Medidas de prevención para Covid-19: actualización

Publicado: Jueves, 04 Junio 2020 01:05
Escrito por Wenceslao Vial

Continúa siendo necesario fomentar una visión positiva, sin leer noticas alarmantes, tener estrategias para disminuir el estrés y no dejar que el peso de la inseguridad tome las riendas de nuestro tono vital

El 4 de mayo escribimos unas **primeras sugerencias sobre la prevención del Covid-19**. **Cada semana se sabe un poco más de la enfermedad** y es importante pensar, en todos los niveles y ocupaciones, en las familias y en las empresas, cómo **ir normalizando, con una "nueva normalidad", las formas de vivir** e interactuar con otros, para **proteger la salud global de la persona espiritual.**

En las regiones del mundo donde comenzó la pandemia los casos han disminuido notablemente. En numerosos países, sin embargo, especialmente en América, continúan aumentando. Las **formas de tratamiento han mejorado,** sin que haya avances específicos significativos. La **posible vacuna se ve más cercana,** y hay más de 100 proyectos de investigación. Se han conseguido buenos resultados en monos, y se han hecho ya algunas pruebas alentadoras en seres humanos.

Hay otras **dos buenas noticias** médicas. La primera es que se ha probado

Phoca PDF

que los casos que, después de haberse curado de la enfermedad, **continúan siendo positivos en el test PCR**, se deben a que la prueba detecta material genético de virus inviables: es decir, esas personas no infectarán a otros. La segunda, es que se ha confirmado que las personas que han pasado la enfermedad **adquieren una inmunidad duradera**, por lo que no volverán a infectarse por un buen periodo.

Las **medidas de prevención** adoptadas en muchos países han sido eficaces. **Continúan vigentes 3 puntos**, también cuando no hay confinamiento: lavado de manos frecuente, mantener la distancia social de más de un metro con personas que no sean del mismo grupo familiar o cercano, **usar mascarillas** en transportes públicos, en espacios cerrados con un número mayor de 10 personas y en otras muchas circunstancias en que se deba interactuar con otros.

Se ha elaborado en modo ilustrativo un slogan que consiste en evitar la tres C:

- Espacios **Cerrados**
- Espacios **Concurridos**
- Contactos **Cercanos**

Así se consigue **romper las cadenas de transmisión del virus**, detectar y aislar más fácilmente los focos de infección, quizá pequeños, que pueden brotar en cualquier lugar. Los **test de anticuerpos en sangre** (IgM = presencia de infección reciente; IgG = presencia de infección más antigua e inmunidad al virus), que se están haciendo en muchos sitios, aunque dan falsos positivos, mostrarán una idea más clara de la situación epidemiológica –quiénes tienen o no la inmunidad– y cómo seguir afrontando la pandemia.

Hasta que esa mayor comprensión no se tenga, quedan muchas incógnitas, como hasta cuando mantener la distancia social o las **posibilidades de viajes**. En Europa se podrá viajar en avión con menos restricciones a partir de las próximas semanas, con medidas de prevención que incluyen el uso de mascarillas y la supresión de servicio de comidas (se entregarán bolsas de alimento individualmente, al abordar).

Es útil saber que **el sistema de ventilación de los aviones es seguro**, pues renueva cada pocos minuto el aire de la entera cabina y filtra más del 99% de posibles bacterias y virus.

El slogan **no te muevas y no se moverá el virus**, no seguirá siendo la norma habitual. Una buena línea de prevención es identificar mejor a las personas de más riesgo y protegerlas; y **estimular el propio sistema inmunitario**: disminuir el estrés, usar suplementos de vitaminas si hay déficit (especialmente Vitamina D 3), retomar las

Phoca PDF

actividades habituales, en particular el ejercicio, mantener las relaciones interpersonales de algún modo "cercano", con la distancia cuando sea preciso.

En la llamada **desescalada o fase post confinamiento**, hay que seguir atentos a lo que digan las autoridades locales. En varias ciudades se permiten ya las reuniones al aire libre, guardando las distancias, también para celebraciones litúrgicas. Como **la salud no es solo no infectarse**, conviene cuidar los espacios de recreación, saber cambiar de actividades a lo largo del día, reconectar con amigos y conocidos; y seguir dando un **impulso a la vida espiritual**: primero en la relación con Dios, con la oración y los sacramentos; y también en la relación con los demás: aprovechar lo bueno que la experiencia de sufrimiento haya dejado y **alentar a quienes siguen sufriendo**.

Todo esto ayudara a **proteger la salud mental.** Continúa siendo necesario fomentar una visión positiva, sin leer noticas alarmantes, tener estrategias para disminuir el estrés y **no dejar que el peso de la inseguridad tome las riendas de nuestro tono vital**. Siempre quedará una cierta incertidumbre sobre qué es mejor hacer: **esa incertidumbre nos recuerda nuestra limitación y nos puede ayudar a crecer**.

Recuerdo, por último, que **la prevención depende de cada persona**: cuidarse uno, para cuidar a otros. Esto conlleva, por ejemplo, **usar mascarillas**, **aunque molesten un poco**, auto-aislarse responsablemente si se ha estado en contacto con personas enfermas, acudir con prontitud a los teléfonos habilitados para pedir consejo si se tiene algún síntoma, tener especial atención a las personas más vulnerables, como los ancianos.

Wenceslao Vial

Fuente: https: ***madurezpsicologica.com***

Phoca PDF