

GUÍA PARA APOYAR A LAS COMUNIDADES EN LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA EPIDEMIA DE COVID-19

GUATEMALA 3 DE JUNIO DEL 2020

Reconocimiento

La “Guía para apoyar a las comunidades en la prevención y control de la epidemia de COVID-19” fue preparada para la Comisión de Salud del Pacto Ciudadano¹, de la cual los autores son integrantes. La guía misma y su contenido encontraron inspiración en los manuales creados por la Asociación de Servicios Comunitarios en Salud (ASECSA) y los materiales educativos creados por Tulasalud. Agradecemos el trabajo de edición de Lenina Amapola García López.

Título:

“Guía para apoyar a las comunidades en la prevención y control de la epidemia de COVID-19”

Autores:

Aída Barrera-Pérez, Lesly Marlene Ramirez Juárez y Alejandro Cerón.



GUÍA PARA APOYAR A LAS COMUNIDADES EN LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA EPIDEMIA DE COVID-19 by Barrera-Pérez, Aída; Ramirez, Lesly & Cerón, Alejandro; Comisión de Salud, Pacto Ciudadano is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

¹ El Pacto Ciudadano está integrado por alrededor de 10 plataformas sociales con cerca de 100 organizaciones, entre ellas multisectoriales, campesinas, indígenas, de derechos humanos, mujeres, académicas, empresariales, artistas, religiosas, jóvenes y de desarrollo.

Contenido

INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO I	5
A. Una reflexión importante para entender lo que está ocurriendo	5
B. Ideas para que las comunidades se organicen, frente a la crisis provocada por el COVID	6
CAPÍTULO II	10
A. Importancia de la medida de distanciamiento físico y en qué consiste	10
B. Importancia del uso de la máscara, mascarillas o protectores de tela y su uso adecuado	11
C. ¿Qué debemos saber sobre la Cuarentena?	12
CAPÍTULO III	13
A. ¿Qué es un cordón sanitario comunitario?	13
CAPÍTULO IV	15
A. ¿Cómo se manifiesta la enfermedad del COVID-19?	15
1. ¿Cómo saber cuándo necesito ayuda médica?	16
B. Cuidados en casa de un familiar con COVID-19 (con o sin molestias)	17
1. Cuidados básicos del paciente	17
2. ¿Cómo deben ser las medidas de distanciamiento físico en casa, cuando el enfermo comparte la vivienda con más personas?	18
2. ¿Cómo proteger a otros si estamos enfermos o damos positivo a COVID-19?	21
3. Recomendaciones para la persona que cuidará o apoyará a una persona enferma	22
4. ¿Cómo cuidamos a un niño o niña con diagnóstico de coronavirus?	24
C. Recomendaciones específicas en grupos especiales	26
1. Adultos Mayores.....	26
5. Mujeres embarazadas	26
CAPÍTULO V	28
A. ¿Cómo se afecta la salud mental en esta crisis?	28
B. ¿Qué cambios podríamos esperar debido a la presión que provoca la COVID-19? ¹	28
C. ¿Qué podemos hacer para cuidarnos? ¹	29
D. ¿Cómo manejar el estrés de enfermar o ser cuidador?	29
Referencias	31

INTRODUCCIÓN

Las comunidades rurales e indígenas se encuentran expuestas a un alto riesgo de contagio, a enfermar y a morir por el COVID-19. Esto se debe a una serie de condiciones desfavorables, que incluyen: los elevados niveles de pobreza material, vulnerabilidad a enfermedades por la situación nutricional, hacinamiento (viven muchas personas en el mismo espacio, sin dormitorios separados para cada persona); menos acceso a los servicios de salud, al agua, a condiciones básicas de saneamiento, entre otros.

Estas condiciones unidas a la ubicación geográfica, plantea un reto importante para una red de servicios de salud, ya debilitada. Por ello, es importante que las comunidades unan esfuerzos con los servicios de salud para mejorar la capacidad de respuesta de los equipos que manejan la emergencia y lograr acciones rápidas y efectivas en las comunidades.

El COVID-19 fue catalogado como una pandemia, por lo cual es una enfermedad que inició en un lugar específico -China en este caso-. Se fue esparciendo en todos los países y el mundo. Hoy el COVID-19 ha enfermado a personas de 188 países.

El primer caso del virus se reportó en Guatemala el 13 de marzo de 2020, por medio de una persona que vino de un viaje a Italia; así como esta persona que fue detectada, pudieron entrar al país muchas otras personas que no fueron identificadas. Inicialmente el contagio era externo, -alguien de afuera traía el virus-, pero pasado un tiempo muchas personas se comienzan a enfermar y ya no es a causa de una persona de fuera, sino un contagio de personas que no saben quién les enfermó. A esto se le llama: “contagio comunitario”. Significa que el virus se ha esparcido a un mayor número de personas y que ya no es posible saber quién tiene el virus y quién no, ni dónde se contagió.

Actualmente estamos en la fase de contagio comunitario, esto también se ha acompañado de la aparición cada vez mayor de personas enfermas en el área rural del país, tanto en ciudades como en comunidades. En este momento ya no es posible contener el virus, ahora toca “mitigar” los efectos de la expansión de la enfermedad, o sea ver de qué forma detectamos a las personas enfermas, las aislamos y tratamos; pero también sigue siendo importante, hoy más que nunca, mantener ciertas medidas de distanciamiento físico: uso de mascarilla, disminución de ciertas actividades económicas y evitar las aglomeraciones. Esto con el objetivo de disminuir los contagios, evitar que las personas enfermen y que las personas con riesgos (mayores de 60 años, personas con sobrepeso, diabetes, presión alta, problemas del corazón o que fuman), mueran.

Como sabemos, en Guatemala los servicios de salud son pocos y con muchas carencias, con frecuencia tenemos dificultades para que nos atiendan. Ante esta situación los servicios se encuentran en una situación compleja, por lo cual es posible que muchas personas no tengan acceso a la salud. Debemos seguir exigiendo que los servicios sean reforzados, pero también prepararnos para cuidar de nuestra familia y de nuestra comunidad.

El objetivo de este documento es brindar información básica sobre varias preguntas vinculadas con la epidemia del COVID-19, esperamos sea de utilidad para líderes, COCODES, y defensores, para apoyar ese esfuerzo de organización comunitaria, en el manejo de la epidemia.

CAPÍTULO I

A. Una reflexión importante para entender lo que está ocurriendo

¿Cómo se crea un desastre?

Existen muchas formas de entender los desastres, la forma más común es concebir que estos son el resultado de una amenaza externa que nos impacta y golpea, por lo cual el énfasis desde este enfoque en la atención será tratar de controlar a la amenaza, sin embargo, esto no siempre es posible. En el caso de la pandemia de COVID-19, esto ha sido casi imposible de hacer en la mayoría de países.

Pero este enfoque es muy limitado para entender los desastres, existe desde hace muchos años una comprensión de que los desastres son el resultado de varios factores, donde la amenaza es solo un elemento, pero no el único y además puede no ser el más importante a la hora de desencadenarse un desastre.

Desde este enfoque entendemos que los desastres son el resultado de la materialización de un riesgo que es constituido por la amenaza, las debilidades de las personas, familias y comunidades, las cuales pueden ser de muchos tipos: económicas, sociales, de salud, de seguridad, de acceso a servicios, etc. Estos dos elementos, las amenazas y las debilidades, también se ven influidas por un tercer factor: la capacidad de respuesta de las instituciones. Cuando estos tres factores se encuentran, se concreta una amenaza (COVID-19), hay muchas debilidades (inseguridad alimentaria, pobreza) y pocas capacidades institucionales (servicios de salud débiles), esto es lo que realmente resulta generando un gran desastre.

Desde que se declara el brote de COVID-19 en China como una pandemia, era previsible que esta llegaría a nuestro país. Desde su inicio se pudieron haber analizado todos estos factores y preparado las condiciones para disminuir las debilidades de las familias y mejorar las capacidades de las instituciones. Sin embargo, poco de esto se hizo, se implementaron medidas que buscaban atacar al virus, aislarlo de las personas, contenerlos en un territorio. Si bien muchas de estas medidas eran necesarias, al no haber considerado de manera efectiva los otros aspectos (nuestras debilidades y la baja capacidad de respuesta de los servicios de salud), toda esta situación ha generado una gran crisis. Hoy nos enfrentamos a el colapso de la red de hospitales, los servicios de salud en las comunidades comienzan a recibir pacientes, pero no tienen las condiciones, ni la capacitación, ni el personal ni el equipo e insumos. Además, poco a poco muchos servicios se centran en atender sólo a personas sospechosas de COVID-19, y dejan de atender otras necesidades, lo cual generará serios problemas de salud.

Por otra parte, las personas han sido muy afectadas en el tema económico y en su alimentación, generando un aumento de la inseguridad alimentaria y una crisis económica. Esto solo por mencionar algunos problemas. El no considerar todos esos aspectos, ha provocado en cierta medida, que el remedio sea peor que la enfermedad.

Hoy nos enfrentamos a un desastre que no es solo la COVID-19. Las personas se han quedado sin trabajo y por ende sin una fuente de ingresos, lo cual implica un aumento del hambre y la desnutrición. Están aumentando las complicaciones de las mujeres embarazadas y con esto

la posibilidad de muertes maternas. Hay una desatención a los niños, por la época estamos a las puertas de una epidemia de dengue. En fin, hoy hay muchas más amenazas, pues nuestras vulnerabilidades crecieron, y hoy, ya son amenazas.

Ante este panorama debemos prepararnos para apoyar los procesos de mitigación, eso quiere decir realizar acciones que reduzcan los efectos, daños y muertes, para ello es fundamental organizarse, coordinar y colaborar con las instituciones del Estado, pero también demandándole a éste, el cumplimiento de sus obligaciones: garantizar el derecho a la salud y a la alimentación.

B. Ideas para que las comunidades se organicen, frente a la crisis provocada por el COVID

Es importante recuperar y comprender, cómo desde la cosmovisión de los pueblos, entendemos lo que está ocurriendo. Para nosotros, los pueblos, la enfermedad no es algo que se desarrolla solo en los individuos. La enfermedad es la manifestación de un desequilibrio entre el individuo, la familia y la comunidad, por lo cual su abordaje pasa por entender que debemos trabajar en estas tres dimensiones. Esto es importante, pues en estos momentos el miedo, el egoísmo, la falta de solidaridad, el odio, pueden prevalecer en las personas, por su necesidad de protegerse y no enfermar. Sin embargo, hoy más que nunca nuestras comunidades deben practicar los valores y principios que han regido nuestra convivencia durante siglos, permitiendo nuestra sobrevivencia. Contrario a lo que el mundo occidental piensa, la sobrevivencia de la humanidad ha sido el fruto de la solidaridad, hermandad y unión.

Estas ideas debemos tenerlas presentes y hoy más que nunca basar nuestro actuar como líderes teniendo presentes estos valores. Debemos unir más que nunca a las comunidades y protegernos. Debemos vencer el miedo y la desinformación. Debemos tener presente que *todos tenemos la posibilidad de contagiarnos o que nuestros padres, hermanos o hijos se contagien.* Debemos velar porque en las comunidades no se discrimine, agrede o violen los derechos de las personas que enferman, contrariamente debemos hoy más que nunca apoyarnos entre todos y unir esfuerzos.

Nos enfrentamos ante una crisis difícil de medir y manejar, esta situación nos plantea el reto de generar acciones de coordinación y colaboración en las comunidades y éstas, con los servicios de salud y autoridades locales.

Las autoridades comunitarias, Comisión de salud del COCODE, COCODES, COLRED, grupos, iglesias, juegan un papel importante en generar condiciones para poder responder de mejor forma a esta crisis. A continuación, se presentan algunas ideas para la organización de la comunidad frente a la crisis (Tulasalud y MSPAS, 2020b; Cotacachi y Grigera 2020a).

1. Coordinación entre gobierno, comunidades y pueblos indígenas

- Las comunidades y las instituciones deben tomar la iniciativa de organizar a la comunidad y las acciones para el abordaje de la epidemia, para ello puede considerarse: la creación o

reactivación de los comités de emergencia; el desarrollo de un diagnóstico comunitario rápido que permita ver las necesidades y capacidades que se tienen para poder actuar; garantizar el abastecimiento, la movilización de pacientes, la vigilancia activa comunitaria para la detección y atención de pacientes.

- La comunidad debe organizarse para velar que toda la población tenga acceso a los servicios básicos, especialmente al de la salud y que existan capacidades en el personal para la atención y manejo de pacientes con COVID-19. Que se disponga de equipo de protección, que exista el personal suficiente, que se monitoree y eduje a la población sobre las medidas de aislamiento físico.
- La comunidad debe promover la coordinación con las autoridades locales. Apoyo a los servicios de salud en la identificación de personas retornadas, en la sensibilización de las familias, en apoyar las labores de detección y vigilancia de pacientes.

2. Generar procesos de comunicación efectivos hacia la población

- Hoy más que nunca debemos trabajar por vencer el miedo y la desinformación. Es muy importante que la comunidad y los líderes se informen e informen a la población, deben trabajar porque los chismes y rumores no sean lo que comunique a la gente.
- Los líderes deben exigir y buscar formas de garantizar que la comunicación llegue a la gente y que sea en su idioma.
- Se deben generar canales de comunicación claros para las personas de la comunidad.
- Comunicación concisa y oportuna (que sea entendible para la gente y que llegue cuando se necesite).

3. La comunidad debe estar al tanto de la movilización. Construir un cordón de protección para la comunidad

- La comunidad debe exigir a los servicios de salud mayor trabajo extramuros y equipos móviles, que eviten la movilización de la gente.
- Regular y controlar la entrada y salida de las personas a la comunidad, con especial atención a las personas migrantes temporales, retornados, personas que trabajan fuera de la comunidad, comerciantes, etc.
- Acciones de vigilancia del cumplimiento de medidas: toque de queda, uso de mascarilla, restricción de transporte y movilización. Esta vigilancia debe partir de la reflexión, de cómo adaptar las medidas a la realidad de la comunidad y garantizar que éstas, no lesionen los medios de vida de las familias ni deterioren su seguridad alimentaria. Además del respeto a los derechos humanos.
- Gestiones para la garantía de transporte de emergencia y prever un fondo que permita apoyar a las familias en casos de emergencia, o el traslado de pacientes enfermos con síntomas moderados o graves que requieren asistencia médica de tener que referir a una persona a un centro hospitalario.
- Garantizar que las personas que necesiten salir por alguna situación de emergencia o necesidad puedan hacerlo sin restricciones.

- Regular el tema de transporte, pero garantizando que este servicio pueda continuar funcionando.
- Debe garantizarse que las personas que colaboran de la comunidad para estas tareas cuentan con equipo de protección e insumos para la alimentación.
- Así también, estas personas deben realizar su labor apegados al cumplimiento de normas de conducta y la no realización de acciones de abuso o violaciones a los derechos de las y los vecinos.

4. La comunidad debe organizarse para buscar alternativas

- Elaborar mascarillas u otros insumos necesarios que no hay en la comunidad.
- Búsqueda de alternativas para las personas sospechosas o positivas con síntomas leves, que no tengan condiciones en sus viviendas o bien personas positivas leves. Habilitar iglesias, escuelas o salones comunales donde las personas que no tengan condiciones para realizar su aislamiento lo puedan realizar.
- Organización para gestión de ayuda a la comunidad.
- Organización para servicios comunitarios para enfrentar colectivamente la epidemia: olla comunitaria, cuidado de niños, ancianos y personas con discapacidad, trabajo comunitario en las parcelas de los enfermos.
- Organización para asistencia a personas en situación crítica: ancianos, viudas, madres solteras (gestión puntual de ayuda, ollas comunitarias de alimentos).

5. Control y monitoreo de precios, disponibilidad de alimentos

- Apoyo para evitar que los vendedores abusen y aumenten precios de productos de consumo.
- Garantizar el abastecimiento de las tiendas y mercados.
- Realizar acciones para garantizar que en las tiendas, plazas y mercados se respetan las medidas de distanciamiento físico y la cantidad de personas que circulan.
- Deben promoverse el desarrollo de acciones solidarias entre la propia comunidad y otras aldeas para garantizar los alimentos para todas las familias.

6. Organización para el tema de pacientes que fallecen

- La comunidad debe de garantizar el cumplimiento de ciertas normas. No aglomerarse, solo 10-15 personas por entierro, no estar más de 10 personas en el velatorio y a una distancia de 2 metros (dos brazadas), una persona de la otra.

7. Interculturalidad

Las comunidades deben exigir el reconocimiento y respeto de la cosmovisión tradicional, así como de los terapeutas locales, comadronas, que en estos momentos realizan una importante labor. Así como, las distintas personas que en la comunidad apoyan y desarrollan acciones para velar por la salud como los promotores y promotoras.

Para que las comunidades puedan hacer su trabajo es muy importante que conozcan cuáles son las responsabilidades de los servicios públicos, para vigilar y exigir su cumplimiento. A continuación, se enlistan algunas de las funciones más relevantes que los servicios deben garantizar a las comunidades en esta crisis:

- Los servicios de salud están obligados a garantizar el acceso a la salud, a toda la población sin distinción. Los servicios deberán atender en sus horarios normales y con todos los servicios que ofrecen regularmente.
- Ante la epidemia, los servicios pueden hacer ajustes para mejorar la capacidad de atención, pero no deberían dejar de brindar atención a toda la población.
- El personal de los servicios, deberá brindar a la comunidad información clara y verídica sobre lo que acontece en relación al comportamiento de la epidemia: los casos existentes en la comunidad, la cantidad de personas en cuarentena, dar información sobre las medidas a tomar y brindar educación al respecto.
- El personal debe preparar a la comunidad, para un posible brote de la epidemia, explicar cómo se procedería y organizar las acciones.
- Si en algún momento se detectan pacientes con COVID-19, el personal debería informar con claridad y verdad a la comunidad y ejecutar las medidas que se ha planificado.

Las Municipalidades, del COMUDE y la COMRED también desempeñan un papel importante en esta crisis. En principio, la Municipalidad, está llamada a promover la organización y planificación de acción con todos los sectores, para garantizar la vida, la salud y la alimentación de la población, como derechos fundamentales.

8. Las municipalidades juegan un papel importante en:

- Activar la COMRED en el Municipio y las COLREDES en las comunidades, articular estos espacios a las demás instancias organizativas del municipio.
- El monitoreo y control de precios y especulación de productos alimenticios.
- En la realización de ajustes a las medidas decretadas por el gobierno, garantizando el cumplimiento de los objetivos de estas medidas, pero adaptándolas al contexto y realidad de su municipio.
- Supervisar el cumplimiento de las medidas, observando siempre el respeto a los derechos humanos y evitando los abusos.
- Supervisar el cumplimiento de las medidas de distanciamiento físico y generando alternativas para que estas se cumplan, en el caso del transporte y los mercados.
- Realizar las gestiones necesarias para la ejecución en su municipio de las acciones y programas de apoyo a la economía y seguridad alimentaria de las familias, fiscalizar que la ayuda de gobierno llegue a la gente.
- Garantizar el abastecimiento de agua potable a las comunidades.
- Coordinar y colaborar con los servicios de salud.

CAPITULO II

A. Importancia de la medida de distanciamiento físico y en qué consiste

Se ha demostrado que el distanciamiento físico es una de las medidas más efectivas para romper el contagio de la COVID. Por esto es importante informar y monitorear el cumplimiento de dicha acción (Cotacachi y Grigera 2020b). Las medidas de distanciamiento físico, se refieren a:

Tabla 1. Medidas de distanciamiento físico

ACTIVIDADES QUE DEBEN CONTINUAR	ACTIVIDADES QUE SE DEBEN PROHIBIR
<p>Las que sean indispensables para mantener la vida de las personas, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Servicios de salud (puestos de salud, clínicas comunitarias, promotores de salud y comadronas)▪ Tiendas y ventas de alimentos para abastecerse de alimentos y productos de primera necesidad, organizando bien su funcionamiento (distanciamiento de seguridad de 2 metros o mínimo 1 metro, entre vendedores y entre las personas que llegan a comprar, regular la cantidad de personas que ingresan).▪ Los alcaldes auxiliares organizan con el comité de la comunidad la forma en que las actividades se desarrollen (no aglomeraciones, filas y distanciamiento, cubriéndose boca y nariz: vendedores y clientes)	<p>Las que NO sean indispensables para mantener la vida de las personas como:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Fiestas▪ Partidos de fútbol y cualquier deporte a realizarse en lugares públicos o que aglomeran personas▪ Escuelas▪ Actividades religiosas (misa, cultos, etc.) Cualquier otra actividad que aglomere personas de diferentes lugares, con el fin de proteger a la comunidad▪ Evitar o limitar los funerales

Fuente: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Gobierno de Guatemala, Tula Salud Módulo II: Gestión de riesgo y participación comunitaria. Guatemala 2020. (Tulasalud y MSPAS 2020a)

Las comunidades pueden buscar alternativas para evitar las concentraciones de personas, como: colocar ventas en distintos puntos de las comunidades o pueblos. Comunidades donde no había mercados pueden promover que los productores se acerquen a las comunidades a vender.

También pueden plantearse horarios para que las personas adultas mayores o con más riesgo, tengan un tiempo específico para acudir al mercado.

Debe elaborarse un plan, en conjunto con las autoridades locales, para la limpieza y desinfección de los mercados y plazas.

Para garantizar el cumplimiento de estas medidas es importante la información hacia la comunidad y en su idioma.

Debe explicarse a las personas la importancia de no realizar visitas a otras viviendas, aun siendo familia.

Debe garantizarse el trabajo en las parcelas, regular que los grupos sean pequeños y que guarden su distancia o sean de la misma familia que vive junta. En estos casos debe evaluarse el uso de la mascarilla ya que puede ser contraproducente por el tipo de actividad que se desarrolla.

Las autoridades deben organizarse para monitorear el cumplimiento de estas medidas, garantizando el respeto a los derechos de los vecinos (Cotacachi y Grigera 2020b).

B. Importancia del uso de las mascarillas o protectores de tela y su uso adecuado

El uso de mascarilla ha sido una medida ordenada por el gobierno, esta tiene como objetivo disminuir el riesgo de contagio entre personas, por lo cual debe aplicarse.

En la comunidad, si usted trabaja en el campo y no hay personas cerca, no necesita usar las mascarillas. Pero si va a la tienda, al mercado, a la farmacia, donde hay más personas, sí debe protegerse. También debe usarla toda la familia dentro de la casa, si hay alguien enfermo y no hay como aislarlo en una habitación aparte. Se pueden usar tapabocas de tela doble y se deben lavar a diario.

La mascarilla debe usarse cubriendo boca y nariz, de lo contrario no sirve. Si solamente cubre la boca y es portador del coronavirus, puede contagiar a otras personas, por el simple hecho de respirar.

Al usar la mascarilla cerca de alguien enfermo, hay que evitar que haya espacios por donde puedan entrar virus; se recomienda que los hombres no usen barba, y las mujeres no usen maquillaje. Se recomienda usar el cabello recogido al salir a la calle y al estar cerca de una persona enferma. Los niños menores de 2 años NO deben usar mascarilla, y en general los niños mayores de 2 años no deben ser dejados sin vigilancia, cuando tengan la mascarilla puesta. Personas con dificultad para moverse y quitarse la mascarilla por sí mismas, tampoco deben usar mascarilla (OMS, 2020b).

Vínculo en donde podemos ver cómo realizar mascarillas en casa:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

C. ¿Qué debemos saber sobre la Cuarentena?

Existen dos tipos de cuarentena (Cotacachi y Grigera 2020b).

- La cuarentena (o confinamiento) CON salida, establecida por el gobierno nacional, obliga a todas las familias del país de mantenerse en casa, con la excepción de salir para la compra de alimentos, medicinas, atención médica y para realizar algunos trabajos considerados necesarios.
- La cuarentena SIN salida es obligatoria y prohíbe salir de su aislamiento o tener contacto físico con otras personas durante al menos 14 días. Esta cuarentena se recomienda en estos casos:
 - Personas con resultado positivo para coronavirus y las personas que estuvieron en contacto con ellos en los últimos 15 días.
 - Personas que presenten síntomas de la enfermedad, hasta que se tenga un resultado de hisopado negativo.
 - Alguien que haya estado en contacto directo con un enfermo del virus.
 - Alguien que presente síntomas de estar enfermo del virus (fiebre, tos seca, debilidad y dificultad para respirar).
 - Personas o familias que regresan de la ciudad a vivir a la comunidad, durante el periodo de aislamiento.

Las personas en cuarentena por sospecha de contagio deben estar aisladas durante 15 días y no deben tener contacto físico con nadie que no sea el personal de salud. Si durante los 15 días, las personas en cuarentena tienen síntomas como tos, fiebre, cansancio y/o dificultad para respirar, se debe contactar inmediatamente a los servicios de salud más cercanos. Las personas confirmadas como positivas para el virus, deben seguir las indicaciones de un médico. Si después de los 14 días la persona o familia no tiene síntomas (tos, fiebre, dificultad para respirar, cansancio), puede terminar el periodo de cuarentena SIN salida y mantener las medidas de distanciamiento social (Cotacachi y Grigera 2020b).

Cuarentena en el hogar

Ventilación adecuada, Habitaciones individuales, con estructura adecuada para higiene de manos. Si no hay habitaciones individuales disponibles, las camas deben colocarse al menos a 1 metro de distancia.

QUÉDATE EN CASA

Todas las personas que viven en la misma residencia del contacto quedarán en cuarentena dentro de la vivienda. No podrán salir durante el tiempo que dure la cuarentena.

Mantenimiento del distanciamiento entre personas (más de 1 metro).

Están prohibidas las visitas a la residencia.
*Se deben cumplir las medidas preventivas en el hogar (página anterior)

Alojamiento con provisiones como: Alimentos, agua, jabón y productos de limpieza personal y del hogar

Medicamentos para enfermedades crónicas por lo menos días (si aplica) para 14

OTROS: entretenimiento (tv, internet, noticias; si es posible), apoyo psicosocial, comunicación con el lugar de trabajo o estudios

GOBIERNO DE GUATEMALA
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL
Canada Tula TulaSalud

Figura 1. Cuarentena en el hogar

NO discriminarlos ni atacarlos porque todos podemos llegar a enfermar.
Nadie está libre del virus.

CAPÍTULO III

A. ¿Qué es un cordón sanitario comunitario?

Un cordón sanitario es cuando el gobierno decide poner en cuarentena y aislamiento a una comunidad completa, a una zona o barrio dentro de una comunidad. Eso significa que no se permite la entrada ni salida de personas de esa comunidad, por lo que algunos derechos humanos como la libertad para movilizarse de un lado a otro quedan suspendidos. Es una medida que se utilizaba en la antigüedad cuando no se sabía cómo se contagiaban las enfermedades. En los tiempos modernos no se ha utilizado mucho, por lo que hay muy poca experiencia implementándola (Cetron y Landwirth 2005).

Los documentos sobre COVID-19 del Ministerio de Salud de Guatemala no mencionan al cordón sanitario de manera específica, y no establecen normas, protocolos o procedimientos para su implementación. Sin embargo, la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) hizo un llamado en abril 2020 para que los gobiernos que decidan limitar los derechos humanos de la población para detener la COVID-19 deben hacerlo sólo en casos debidamente justificados, por un tiempo lo más limitado posible, de manera proporcional al riesgo detectado, y de manera que no discrimine a nadie (CIDH, 2020).

Un cordón sanitario debe tener como objetivo reducir la transmisión del virus. Si se implementa un cordón sanitario, debe asegurarse que las necesidades básicas de las personas infectadas y expuestas sean satisfechas. El establecimiento de un cordón sanitario debe buscar el equilibrio entre respetar los derechos humanos de la población y el bien común de detener la transmisión de la enfermedad (Rothstein, 2003). Los siguientes principios deben regir el establecimiento de un cordón sanitario:

- La enfermedad en cuestión debe ser altamente peligrosa y contagiosa.
- Debe asegurarse que las personas sanas están separadas de las que están enfermas o contagiadas.
- Las personas afectadas por el cordón sanitario deben recibir los cuidados y servicios esenciales.
- Los derechos humanos de las personas afectadas por el cordón sanitario deben protegerse.
- No debe durar más de lo necesario. Su máxima duración en el caso de COVID debería ser el del tiempo de incubación del virus, es decir 14 días.
- Dentro del cordón sanitario debe mantenerse la vigilancia epidemiológica, el diagnóstico de casos, la referencia de pacientes que lo necesiten, y el establecimiento de medidas preventivas.

Los expertos en este tema coinciden en los siguientes consejos (Cetron y Landwirth, 2005; Rothstein, 2003).

- Los cordones sanitarios funcionan mejor cuando son decididos por las autoridades locales y se da un tiempo para prepararse.
- La coordinación entre autoridades locales y nacionales, así como entre instituciones de servicio público es primordial.
- La comunicación con la población debe ser transparente.
- El cordón sanitario no necesita ser perfecto para funcionar, así que pueden establecerse algunas excepciones para garantizar el bienestar de la comunidad.
- Las medidas voluntarias tienden a causar menos rechazo que las impuestas, aunque esto depende mucho de los contextos locales.

CAPÍTULO IV

A. ¿Cómo se manifiesta la enfermedad del COVID-19?

El COVID-19, popularmente llamado “coronavirus” es una enfermedad provocada por un virus, un organismo muy pequeño que no se mira a simple vista, que se transmite principalmente por las gotitas que salen de nuestra nariz y boca al reír, hablar, toser, estornudar e incluso al respirar.

Estas gotitas pueden quedar en nuestras manos y las podemos dejar en todo lo que tocamos: trastos, puertas, pasamanos, muebles, ropa, juguetes, canastas, mesas, tortillas, frutas y verduras. Si tocamos algunas de esas cosas contaminadas y luego tocamos nuestros ojos, boca o nariz, podemos enfermarnos. (CDC, 2020e).

Según la Guía Epidemiológica del Ministerio de Salud de Guatemala vigente hasta el 28 de mayo de 2020¹, nos convertimos en *caso sospechoso* de COVID-19 cuando tenemos molestias o síntomas de enfermedad respiratoria leve y, además, si en los últimos 14 días:

- Hemos visitado o vivido en áreas nacionales o en el extranjero en donde hay transmisión comunitaria de COVID-19.
- Hemos estado en contacto con personas que estuvieron fuera del país recientemente.
- Hemos tenido contacto con personas que tienen diagnóstico de COVID-19.
- Hemos estado en contacto con personas que están en cuarentena por la enfermedad.
- Trabajamos en el área de salud y estamos en contacto con pacientes.

Además, se considera caso sospechoso a cualquier persona con síntomas de enfermedad respiratoria moderada o grave que además presenta fiebre o dificultad para respirar.

Cuando una persona se ha contagiado del COVID-19 y la prueba de hisopado que le hicieron sale positiva, se considera “caso positivo” y puede que:

- Sea “asintomática”. Esto significa que nunca presentará ninguna molestia (síntoma). Esto sucede en 4 de cada 10 personas contagiadas. sin embargo, aunque se mire sana sí pueden pasar la enfermedad a otras personas.

¹ Debido a lo cambiante de la epidemia, esta definición fue modificada el 29 de mayo, y es posible que siga modificándose. Las nuevas definiciones son: **Caso Sospechoso**: a) Persona con infección respiratoria aguda de cualquier nivel de gravedad que incluya fiebre ($\geq 38^{\circ}\text{C}$) y al menos uno de los siguientes signos/síntomas: tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria. O b) Persona con infección respiratoria aguda moderada o grave y que requiere hospitalización. **Caso Probable**: Un contacto* de caso confirmado que falleció con síntomas respiratorios sin muestra adecuada para prueba de SARS-CoV2. **Caso Confirmado**: Una persona con confirmación de laboratorio de infección por SARS-CoV2, independientemente de los signos y síntomas clínicos. (MSPAS, 2020b).

- Presente alguna de estas molestias, de 2 a 14 días después de haber estado en contacto con una persona contagiada.
 - ✓ Tos
 - ✓ Sensación de dificultad o fatiga al respirar
 - ✓ *al menos presente dos de estas molestias:*
 - Fiebre
 - Escalofríos constantes
 - Dolor muscular
 - Dolor de cabeza
 - Dolor muy fuerte de garganta
 - No siente los olores o los sabores
 - Vómitos o diarrea
 - También pueden presentarse otras molestias, pero estas son las más comunes (MSPAS, 2020a).

Las personas positivas con síntomas leves, pueden quedarse en casa y realizar la cuarentena, la cual debe durar un mínimo de 14 días, sin embargo luego de desaparecidos los síntomas las personas deben guardar distanciamiento físico y usar mascarilla por lo menos 14 días más, pues aún pueden seguir contagiando el virus (CDC, 2020e).

Una persona infectada puede pasar de 7 hasta 14 días para empezar a sentirse mejor. Despues de ese tiempo, debe ser evaluada por el personal de salud para decidir si puede volver a sus actividades normales y salir de casa. (CDC, 2020e).

1. ¿Cómo saber cuándo necesito ayuda médica?

Algunas personas pueden empezar con pequeñas molestias como las mencionadas antes y después de unos días, empeorar. Es importante que busquemos ayuda médica URGENTE en un hospital, si alguno de nosotros o nuestro familiar con COVID-19 presenta dos o más de las siguientes molestias (CDC, 2020e; Mayo Clinic, 2020):

- Problemas para respirar: siente que no le llega el aire
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión mental o dificultad para estar despierto, que no haya tenido antes
- Coloración azulada en los labios o el rostro



Hay que tomar en cuenta que no todas las personas con pequeñas molestias pueden recibir cuidados en casa. Hay algunas que tienen más riesgo de enfermar gravemente y por eso *deben ser hospitalizadas*, entre ellas tenemos:

- Mayores de 65 años
- Personas que viven en un hogar de ancianos o en lugares en donde se cuida a las personas a largo plazo

- Personas con muy gorditas (obesidad grave=índice de masa corporal o IMC, igual o mayor a 40)
- Personas con enfermedades crónicas, especialmente si no llevan un estricto control con la toma de sus medicinas y visitas médicas regulares. Los pacientes con las siguientes enfermedades presentan más riesgo de complicaciones:
 - Enfermedad crónica de los pulmones, especialmente si necesitan usar un tambo de oxígeno
 - Asma moderada o grave
 - Problemas del corazón
 - Presión arterial alta
 - Diabetes
 - Enfermedad crónica de los riñones que necesita diálisis
 - Enfermedades del hígado
 - Enfermedades que debilitan el sistema inmune (defensas bajas): artritis, lupus, personas en tratamiento por cáncer, personas que fuman, personas en tratamiento para no rechazar un trasplante, personas con VIH o SIDA, y el uso prolongado de corticosteroides y otros medicamentos que debilitan el sistema inmune (CDC, 2020e; Mayo Clinic, 2020).

B. Cuidados en casa de un familiar con COVID-19 (con o sin molestias)

En los hogares, cuando existan casos sospechosos o confirmados de COVID-19 deberán adoptarse medidas inmediatas para proteger a los cuidadores y al resto de familiares frente al riesgo de contacto con secreciones respiratorias y excretas que puedan contener el virus de la COVID-19 (CDC, 2020c; Mayo Clinic, 2020).

1. Cuidados básicos del paciente

Si nosotros o alguien de nuestra familia tiene molestia y acude al servicio de salud y se le indica que es sospechoso de portar el virus, o si ya le realizaron la prueba y hay un resultado positivo confirmado (aunque no tenga molestias) o enferma de COVID-19, se recomienda que:

- Descanse.
- Tome muchos líquidos. Se le pueden dar infusiones de manzanilla, té de limón, limonadas, naranjadas.
- Tome acetaminofén (paracetamol) cada 6 horas para aliviar la fiebre y el dolor de cabeza.

Hay que seguir las instrucciones de cuidado y medicamentos que el personal de salud nos diga, evitemos recetarnos a nosotros mismos.

2. ¿Cómo deben ser las medidas de distanciamiento físico en casa, cuando el enfermo comparte la vivienda con más personas?

El lugar donde debe estar la persona enferma, depende de las condiciones y posibilidades de la familia. Si es posible, la persona contagiada tenga o no tenga molestias, debería estar en espacios separados, aislada en un cuarto con ventilación. Si la vivienda cuenta con más de un baño, lo mejor es dedicar un baño para uso exclusivo para evitar el contagio a los otros miembros de la familia.

Sin embargo, sabemos que muchos hogares de las comunidades las viviendas no tienen varios ambientes, en este caso debemos considerar varias posibilidades:

- Durante el día, si el clima lo permite y hay un lugar afuera de la casa en donde se pueda colgar una hamaca o ubicar una silla, la persona enferma puede reposar allí, usando siempre su mascarilla. La persona enferma podría estar en un lugar apartado de los demás. Si no es posible tener un lugar específico y separado, es importante que toda la familia mantenga el distanciamiento físico con la persona enferma y que esta persona, además de usar la mascarilla, tenga los cuidados necesarios cuando esté tosiendo.
- Durante la noche se colocará el lugar de descanso de la persona enferma, lo más alejado posible del resto de la familia. También se puede colocar una división, como una sábana, para crear un espacio separado.

Es MUY IMPORTANTE que la habitación o la casa se mantenga bien ventilada durante el día; si el clima lo permite y es seguro, dormir con la ventana abierta cuando se comparte la habitación con otras personas. También es importante que, en la casa, se realice una desinfección frecuente. El eucalipto puede ser una opción para hacer sahumerios o simplemente el pasar el vapor del agua con eucalipto, en las habitaciones.

Podemos ayudar a nuestro familiar enfermo si este vive solo, llevándole comida ya preparada, medicinas, o haciendo las compras de comida y dejarlo todo en la puerta de su casa; también le ayudamos si le llamamos por teléfono dos veces al día para ver cómo está y cómo se siente. No debemos entrar a su casa a visitarlo. Ya sea que se encuentre estable y con pocas molestias o sin molestias (asintomático).

Si nuestro familiar sin molestias (síntomas) o con molestias (enfermo) vive con nosotros, y somos mayores de 65 años o tenemos enfermedades crónicas (diabetes, presión alta, problemas del corazón, etcétera), es mejor pedirle a otra persona que lo atienda, pues tenemos más riesgo de contagiarnos y de sufrir complicaciones.

Algunas recomendaciones:

- Sobre la higiene personal: La persona enferma debe cuidar de su aseo personal como siempre, con baño diario, cambio de ropa diario, lavado de manos constante; usar agua y jabón. Si tiene tos o malestar, usar agua templada (quitada del hielo). Puede hacer baños con plantas medicinales de uso frecuente en casos de gripes o problemas respiratorios.
- Respecto al uso del temascal: aunque no se sabe a ciencia cierta, es bueno considerar que, si lo utiliza alguien que está enfermo, y tose (o solo con respirar o hablar), todas las paredes

del temascal pueden quedar contaminadas y la persona que entre después, puede enfermarse. De la misma manera, es bueno considerar que como el temascal es un lugar cerrado, es mejor que no lo utilice más de una persona a la vez. Es necesario que los especialistas de la medicina ancestral desarrollen criterios respecto al uso del temascal durante la epidemia de la COVID-19.

- Algo importante es que los trastos sean de uso exclusivo del enfermo y que estos se laven y si es posible se desinfecten con agua caliente o cloro.
- Recomendaciones sobre la alimentación: no hay una recomendación específica, el paciente necesita una alimentación normal, sana y variada, si es posible. Pero hay algunos alimentos existentes en la comunidad que pueden ser útiles como el bledo, quilete, macuy, chaya, cacao, chia, amaranto.
- Si el paciente presenta menos apetito y náusea, se le puede dar un té de jengibre: rallar o picar un pedacito de jengibre del tamaño de la uña del meñique y hervir en un vaso con agua. Tomar medio vaso tres veces al día, solo si tiene náuseas. Los cítricos como limón, naranja, chile pimiento, mandarina, toronja, son buenos cuando hay enfermedades respiratorias. Para más recomendaciones sobre el uso de plantas medicinales para poder combatir los síntomas que el enfermo va teniendo, puede consultarse el siguiente cuadro elaborado por ASECSA (ASECSA, 2020).

**ALGUNAS SUGERENCIAS PARA EL USO DE PLANTAS MEDICINALES
QUE NOS PROPONE ASECSA**

ALGUNAS PLANTAS NATURALES PARA EL ALIVIO DE LA TOS Y LA GRIPE	
MIEL Antibiótico Natural y alivia la tos, solo o combinado con jugo de limón, se puede hacer gárgaras o se toma como té, dos veces al día. Tomar 1 cucharadita de miel puede fortalecer nuestro sistema inmunológico.	LIMÓN Es antibiótico natural y por su alto contenido de vitamina C ayuda a las defensas del organismo contra las infecciones respiratorias. Se puede tomar como té o bebida mejor si es endulzado con miel. También se puede hervir un limón entero junto con su cascara
JENGIBRE Ayuda a la tos seca y tiene propiedades antiinflamatorias. Con un pedazo de jengibre prepare un té, en una taza de agua y tómelo 3 veces al día.	TOMILLO Prepara un té y añade dos cucharaditas soperas de tomillo seco en una taza de agua caliente. Deje reposar 10 minutos luego colar y beber. Lo puede hacer 3 veces al día.
PROPOLEO Preparado en tintura. Tomar 10 gotas en medio vaso de agua 2 veces al día.	OTRAS RECOMENDACIONES Gárgaras con sal. Vapor de agua.
BAJAR LA FIEBRE	
Nuestras mamas y abuelitas siempre usaron paños de agua fría para hacer lienzos en el cuerpo y bajar la temperatura. Esa práctica es correcta y ayuda mucho. También los baños de agua tibia.	Pasar el huevo en el cuerpo para absorber el calor hasta que el huevo se cosa también es una práctica que ayuda mucho.
TE DE LECHUGA Se hierve un litro de agua, agregar las hojas de lechuga, dejar que rebose 15 minutos se puede endulzar con miel y se toma como bebida.	AJO CALIENTE Picar un diente de ajo, colocar en una taza de agua caliente, reposar por 10 minutos, colar y beber cuando esté listo. Se puede tomar 3 tazas al día.
TE DE SALVIA Solamente se colocan unas hojas de salvia en una taza de agua hirviendo, se reposan 10 minutos y se toma. Se puede añadir miel para endulzar. Se puede tomar 3 tazas al día.	TE DE LIMÓN Para hacer té, se puede usar las hojas o el tallo de adentro. Además de bajar la fiebre y la inflamación, también ayuda a bajar el dolor de cabeza y la migraña. Se puede preparar una taza 3 veces al día.
OTRAS PLANTAS QUE PUEDO BUSCAR EN MI COMUNIDAD Y QUE ME PUEDEN AYUDAR ANTE LA COVID-19	
Cardosanto, Chipilín, Cilantro, Curarina, Geranio, Eucalipto, Llantén, Malva, Marrubio, Menta, Orozuz, Romero, Jamaica, Ruda, Sábila, Tilo, Verbena	

Fuente: Asociación de Servicios Comunitarios de salud, ASECSA. MANUAL No. 1: Para prevenir y tratar el Coronavirus desde la “Comunidad”. Chimaltenango, (ASECSA, 2020)

2. ¿Cómo proteger a otros si estamos enfermos o damos positivo a COVID-19?

¿Qué hacemos si somos nosotros quienes enfermamos de coronavirus? Hay mucho que podemos hacer para evitar que otras personas enfermen (CDC, 2020d; Mayo Clinic, 2020):

- Quedémonos en casa y no vayamos al trabajo, a la escuela, ni a lugares públicos, a menos que sea para recibir atención médica.
- Evitemos usar el transporte público. Si lo usamos, ponemos en riesgo de contagio a muchas personas.
- Si es posible, nos aislamos en un solo cuarto, separado de nuestra familia y de otras personas. Esto incluye comer en nuestro cuarto. Abrimos las ventanas para que el aire circule. Usemos un baño separado, si es posible.
- Si compartimos el baño, es importante que utilicemos nuestra propia toalla de manos aparte de la que usan los demás.
- Evitemos compartir el espacio en la casa, tanto como sea posible. Si compartimos el espacio, limitemos los movimientos. Abrimos las ventanas para ventilar bien la cocina, el comedor y otros espacios que se comparten. Mantengamos una distancia de por lo menos 2 metros de los miembros de nuestra familia.
- Evitemos preparar la comida. Si lo hacemos, podemos contaminarla y enfermar a todos los miembros de la familia.
- Todos los días limpiemos las superficies que tocamos con frecuencia, como los jaladores de las puertas, los interruptores de luz, los gabinetes, las superficies de lavamanos y pila, el baño. Usemos agua, jabón y desinfectante.
- Evitemos compartir objetos personales de la casa, como: vajilla, toallas, ropa de cama y teléfonos u otros objetos.
- Usemos una mascarilla desechable cuando estemos cerca de otros. Cambiemos la mascarilla todos los días. También podemos usar una mascarilla de tela o un pañuelo, cambiarlo diariamente y lavarlo con agua caliente, jabón o detergente y desinfectante de uso doméstico.
- Si no es posible ponernos una mascarilla, cubramos la boca y la nariz con un pañuelo de papel descartable o con el codo cuando tosemos o estornudamos. Después, se desecha el pañuelo descartable o lo lavamos, si es de tela.
- Lavemos nuestras manos con frecuencia, con agua y jabón, por lo menos por 20 segundos, o usemos un desinfectante para manos con base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
- No se deben colocar mascarillas ni cubiertas de tela a personas con dificultad para respirar o que no estén en condiciones de quitársela sin ayuda, por ejemplo, una persona con capacidades físicas o mentales diferentes.

Uso correcto de mascarillas: Para que la mascarilla o cubierta de tela sea útil, debemos colocarla de forma que cubra nuestra nariz y boca, y asegurarla amarrada a la cabeza o detrás de las orejas. Evitemos tocarla y moverla cuando la llevemos puesta. Antes de colocarla y después de quitarla, lavemos bien nuestras manos. Al quitarnos la mascarilla, hagámoslo, tomándola desde la cinta o el elástico, evitemos tocar la parte que cubre nariz y boca. Si es desechable, la tiramos en un bote de basura cerrado y si es de tela, la cambiamos y lavamos a diario (CDC, 2020d; OMS, 2020b).

3. Recomendaciones para la persona que cuidará o apoyará a una persona enferma

Si no estamos entre el grupo de riesgo, y vamos a cuidar a una persona con diagnóstico confirmado de coronavirus en casa, tenga o no tenga molestias (síntomas) nosotros mismos debemos cuidarnos y cuidar a toda la familia.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC, 2020d), y la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020a) nos recomiendan lo siguiente:

- Mantengamos las manos limpias, es importante lavarnos las manos varias veces al día, con agua y jabón por lo menos por 20 segundos, especialmente después de estar en contacto cercano o en el mismo cuarto con la persona enferma. Si no tenemos agua ni jabón, utilicemos un desinfectante de manos que contenga por lo menos un 60% de alcohol. Toda la familia debe seguir esta recomendación. Si no tenemos desinfectante en gel, podemos seguir las recomendaciones de ASECSA:

ALGUNOS ANTISÉPTICOS NATURALES QUE PUEDO PREPARAR EN LA COMUNIDAD.			
Medicina Natural	Preparación	Como Usar	
Miel:	Ninguna	Se aplica directamente en las manos o la piel las veces necesarias. También es hidratante.	
Cebolla:	Por 3 a 5 minutos, hervir de 1 a 3 cabezas de cebolla en medio litro de agua, esperando que se enfrie	Se lava las manos con el agua las veces necesarias al día. También se puede hacer limpieza de manos hoja por hoja o capa por capa de manera directa.	
Ajo:	Por 3 a 5 minutos, hervir 3 a 5 cabezas de ajo en medio litro de agua, esperando que se enfrie	Se lava las manos con el agua las veces necesarias al día. También se pueden machacar las cabezas de ajo y aplicar directamente en las manos.	
Laurel:	Por 3 a 5 minutos, hervir hojas de Laurel medio litro de agua, esperando que se enfrie	Se lava las manos con el agua las veces necesarias al día	
Eucalipto	Por 3 a 5 minutos, hervir hojas de eucalipto cabezas de ajo en medio litro de agua, esperando que se enfrie	Se lava las manos con el agua las veces necesarias al día	

Fuente: Asociación de Servicios Comunitarios de salud, ASECSA. MANUAL No. 1:
Para prevenir y tratar el Coronavirus desde la “Comunidad”. Chimaltenango,

- No nos toquemos la cara. Evitemos tocar los ojos, la nariz, y la boca. Toda la familia debe seguir esta recomendación.
- Usemos una mascarilla, idealmente tanto la persona enferma como la persona que lo cuidan, deben usar mascarilla si están en el mismo cuarto. Si la persona enferma no puede ponerse una mascarilla, nos la ponemos nosotros. No toquemos ni movamos la mascarilla mientras la tenemos puesta. Si la mascarilla se moja o se ensucia, tenemos que cambiarla por una que esté limpia y seca. Después de quitarnos la mascarilla debemos lavarnos las manos. Puede ser una mascarilla descartable o una de tela, que debemos cambiar y lavar a diario.
- Si el baño o letrina se comparte con toda la familia, debe limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día, con suficiente agua, jabón y si fuera posible con cloro. Se puede

preparar un desinfectante en casa mezclando 4 cucharaditas de cloro por cada litro de agua. Durante la limpieza se deberá utilizar equipo mascarilla si es posible.

- Limpiemos la casa frecuentemente. Debemos mantener la casa limpia, utilizar agua, jabón y una solución con cloro, podemos apoyarnos con un paño, limpiando las superficies que se tocan con frecuencia, incluyendo muebles, mesas, sillas, gabinetes, interruptores de luz y jaladores de puertas.
- Aunque es muy importante mantener la higiene, es importante tomar en cuenta que hay que evitar estar entrando muy seguido al cuarto o baño que usa la persona enferma.
- Las superficies de la zona de atención al paciente con las que exista contacto frecuente, como las mesillas de noche y otro mobiliario, deben limpiarse con regularidad.
- Ventilemos la casa. Abramos las ventanas, pues mejorar la ventilación ayuda a eliminar las gotitas respiratorias del aire, podemos utilizar sahumerios con eucalipto. Es importante que cuando esto se realice, la persona que está enferma no esté fuera de las habitaciones.
- Separemos las toallas, ropa de cama y los utensilios (platos, vasos, tazas, vasos y cubiertos) para el uso exclusivo de la persona enferma.
- Cuidado con la ropa sucia, no la sacudamos, cuando la llevemos para lavar, hay que mantener esta ropa lejos de nuestro cuerpo, y depositarla directamente en un recipiente con agua y detergente. Lavemos la ropa con agua caliente. Lavemos las manos después de tocar la ropa del enfermo.
- Cuidado al lavar los trastos de la persona enferma. Lavemos estos utensilios con agua caliente y jabón. Lavemos nuestras manos después de tocar objetos usados por la persona con coronavirus.
- Usemos mascarilla cuando ayudemos a la persona enferma, sea adulto o niño, con su limpieza, cuidado oral o respiratorio. Si es mascarilla de tela, debemos lavarla antes de usarla de nuevo. No volvamos a usar la mascarilla que usamos para atender al paciente. Es muy importante lavarse bien las manos con agua y jabón después de atender a la persona enferma.
- Realizar sahumerios con eucalipto para desinfección de los ambientes de la casa.
- Evitemos que vengan visitas innecesarias a casa. Aunque familiares y amigos quieran visitar al enfermo, no permitas que vengan visitas hasta que la persona enferma se haya recuperado completamente y ya no tenga signos ni síntomas de COVID-19. Si permites que lleguen visitas, estás provocando que otras personas se enfermen.
- No compartamos el teléfono. Si familiares o amigos quieren hablar con la persona enferma, y esta se siente con ánimo de atender una llamada, tiene que ser desde su propio teléfono; no debemos darle nuestro teléfono para que hable.
- Al cuidar a la persona con diagnóstico de coronavirus, tenga o no tenga molestias, vigilemos nuestra salud por 14 días después del diagnóstico o del inicio de los síntomas (molestias) de esta persona. Ante cualquier molestia de coronavirus, debemos seguir las recomendaciones de: "Cómo proteger a otros si estás enfermo".
- Los desechos generados en el domicilio durante la cuarentena, durante la atención a un familiar enfermo o durante el periodo de recuperación, como pañuelos de papel u otros materiales utilizados al estornudar o toser, deberán ser quemados. Las personas que manejen los desechos deben lavarse bien las manos con agua y jabón después de su manipulación.

Nota respecto al uso de mascarillas: Durante la pandemia del COVID-19, las mascarillas de uso médico (mascarillas quirúrgicas y N-95) están reservadas para los trabajadores de la salud y cierto personal de respuesta a emergencias. Por favor, no las usemos pues son escasas en el mercado. Podemos usar mascarillas no quirúrgicas o hacer una cubierta de tela para la cara con una bufanda o pañuelo; si la mascarilla es de tela, debemos cambiarla y lavarla diariamente (CDC, 2020d; OMS, 2020b).

4. ¿Cómo cuidamos a un niño o niña con diagnóstico de coronavirus?

Lo más importante, es la prevención. Para que un niño o niña, no se enferme de coronavirus (COVID-19), debemos (CDC, 2020a; Kids Health, 2020; Mayo Clinic, 2020b):

- Explicar a los niños, de forma sencilla, qué es la enfermedad, por qué no puede salir a jugar con otros niños y por qué debe evitar abrazar y acercarse a familiares, estén o no estén enfermos.
- Evitar que tenga contacto con otras personas. Que salga a la calle lo menos posible y limitar o evitar el tiempo con adultos mayores o personas con enfermedades crónicas.
- Que use mascarilla de tela. A partir de los 2 años, se les puede explicar por qué necesitan usar mascarilla y colocarles una; tenemos que darles el ejemplo de no tocar nuestra mascarilla, pues ellos imitan lo que miran. NO se debe colocar mascarilla a menores de 2 años.
- NO dejar a los niños, sin vigilancia de un adulto, con una mascarilla puesta, podrían asfixiarse. Se pueden usar mascarillas de tela, adaptadas a su tamaño, que cubran nariz y boca. Hay que cambiarlas y lavarlas a diario.
- Enseñar el lavado de manos frecuente. De nuevo, los niños aprenden del ejemplo de los padres. Debemos enseñar a los niños a lavar sus manos varias veces al día con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Limpiar y desinfectar a diario las superficies que se tocan con frecuencia. Esto incluye juguetes de los niños, mesas, sillas con respaldo duro, jaladores de las puertas, interruptores de luz, controles remotos, teléfonos, barandas, escritorios, inodoros, lavamanos, lavaplatos y pilas.
- Identificar productos locales que pueden ser utilizados en sustitución del jabón, algunos materiales como jabones artesanales, ceniza, lejía de ceniza, ácido cítrico (limón), alcohol etílico (licor), podrían servir para la limpieza y desinfección. Se recomienda conseguir productos desinfectantes como cloro, jabón, detergente, gel para manos, alcohol antiséptico, agua oxigenada, etc.
- Lavar los artículos como los juguetes de peluche lavables. Seguir las instrucciones del fabricante. De ser posible, hay que lavar los artículos usando la temperatura de agua máxima permitida y secarlos por completo.

Si un niño o niña ha estado cerca de personas con sospecha o diagnóstico de coronavirus, puede desarrollar la enfermedad. SIEMPRE hay que consultar con un médico cuando sospechamos que un niño tiene coronavirus y NO debemos darle ningún medicamento que no esté recomendado por una persona experta en medicina. Evitar el uso de aspirina porque podemos provocar complicaciones en los niños.

Las molestias (síntomas) de la enfermedad en niños, son parecidas a las de los adultos. La mayoría de niños presenta pequeñas molestias (síntomas leves). Las molestias (síntomas) en niños, son como las de un catarro o resfriado:

- Fiebre
- Tos
- Moqueo
- Malestar de cuerpo: dolores musculares
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Vómitos
- Diarrea
- Pueden presentarse otras molestias, como erupciones en la piel, pero no son comunes.

Algunos niños tienen más riesgo de complicaciones, especialmente los menores de 1 año, los niños con enfermedades de nacimiento y probablemente, los niños desnutridos (aún no se sabe cómo se comportará el coronavirus en estos niños pues los datos que hay son de países en donde no hay o son muy pocos los niños desnutridos). ***Estos niños requieren tratamiento en el hospital.***

Aunque no sucede con frecuencia, algunos niños pueden complicarse y requieren atención URGENTE en un hospital. Las **señales de alarma** son:

- Dificultad para respirar
- Coloración azul en la cara y labios
- Fiebre que no baja con el acetaminofén
- El niño o niña no despierta, aunque le hablamos y lo movemos
- Convulsiones.

Los niños con COVID-19 (coronavirus), SÍ pueden contagiar a otros niños y también a los adultos. Por eso es importante evitar el contacto con personas mayores o con enfermedades crónicas. Si nosotros estamos cuidando a un niño con coronavirus, debemos tener los mismos cuidados que con un adulto enfermo, para evitar enfermarnos. (CDC, 2020a; Kids Health, 2020):

Los cuidados de un niño con coronavirus, son iguales a los de un adulto, pero además debemos ser pacientes y buscar orientación de los profesionales de la salud o de sitios de internet confiables (como los de las referencias), para explicarles a los niños por qué deben estar separados de los demás miembros de la familia, ayudarles a sobrellevar el encierro y el aburrimiento, mantenerlos activos (según su edad y cómo se sientan), y a no abandonar sus clases, si ya están en la escuela o colegio. En este vínculo hay materiales de OMS para explicar el coronavirus a los niños y ayudarles a manejar sus dudas y miedos: <https://www.covid19parenting.com/spanish>

C. Recomendaciones específicas en grupos especiales

1. Adultos Mayores

Analizar a nivel de las autoridades cómo se protegerá a los ancianos, dado que ellos tienen más peligro de contagiarse y de morir debido a que sus defensas naturales son más débiles. Algunas medidas importantes para su cuidado son:

- Los adultos mayores no deben salir de casa, más que a lo indispensable.
- Las personas que están al cuidado de un adulto mayor deben tomar medidas preventivas, como el lavado de manos constante, cubrir la boca con la parte de adentro del codo cuando al toser y mantener una distancia de al menos 1 metro para no exponerlo.
- Las personas que rodean o que están en contacto con adultos mayores deben mantenerse pendientes de su estado de salud para identificar si presentan síntomas y no exponerlo.
- Evitar el contacto de ancianos con niños y jóvenes, ya que estos últimos pueden ser portadores del virus sin mostrar síntomas.
- Alentar a los jóvenes a que realicen las actividades de las personas mayores para que estas no tengan que salir de sus hogares para realizar el trabajo agrícola, ganadero, pesca, etc.
- Es importante vigilar especialmente a los adultos mayores que viven solos y garantizar su cuidado, medicina y alimentación.
- Practicar la solidaridad en las comunidades para la distribución de alimentos a familias o personas más vulnerables.

5. Mujeres embarazadas

Al momento no hay mucha información sobre la relación entre el embarazo y la infección por la COVID-19, ni cómo puede evolucionar desde un estadio leve a las complicaciones severas. Sin embargo, debe considerarse que los cambios normales del embarazo en la mujer podrían facilitar la progresión hacia las formas severas.

Algunas consideraciones importantes:

- No hay evidencia hasta el momento sobre transmisión vertical (de la madre al hijo recién nacido) o por medio de la lactancia materna.

- No hay reportes de malformaciones fetales en recién nacidos que se pueden asociar a la infección.
- No hay reportes de aumento del número de abortos durante el primer y segundo trimestre del embarazo.
- No hay reportes que la infección desencadene trabajo de parto prematuro.
- El manejo general es igual que para cualquier persona.

¿Cómo proteger a la mujer embarazada del coronavirus?

Las embarazadas deben tomar las mismas precauciones que el resto de la población para evitar COVID-19 a través de las siguientes recomendaciones:

- Lavándose las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.
- Manteniendo una distancia física con las demás personas, y evitando lugares concurridos.
- Evitando tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Teniendo una buena higiene respiratoria.

Si se presentan síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar, se debe buscar asistencia médica, pero antes de acudir al centro hay que avisar por teléfono y seguir las instrucciones de su autoridad médica local.

Las mujeres embarazadas y las que hayan dado a luz recientemente, incluidas las afectadas por la COVID-19, deben acudir a sus citas médicas de rutina, y no suspenderlas por la pandemia.

Los cuidados que se deben dar a una mujer embarazada o que ha dado a luz recientemente y que tenga COVID-19 positivo con molestias leves, son iguales a los cuidados que le damos a un adulto con la enfermedad. (CDC, 2020c; OMS, 2020a).

CAPÍTULO V

A. ¿Cómo se afecta la salud mental en esta crisis?

La última vez que una enfermedad afectó todo el mundo, fue entre 1918 y 1920, así que esto que estamos viviendo es nuevo para nosotros, nunca habíamos pasado por algo así, lo que nos provoca miedo, preocupación e incluso enojo por diversos motivos: enfermarnos o que alguien de nuestra familia enferme, perder el trabajo o la fuente de ingresos, no poder salir de casa cuando queremos, no ver a nuestra familia, vecinos o amigos, tener prohibido realizar actividades de grupo como reuniones sociales, deportivas o religiosas... Eso nos puede frustrar y provocar cambios en nuestro comportamiento, e incluso afectar nuestra salud mental.

B. ¿Qué cambios podríamos esperar debido a la presión que provoca la COVID-19? ¹

- Célula y frustración porque se nos ha limitado el derecho a movilizarnos libremente.
- Aumento de los niveles de preocupación y nerviosismo en la población, que pueden llegar a provocar pánico.
- Las personas más frágiles pueden mostrar actitudes de “psicosis colectiva”, cambios en la forma de actuar que pueden ir desde compras compulsivas e innecesarias, acaparamiento de productos y decisiones que aumentan el riesgo de enfermar, como salir sin necesidad, no usar mascarilla, no lavarse las manos, exponerse a ser sancionados por violar el toque de queda, exponer innecesariamente a los niños sacándolos a la calle, decir que el virus no existe, etc.
- Problemas de sueño, predominantemente dificultad para conciliar el sueño o insomnio, lo que aumenta los niveles de ansiedad y la irritabilidad.
- Conflictos familiares por la irritabilidad, que pueden provocar situaciones de abuso verbal o físico hacia mujeres, niños y personas mayores.
- Después de varios días de encierro en casa, algunas personas pueden sentirse tristes e incluso deprimidas; también pueden sentirse nerviosas, tener problemas para dormir y más nerviosismo, tristeza y falta de sueño.
- El ver o leer muchas noticias de la enfermedad, puede provocar desesperación, frustración y temor, lo cual provoca más nerviosismo, preocupación e incluso tristeza y depresión.
- En algunas personas, la depresión las puede llevar a tener ideas de muerte, y esto sumado a los problemas económicos podrían aumentar los casos de intentos suicidas o de personas que mueren por suicidio. Si escuchamos que un amigo o familiar tiene ideas de muerte y está muy triste o deprimido, o nosotros mismos tenemos esas ideas y sentimientos, debemos buscar ayuda INMEDIATAMENTE.
- La inseguridad, la frustración, la irritabilidad y el miedo pueden aumentar los niveles de violencia en la sociedad.

C. ¿Qué podemos hacer para cuidarnos? ¹

- Mantener la calma. Recordemos que todo pasará, incluso esto.
- Evitemos deudas y gastos innecesarios.
- Cumplamos las medidas de protección higiénica en nuestras casas.
- Si podemos, aprovechemos el tiempo en casa para hacer actividades familiares y recreativas que nos ayuden a mejorar la unión familiar.
- Evitemos la saturación de las noticias, es suficiente que veamos un noticiero una vez al día, no es necesario estar todo el día escuchando lo mismo.
- Evitemos pasar mucho tiempo frente al televisor. Recordemos que, si tenemos niños, ellos imitan lo que hacemos y no es saludable. Busquemos otras distracciones y actividades: leer, escuchar música, cultivar flores o una huerta, jugar, coser, bordar, bailar, hacer ejercicios de relajación, etc.
- Estar en casa no implica ocio, el ejercicio es saludable y ahora se puede hacer ejercicio en familia.
- Platicar con nuestros familiares, contar historias y evitar que nos interrumpa la televisión o el celular, siempre es saludable y beneficioso para la salud mental y para mejorar la relación familiar y de pareja.
- Si estamos en tratamiento por cualquier condición médica o psiquiátrica (del cerebro), no debemos interrumpirlo.

D. ¿Cómo manejar el estrés de enfermar o ser cuidador?

- Al recuperarnos nosotros o nuestros seres queridos, busquemos apoyo emocional.
- Continuemos en contacto con familiares y amigos a través de textos, llamadas telefónicas, o si tenemos internet, videoconferencias.
- Si nuestra casa tiene muro pequeño o ventanas hacia la calle y podemos ver a otras personas (vecinos, amigos o familiares), podemos saludarlos si usamos mascarilla y estamos a una distancia de dos metros. Aunque no pueden entrar a nuestra casa, podemos saludarlos de lejos.
- Compartamos nuestras preocupaciones con personas que puedan escucharnos y comprendernos.
- Evitemos las noticias sobre COVID-19. Descansemos y hagamos actividades que disfrutemos, como leer, mirar películas, bordar, tejer, oír música, bailar u otras.
- Cuando cuidamos de un ser querido que tiene COVID-19, quizás también nos sintamos nerviosos o estresados. Puede ser que nos preocupe nuestra salud y la salud de la persona enferma. Esto puede afectar nuestra capacidad de comer, dormir, y concentrarnos, así como empeorar problemas crónicos de salud. Es posible que también aumenta nuestro consumo de alcohol, tabaco, u otras drogas.

¹Salud Mental y COVID-19, escrito por el Dr. Álvaro Jerez; marzo de 2020.

- Si tenemos un trastorno de salud mental, como ansiedad o depresión, debemos continuar con nuestro tratamiento. Llamemos a nuestro médico o profesional de salud mental si el problema empeora.
- Cuidarnos a nosotros mismos puede ayudarnos a afrontar los nervios (estrés). También nos ayudará a ser capaz de apoyar la recuperación de nuestro ser querido (CDC, 2020c).

Recomendaciones de autocuidado si enfermamos o cuidamos a alguien que está enfermo de COVID-19

- Mantengamos una rutina diaria, que incluya bañarnos, cambiar nuestra ropa y vestirnos.
- Ignoremos por períodos de tiempo las noticias sobre coronavirus (COVID-19), incluyendo las redes sociales.
- Comamos comidas equilibradas, y tomemos suficiente agua.
- Hagamos ejercicio diariamente.
- Durmamos al menos 6 horas diarias.
- Evitemos el consumo de drogas, cigarros y alcohol.
- Hagamos prácticas espirituales, estiramientos, respiraciones profundas, oremos o meditemos.
- Hagamos actividades que disfrutamos.
- Platiquemos con amigos o familiares cercanos y de confianza, compartamos con ellos, cómo nos sentimos. (CDC, 2020c; CDC, 2020d)

Referencias

- ASECSA (2020). *Manual No. 1. Para prevenir y tratar el Coronavirus desde la Comunidad.* Asociación de Servicios Comunitarios en Salud, ASECSA. Chimaltenango, Guatemala.
- CDC (2020a). *Cómo cuidar la salud de sus niños.* Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades, CDC. En: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html> Consultado el 6 de mayo de 2020.
- CDC (2020c). *Cuidar a una persona enferma en casa o en otros entornos que no son de atención médica.* Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades, CDC. En: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html> Consultado el 5 de mayo de 2020.
- CDC (2020d). *Qué hacer si está enfermo.* Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades, CDC. En: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html> Consultado el 6 de mayo.
- CDC (2020e). *Síntomas de la enfermedad del coronavirus.* Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades, CDC. En: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html> Consultado el 5 de mayo de 2020.
- Cetron, Martin y Julius Landwirth. (2005). “Public health and ethical considerations in planning for quarantine.” *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 78(5), 329–334.
- CIDH (2020). *Resolución No. 1/2020. Pandemia y derechos humanos.* Comisión Interamericana de Derechos Humanos. Adoptado por la CIDH el 10 de abril de 2020.
- Cotacachi, David y Ana Grigera (2020a). *¿Cómo afrontamos la crisis del COVID-19?: Consideraciones para organizaciones y comunidades indígenas para responder al COVID-19.* Banco Interamericano de Desarrollo.
- Cotacachi, David y Ana Grigera (2020b) *Prevención, contención y manejo de casos de contagio por COVID-19 en territorios indígenas.* Banco Interamericano de Desarrollo.
- Kids Health (2020). *Pandemia del coronavirus (COVID-19): Qué hacer si su hijo está enfermo.* En: <https://kidshealth.org/es/parents/coronavirus-child-is-sick-esp.html> Consultado el 5 de mayo.
- Rothstein, Mark (2003). *Quarantine and isolation: lessons learned from SARS. A report to the Centers for Disease Control and Prevention.* Institute for Bioethics, Health Policy and Law, University of Louisville School of Medicine.
- Mayo Clinic (2020a). *Tratamiento para COVID-19 en casa: Consejos para el cuidado para ti y para otros.* Mayo Clinic. En: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/treating-covid-19-at-home/art-20483273> Consultado el 5 de mayo de 2020.
- Mayo Clinic (2020b). *COVID-19 (coronavirus) en bebés y niños.* Mayo Clinic. En: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-in-babies-and-children/art-20484405> Consultado el 6 de mayo de 2020.

MSPAS (2020a). *Vigilancia epidemiológica de infección respiratoria aguda por COVID-19. CIE 10 U07.1.* Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Departamento de Epidemiología. Fecha de actualización: 18 de mayo 2020. En: <http://epidemiologia.mspas.gob.gt/informacion/coronavirus-2019-ncov/descargas-coronavirus-covid-19> Consultado el 20 de mayo de 2020.

MSPAS (2020b). *Vigilancia epidemiológica de infección respiratoria aguda por COVID-19. CIE 10 U07.1.* Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Departamento de Epidemiología. Fecha de actualización: 29 de mayo 2020. En: <http://epidemiologia.mspas.gob.gt/informacion/coronavirus-2019-ncov/descargas-coronavirus-covid-19> Consultado el 1 de junio de 2020.

OMS (2020a). *Consejos al público acerca del nuevo coronavirus.* Organización Mundial de la Salud, OMS. <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> Consultado el 6 de mayo de 2020.

OMS (2020b). *Consejos para la población sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV): cuándo y cómo usar mascarilla.* Organización Mundial de la Salud, OMS. En: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks> Consultado el 6 de mayo de 2020.

Tulasalud y MSPAS (2020a). *Curso Corto COVID-19. Módulo II: Gestión de riesgo y participación comunitaria.* Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social; Tulasalud.

Tulasalud y MSPAS (2020b). *Módulo III: Prevención y respuesta a un nuevo virus respiratorio.* Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social; Tulasalud.



GUÍA PARA APOYAR A LAS COMUNIDADES EN LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA EPIDEMIA DE COVID-19 by Barrera-Pérez, Aída; Ramirez, Lesly & Cerón, Alejandro; Comisión de Salud, Pacto Ciudadano is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).