

## **Llegó el momento de implementar el aislamiento social para reducir la difusión del COVID-19 en Chile**

**15 de Marzo de 2020**

Aquellos países en los que se inició la actual pandemia de COVID-19 han ayudado a precisar el comportamiento clínico y epidemiológico de este nuevo virus en circulación ya en Chile.

Estamos en Fase 3 y ya pasó el momento de evitar su entrada al país. La fase 3 significa que se pierde la trazabilidad de los casos respecto del contagio. Es decir, inicialmente fueron casos que se contagiaron fuera del país (fase 1: casos importados). Luego, sus familiares o contactos directos (fase 2). Y, en fase 3, ya serían casos no relacionados con los iniciales importados. Eso se traduce en que se pasa a **una fase en que la transmisión es comunitaria**.

Ahora es el momento de actuar para aplanar la curva epidémica y de realizar todas las acciones necesarias para evitar que esta infección se transforme en una emergencia más de salud pública en Chile.

Estas son las principales recomendaciones emanadas de estos países y discutidas por la Organización Mundial de la Salud, varias de las cuales ya se han implementado en el país:

1. Fortalecimiento de los sistemas de vigilancia epidemiológicos de los contactos positivos, así como de la capacidad diagnóstica en todos los laboratorios nacionales.
2. Uso de diferentes estrategias para controlar selectivamente a los viajeros que han llegado de los países con mayor número de casos.
3. Coordinación interministerial para el fortalecimiento de las acciones ya anunciadas.
4. Medidas de financiamiento para hacer frente a los costos directos para el tratamiento de los pacientes y el aumento de gasto sanitario.
5. Mantenimiento de los servicios de salud rutinarios.
6. Necesidad de atención a enfermos críticos asegurando el suministro adecuado de equipo de protección personal (mascarillas de calidad N95) en los hospitales y centros de urgencia.

7. Necesidad de control de las infecciones en el personal sanitario, asegurándose el adecuado número de especialistas en enfermedades infecciosas y personal de apoyo.
8. Integración de los sistemas de información entre los administradores de los sistemas de salud, los dirigentes de los hospitales y el Ministerio de Salud.

Sin embargo, vemos con preocupación las acciones correspondientes a la **comunicación de riesgos hacia la población, la que debe ser oportuna, precisa y transparente ya que ésta determina si la población confiará en las autoridades más que en rumores y desinformación. La actual crisis socio política que vivimos en Chile es un síntoma más de la profunda pérdida de confianza pública en varios actores públicos, lo que dificulta la recepción y aceptación de la información proporcionada por el gobierno.**

Por tal razón, es oportuno reiterar las recomendaciones de **“Distanciamiento social responsable”** aplicable a esta pandemia, a fin de reducir la posibilidad de infección y contener rápidamente la propagación de la enfermedad.

Lo más básico: **lavado de manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos y evitar tocarse la cara.** El alcohol gel es efectivo en manos previamente lavadas. El uso de alcohol gel se recomienda si se anda en la calle y no se puede lavar las manos. Los frascos de alcohol gel deben estar sellados y tener las etiquetas originales con autorización sanitaria y fechas de caducidad. Asegurarse que, en lugares de trabajo y en espacios públicos existan estos elementos a disposición de todas las personas, junto a papel para secado de las manos.

El lavado de manos se recomienda cada vez que haya contacto con otras personas, cuando se tocan elementos metálicos (manillas, pasamanos, teléfonos, teclados, mouse) que otras personas pudieron tocar. Lo mejor es evitar tocarlos. Evitar llevarse las manos sucias a la cara, los ojos. Para quienes tosen o estornuden, cubrirse con el antebrazo, no con la mano. Usar pañuelos desechables de un solo uso y eliminarlos.

En edificios o lugares con afluencia de público, se debe limpiar pasamanos, manillas, teclados del ascensor frecuentemente con soluciones que contengan cloro.

Manténgase a 1 metro de distancia de las personas o tanto como sea posible, donde sea que esté.

En lo posible, **escalonar los tiempos de viaje y en lo posible viajar en transporte público fuera de las horas de alto tráfico.**

**Las mascarillas no están recomendadas para uso del público**, sólo para personas que tienen síntomas y para la protección del personal de salud que atiende a los pacientes enfermos; éstas deben ser con filtro de tipo N95. No se justifica usar mascarilla en la calle si no se está enfermo, ya que no protegen. Las mascarillas, además, provocan una sensación de protección que es falsa. Andan circulando videos con información inadecuada o falsa por las redes sociales. Esos videos confunden y desorientan a la población.

Al llegar a su destino, el tomar una ducha con agua tibia y jabón antes de interactuar con las personas. Un baño es más completo que lavarse las manos cuando ha estado en contacto con muchas superficies diferentes. Evita volver a usar tu ropa de viaje hasta que la laves.

Si usted ya tiene alguna enfermedad crónica o aguda (resfrío, influenza) diferente al Coronavirus, es preferible quedarse en casa. **El coronavirus tiene más probabilidades de provocar complicaciones cuando se contrae junto con otra enfermedad.** Además, es preferible usar una mascarilla u otra barrera en la nariz y la boca para proteger a los demás y reducir el rocío de las gotas cuando tose o estornuda. Si pertenece al grupo de riesgo identificado por el Ministerio de Salud no use el transporte público para dirigirse a la urgencia hospitalaria.

Si es factible, utilice los servicios de entrega a domicilio, de manera de reducir el flujo de personas que circulan en supermercados u otros lugares de expendio. También puede usar opciones de pago online y retiro en tiendas.

Considere desarrollar rutinas que eviten el gimnasio, o centros de encuentros (talleres, parroquias). Busque opciones dentro del hogar y sin equipo, tal como trotar en la calle o realizar yoga en el hogar. Si necesita ir al gimnasio, intente cambiar su horario de entrenamiento y evite el uso de equipos de alto contacto o que requieren largos períodos de manipulación, como pesas. Ducharse inmediatamente después de hacer ejercicio en el gimnasio.

**Intentar minimizar la cantidad de viajes y quedarse en casa durante el mayor tiempo posible.** Evitar lugares cerrados como tiendas y centros comerciales u otros lugares donde no se conoce el nivel de infección.

**Si hay niños en la familia, es importante no exagerar ni entrar en pánico y explicar a los niños que es el coronavirus y sus posibles implicancias en su salud de manera apropiada para la edad.** Este es un buen momento para demostrar buenos hábitos a los niños, tal como enseñar a toser y estornudar en la curva de su brazo y lavarse bien la cara y las manos mientras canta alguna canción de su gusto. Si se cierran las escuelas, puede usar

la tecnología de manera creativa para organizar videojuegos con amigos. También puede optar a otras opciones como juegos de mesa y manualidades con la familia.

Prepare a su familia para la eventual infección de algún miembro. Si esto sucede, no hay que entrar en pánico y se debe consultar al sistema de salud correspondiente. El médico indicará si el paciente debe seguir su terapia en forma hospitalizada o ambulatoria en su domicilio. Si se indica atención domiciliaria, se debe ubicar al enfermo en una pieza aislada con ventilación ojalá externa (ventana), con acceso a un baño específico (ojalá exclusivo) que pueda ser aseado por un adulto en forma periódica y que disponga con útiles de aseo adecuado (jabón, guantes, bolsas para eliminar desechos, etc.). Limpiar las superficies con soluciones de cloro.

Hay que tratar que el enfermo curse su periodo sintomático con bienestar por lo cual se deben proveer las comodidades que le permitan descanso, alimentación sana, supervisión (control de temperatura, otros) y recreación.

Debe insistirse en que la recomendación principal es que, si tienen síntomas leves, se queden en casa. Esos son: malestar general, tos seca, fiebre. Y si tienen además síntomas de ahogo o dificultad para respirar, acudan a un centro asistencial para recibir atención y se pueda realizar el diagnóstico. Sin embargo, se entiende que puede haber trabajadores que no tienen seguridad social y con ello, no tienen derecho a licencia médica. Ello puede significar que algunas personas no acaten el aislamiento (o cuarentena) y salgan a trabajar enfermos. Es necesario en estos casos que las autoridades revisen esta situación, ya que es un riesgo de importancia cuando prima la situación económica familiar sobre el bien común de evitar la propagación del virus.

Si bien se espera en el país que muchas personas se infecten, hay que tratar que sea el menor número posible, y que, si se produce la infección, esta se manifiesta con un cuadro clínico de menor gravedad. Por ello hay que ser muy cuidadoso frente a personas infectadas, para evitar tener nuevos casos en el grupo familiar. En estas situaciones es deseable que el familiar-cuidador de cada familia sea un adulto joven (ojalá menor de 60 años) responsable que siga las indicaciones de mantener las barreras de contacto (uso de mascarillas, guantes, y aseo adecuado del hábitat de la persona enferma (ventilación)).

**Las tres lecciones más importantes son:**

- Seguir recomendaciones preventivas del Ministerio de Salud en cuanto al control de otras enfermedades respiratorias, tal como el programa de vacunaciones sobre Influenza y evitar fumar.
- El desarrollar acciones integradas del sistema sanitario con otros sectores, tal como sociedades científicas y la academia amplifica la capacidad del sistema de adaptarse a las crisis.
- La difusión de noticias falsas constituye un importante desafío sin resolver.
- La confianza de los pacientes, de los profesionales sanitarios y de la sociedad en su conjunto en las recomendaciones y medidas adoptadas por el gobierno es de importancia primordial para enfrentarse a la epidemia de COVID-19 y para tener una respuesta adecuada a los retos que supone para la salud pública y la economía.

Invitamos a nuestros amigos y colaboradores de la Sociedad Chilena de Epidemiología, Sociedad Chilena de Salubridad, Sociedad de Enfermedades Respiratorias, Sociedad Chilena de Pediatría, Sociedad Chilena de Neumología Pediátrica y demás sociedades científicas a adherir a estas recomendaciones y ayudarnos en su difusión.

**Sandra Cortés A. Presidenta SOCHEPI. Pontificia Universidad Católica de Chile. Centro de Desarrollo Urbano Sustentable**

**Muriel Ramirez Santana. Past Presidenta. Universidad Católica del Norte**

**Marisa Torres. Pontificia Universidad Católica de Chile.**