumos, en las farmacias, todo el

personal en los centros de comida, en los bancos, oficinas adonde tengamos que acudir inevitablemente, al estar cerca de grupos de personas, etc. Se sugiere el uso de cubrebocas reutilizables, mismos que se pueden lavar diariamente y se pueden elaborar en forma casera, con buena factura y tela. Está demostrado que el uso de cubrebocas no reduce la cantidad de Oxígeno que requerimos e inhalamos. Así que pueden estar tranquilos usando su cubrebocas por muchas horas.

Muy importante. Por un periodo no determinado, quizás prolongado, no se puede acudir a reuniones masivas de ninguna índole: ni política, ni religiosa, ni conciertos, evitar reuniones numerosas con amigos, etc.

Acudir a Restaurantes ocasionalmente, solo un número reducido de personas (2 o 3), al aire libre, siempre con cubre bocas y solo retirarlo al momento de ingerir los alimentos y por tiempo breve para reducir la posibilidad de contagio. Observar la limpieza exhaustiva del lugar: mesas, sillas, manteles, limpieza absoluta de los utensilios para comer. Vigilar que el personal que los atiende este higiénico, que se coloque alcohol frecuentemente, con cubre bocas permanente, distanciado, cuidadoso. Si no se cubren estos aspectos no debes de permanecer en el sitio. Si vas a comer con otras personas, por el momento debe de ser ocasional y tratar de que no estar cara a cara. Callar durante las comidas, terminar de comer, colocarse el cubrebocas y es el momento de platicar.

La presencia del virus como un aerosol o suspendido en el aire por un tiempo prolongado, es una posibilidad que ya fue avalada por la OMS, lo que implica un mayor grado de disponibilidad del virus en diversos ambientes. Esto nos obliga al uso permanente del Cubrebocas. Esta postura también pone de manifiesto la importancia de eliminar o reducir el Aire Acondicionado de los edificios o por lo menos restringirlo a las áreas donde sea imposible trabajar o actuar sin aire acondicionado. Lo anterior basado en la posibilidad muy alta de que el virus pueda ser impulsado o transmitido por los ductos del aire.



LA PANDEMIA POR SARS-CoV-2-19