

Cómo Implementar el Distanciamiento Social

Descargo de responsabilidad: Los métodos de prevención y autotratamiento proporcionados aquí no están destinados a reemplazar una terapia médica formal. Nuestro objetivo es reducir la probabilidad de infección en personas sanas, tratar los síntomas cuando son leves, con la esperanza de disminuir la posibilidad de que sea requerida la hospitalización.

Hola,

Sé que existe cierta confusión sobre qué hacer en medio de esta pandemia una época sin precedentes, el cierre de escuelas y trastornos sociales generalizados. Mucha gente me ha pedido mi opinión y la proporcionaré a continuación en función de la mejor información que tengo hoy. Esta es mi opinión personal e informada sobre los pasos necesarios a seguir.

Lo que puedo decir como médico y líder de salud pública es lo que hagamos o dejemos de hacer durante la próxima semana tendrá un impacto masivo en la trayectoria local y quizás nacional del coronavirus. Estamos solo unos 11 días detrás de Italia y, en general, en camino de repetir lo que lamentablemente está sucediendo allí, así como en gran parte del resto de Europa muy pronto. En este punto, la contención mediante el rastreo y las pruebas de contactos es solo una parte de la estrategia necesaria. Debemos avanzar hacia la mitigación de la pandemia a través de un distanciamiento social generalizado, incómodo e integral. Eso significa no solo cerrar las escuelas, el trabajo (tanto como sea posible), las reuniones de grupo y los eventos públicos. También significa tomar decisiones diarias para mantenerse alejados unos de otros tanto como sea posible para aplanar la curva (ver más abajo).

Nuestro sistema de salud no podrá hacer frente al número proyectado de personas que necesitarán atención aguda si no reunimos la fortaleza y la voluntad de distanciarnos socialmente a partir de ahora. En un día normal, tenemos alrededor de 45.000 camas de UCI a nivel nacional, que se pueden aumentar en una crisis a unas 93.000. Incluso las proyecciones moderadas sugieren que si se mantienen las tendencias infecciosas actuales, nuestra capacidad (local y nacional) puede verse abrumada ya a mediados de abril. Por lo tanto, el único conjunto de estrategias interconectadas que pueden sacarnos de esta trayectoria preocupante es trabajar juntos como comunidad para mantener la salud pública manteniéndose separados.

La sabiduría y la necesidad de esta forma más agresiva, temprana y extrema de distanciamiento social se pueden encontrar aquí. Les insto a que se tomen un minuto para recorrer los gráficos interactivos; ellos le ayudarán a entender lo que debemos hacer ahora para evitar una crisis peor en el futuro.

Entonces, ¿qué significa esta forma mejorada de distanciamiento social a diario, cuando se cancelan las escuelas?

Puedo sugerir lo siguiente:

1. **No hay citas para jugar, fiestas, invitar amigos a pasar la noche o familias visitando las casas de los demás.** Esto suena extremo porque lo es. Estamos tratando de crear una

distancia entre las unidades familiares y entre los individuos de esas unidades familiares. Es incómodo, especialmente para familias con niños pequeños o para niños a los que les encanta jugar con sus amigos. Pero incluso si eliges solo a un amigo, estás creando nuevos enlaces y posibilidades para el tipo de transmisión que todos nuestros cierres de eventos escolares / laborales / públicos están tratando de evitar. Los síntomas del coronavirus tardan entre 4 y 5 días en manifestarse. Alguien que venga bien puede transmitir el virus. Compartir comida es particularmente arriesgado; definitivamente no recomiendo que las personas lo hagan fuera de su familia. Ya hemos tomado medidas sociales extremas para abordar esta grave enfermedad; no cooperamos activamente nuestros esfuerzos teniendo altos niveles de interacción social en las casas de las personas en lugar de en las escuelas. Nuevamente, la sabiduría del distanciamiento social temprano y agresivo es que puede aplanar la curva anterior, darle a nuestro sistema de salud la oportunidad de no sentirse abrumado y, finalmente, puede reducir la duración y la necesidad de períodos más largos de distanciamiento social extremo más adelante (ver lo que ha ocurrido en Italia y Wuhan). Todos debemos hacer nuestra parte durante estos momentos, incluso si eso significa cierta incomodidad.

2. Camine / corra afuera, pero mantenga la distancia (idealmente 6 pies entre personas fuera de su familia). Trate de no usar instalaciones públicas como estructuras de juegos, ya que el coronavirus puede vivir en plástico y metal hasta por 3 días, y estas estructuras no se limpian con regularidad. Trate de no tener contacto físico con personas ajenas a su familia. Salir será importante durante estos tiempos extraños y el clima está mejorando. Salga todos los días si puede, pero manténgase alejado físicamente de los demás. Trate de que los niños no jueguen entre ellos (ni siquiera afuera) si eso significa contacto físico directo. Incluso el baloncesto o el fútbol implican contacto directo y no se pueden recomendar. Si la gente desea salir y hacer un picnic con otras familias, recomiendo encarecidamente mantener una distancia de al menos 6 pies, no compartir comida en absoluto y no tener contacto físico directo. Invariablemente, eso es difícil con los niños, por lo que estos picnics compartidos y "distantes" pueden ser complicados. No visite hogares de ancianos u otras áreas donde residen un gran número de personas mayores, ya que tienen un mayor riesgo de complicaciones y mortalidad por coronavirus. Necesitamos encontrar formas alternativas de reducir el aislamiento social en estas comunidades a través de medios virtuales en lugar de visitas físicas en persona.
3. Reducir la frecuencia de ir a tiendas / restaurantes / cafeterías por el momento. Por supuesto, los viajes al supermercado serán necesarios, pero trate de limitarlos y vaya en momentos en que estén menos ocupados. Considere usar guantes (no médicos, pero quizás lavables) y, por supuesto, lavarse muy bien las manos antes y después de salir. Deje las mascarillas y los guantes médicos para los profesionales médicos, los necesitamos. Mantenga la distancia social de la gente. Las comidas para llevar y los alimentos para llevar son más riesgosos que preparar alimentos en casa, dados los vínculos entre las personas que preparan y transportan los alimentos y usted. Es difícil saber cuánto es ese riesgo, pero ciertamente es mayor que hacerlo en casa.
4. Si está enfermo, definitivamente quédese en casa y comuníquese con un profesional médico. Si está enfermo, debe tratar de aislarse del resto de su familia dentro de su casa lo mejor que pueda. Si tiene preguntas sobre si reúne los requisitos o si debe hacerse una prueba de coronavirus, puede llamar a su equipo de atención primaria y / o considerar llamar a la línea

directa de Partners HealthCare con personal de 8AM-8PM. Todos los días: 617 724 7000, o al departamento de salud pública de Massachusetts al 617 983 6800. No se limite a entrar a una clínica ambulatoria, llame primero. Obviamente si es una emergencia llama al 911.

5. Necesitamos presionar a nuestros líderes locales, estatales y nacionales para que cierren TODAS las escuelas, eventos, reuniones y espacios públicos ahora. Una respuesta local, pueblo por pueblo, no tendrá el efecto necesario. Necesitamos un enfoque a nivel estatal y nacional en estos tiempos difíciles. Comuníquese con su representante y el gobernador para instarlos a promulgar cierres en todo el estado. A la fecha, 6 estados ya lo habían hecho. Deberíamos ser uno de ellos. También pídeles que financien la preparación para emergencias y que el aumento de la capacidad de prueba del coronavirus sea una prioridad inmediata y máxima.

Me doy cuenta de que hay muchas cosas incluidas en estas sugerencias y que representan una carga real para muchas personas, empresas y comunidades. El distanciamiento social es difícil y puede afectar negativamente a otros, especialmente a aquellos que enfrentan vulnerabilidades en nuestra sociedad. Reconozco que existe una inequidad estructural y social construida en y alrededor de las recomendaciones de distanciamiento social. Podemos y debemos tomar medidas para reforzar la respuesta de nuestra comunidad a las personas que enfrentan inseguridad alimentaria, violencia doméstica y desafíos de vivienda, junto con muchas otras inequidades sociales.

También me doy cuenta de que no todo el mundo puede hacer todo. Pero tenemos que hacer todo lo posible como comunidad, a partir de hoy. Es un imperativo de salud pública. Si no hacemos esto ahora de forma voluntaria, será necesario más adelante de forma involuntaria, cuando los beneficios potenciales serán mucho menores que hacerlo ahora.

Asaf Bitton, MD, MPH | Executive Director | Ariadne Labs
Brigham and Women's Hospital | Harvard T.H. Chan School of Public Health

=====
<https://www.covid19-prevention-and-care.com/>
=====

Acknowledgments: The Spanish translation was done with the help of Ms. Loira Ortiz
Reconocimientos: La traducción al español se realizó con la ayuda de Sra. Loira Ortiz