

CONSIDERACIONES Y RECOMENDACIONES EN RELACIÓN AL CORONAVIRUS

(SARS-COV-2 ó COVID-19)

Estimada comunidad académica de la Escuela de Ciencias Psicológicas. Estamos ante una Pandemia no vivida por muchos de nuestra generación. Tan grave y extensa como la pandemia de Influenza de principios de siglo durante la Primera Guerra Mundial (1918). Quizá la última experiencia cercana parecida fue la epidemia de H1N1 hace alrededor de 10 años en México y otros países latinos. Esta pandemia actual es provocada por un virus de la familia Coronaviridae, del mismo tipo de las epidemias SARS y MERS (ambos Síndromes Respiratorios) pero no tan letal como el Ebola pero sí con un poder de expansión y contagio mayor. Es una zoonosis, es decir, transmitida al ser humano por los animales. En este caso se sospecha del murciélago y el pangolín (especie de armadillo). El mundo está siendo afectado en todo sentido y Guatemala no es ni será una excepción. Por lo que juntos tenemos que tomar medidas para desacelear su impacto y disminuir el número de infectados al el mismo tiempo para no saturar los servicios de salud ya que de ser así sufrirán las peores consecuencias los adultos mayores (nuestros padres, abuelos y bisabuelos) y personas con condiciones médicas previas que los hacen vulnerables a la infección pero sobretodo a la reacción inflamatoria del cuerpo combatiendo al coronavirus. Derivado de esto, la evidencia científica y la experiencia de los primeros países infectados el Gobierno de Guatemala y la Universidad de San Carlos han tomado medidas acertadas para colaborar como institución a enfrentar esta situación sanitaria. Como psicólogos que somos, sabemos que estas medidas de distanciamiento social pueden afectar la salud mental de la población por lo que es necesario tomar en consideración esta variable. Ya que no hay cura para esta enfermedad no nos queda más que actuar de manera preventiva. El distanciamiento social es la forma más adecuada para abordar este problema y enlentecer la propagación de la enfermedad.

He aquí algunas recomendaciones que podemos hacer como comunidad académica desde nuestros hogares y comunidades:

- Quedarse en casa para no infectar a otras personas ni ser infectados ya que el período de incubación cursa sin síntomas.
- Distanciarse de las personas un metro aproximadamente para que las gotitas de saliva y sudor no contaminen a otra persona.
- **Lavarse las manos constantemente con jabon antiséptico o en gel ya que es la medida más efectiva hasta ahora estudiada porque todas las personas se tocan la cara varias veces en el día. No tocarse la cara hasta lavarse las manos.**
- Desinfectar periódicamente las superficies en nuestra casa y nuestro celular que es lo que más tocamos.
- Si se necesita acudir a comprar alimentos u otras cosas hacerlo cuando haya menos gente y con las medidas respectivas. Preferible no hablar directamente a las personas y mantener la distancia de 1 metro con ellas.
- Usar tarjeta de crédito ya que los billetes y monedas pueden ser vectores de transmisión.
- Al volver a casa, no tocar nada antes de lavarse las manos, zonas expuestas o ducharse y quitarse la ropa para ponerse otra limpia que solo se use en casa.
- No compartir toallas y utensilios con otros miembros de la familia antes de lavarlos.
- Mantener las habitaciones ventiladas.
- Llamar a los teléfonos designados si se presentasen síntomas, sobretodo fiebre mayor de 38 grados.
- No romper la cuarentena durante 2 semanas mínimo.
- Al salir usar ropa de manga larga.

- Estornudar en la parte inferior de codo.
- Mantener gel desinfectante en gel para aplicarse en las manos constantemente.

RECOMENDACIONES RELACIONADAS A LA SALUD MENTAL

- Usar las redes sociales para comunicarse con los demás y mantener los vínculos.
- Levantarse a las mismas horas de un día habitual.
- Usar las plataformas virtuales para cuestiones laborales o tareas académicas y seguir con el ritmo de estudio en la medida de lo posible.
- Ordenar y hacer limpieza en la casa.
- Ordenar libros, revistas, etc. Cosas pendientes que no se han podido hacer por razones de tiempo.
- Lecturas motivadoras, enriquecedoras y lecturas de estudio.
- Ordenar archivos de la computadora o eliminar correos electrónicos inservibles.
- Compartir con la familia en tertulias y juegos de mesa (desinfectarlos también)
- Al leer noticia comprobar la veracidad y evidencia científica de las mismas y no divulgar información dudosa para no alarmar por gusto.
- Aquellos que toman medicación ansiolítica y antidepresiva mantenerla disciplinadamente para sobrellevar la ansiedad que puede provocar la cuarentena y crisis global.
- Compartir inquietudes o dudas de la situación con personas maduras, serias o profesionales.
- Tener tiempo de distracción con películas, series o lecturas recreativas.
- Llamar por teléfono a los familiares, amigos, vecinos para alivianar el sentimiento de soledad.
- Practicar actividades relajantes dentro de casa como tocar instrumentos musicales de forma suave, leer algún libro, hacer ejercicio no extenuante como estiramiento por ejemplo, actividades de jardinería (con las medidas de protección adecuadas), tomar la siesta, lavar el carro, etc.
- Mantener buena hidratación y horarios de alimentación adecuados.
- Si se presentara cualquier síntoma psicológico extraño (ataques de ansiedad, psicosis, ideas suicidas, etc) comunicarlo al líder de la familia para buscar ayuda profesional.

La idea es que todos juntos en nuestros hogares podamos superar la crisis atendiendo las instrucciones de las autoridades estatales y sanitarias y seguir lo más posible con el ritmo de nuestras vidas desde casa.