

Expertos dan algunas claves para enfrentar sanitaria y psicológicamente el confinamiento

COVID-19. Aunque hay quienes no están de acuerdo con la cuarentena, llaman a tomar en serio la medida que parte hoy.

Pamela Boltei

pamela.boltei@mercuriovalpo.cl

El confinamiento colectivo para Viña del Mar y Valparaíso que parte hoy, más San Antonio, que comenzó el martes, era algo que hace una semana sólo se conocía a través de lo que mostraban los matinales. Por ello, especialistas en el área de la epidemiología, la salud y la psicología, acentuaron unas y otras medidas a cumplir.

¿ES CORRECTO?

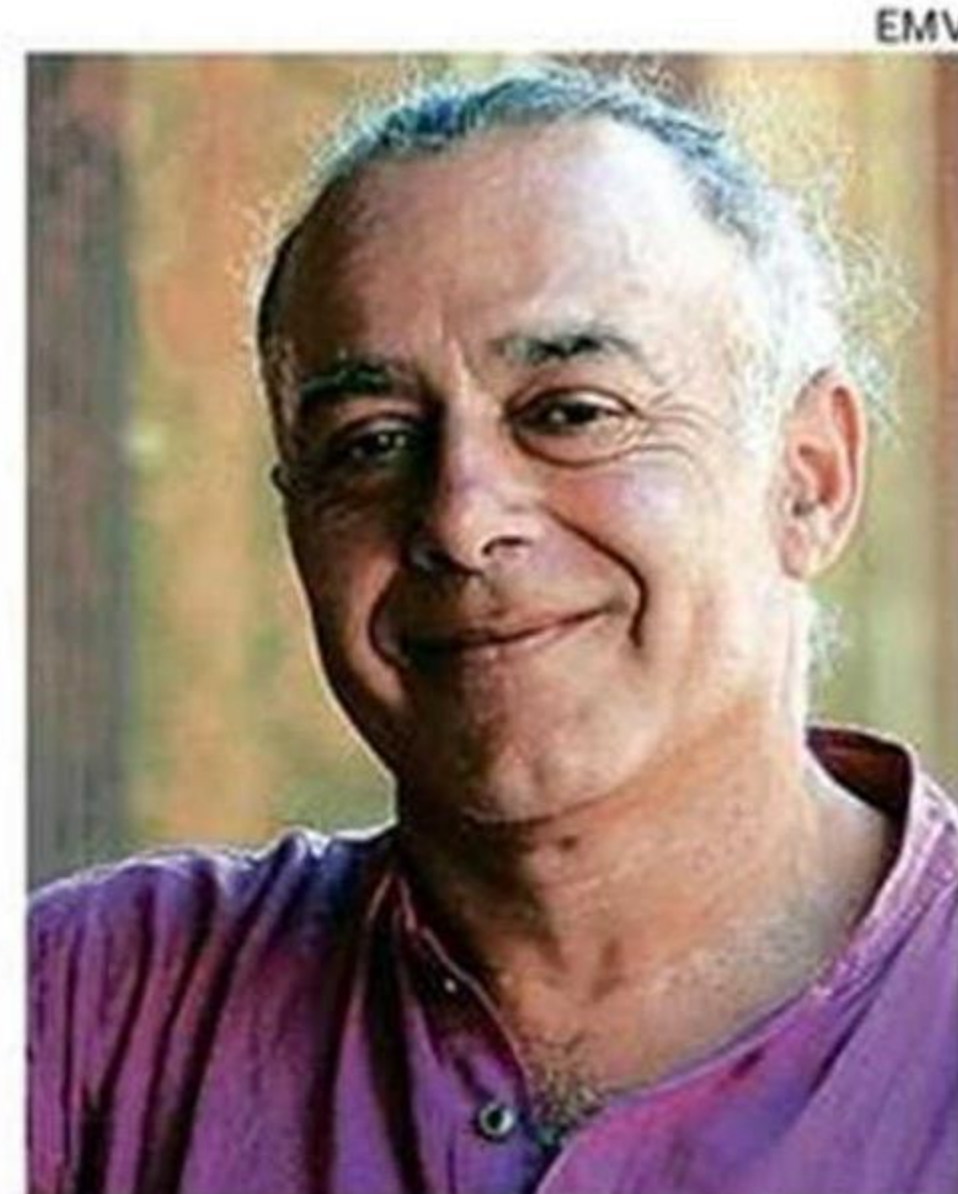
Héctor Sánchez, director del Instituto de Salud Pública UNAB, dijo que “efectivamente era una medida esperada” por los indicadores regionales, pero señala que “debió tenerse en cuenta la vulnerabilidad de la población, ya que no es posible esperar que el pick epidémico en la V Región sea menor que en la RM, ya que hay grandes grupos que difícilmente podrán hacer aislamiento físico por imposibilidad física y económica”.

El epidemiólogo y ex “Médicos sin fronteras”, Aníbal Vivaceta, quien combatió el ébola en 2005, no está de acuerdo con el confinamiento colectivo. “Encerrar a la gente es simbólico, ha sido así en Santiago. Se encierran los ricos y los pobres tienen que moverse más para atenderlos, eso lo demuestra el estudio Movid 3 del Colegio Médico y la U. de Chile. La efectividad no es tal, porque se sigue moviendo la ciudad y pone el control epidemiológico en manos de Carabineros, que no tiene elementos técnicos para esto”.

Darma López, enfermera de Gestión de las Clínicas de la Universidad Viña del Mar y especialista en epidemiología, señaló que “es una medida necesaria, aunque esta no funciona por sí sola. Requiere estar acoplado de la comprensión de la ciudadanía para acatarla”.

RECOMENDACIONES

Sánchez reconoce la importancia de la ayuda económica y social a los grupos más vulnerables “para que puedan efectiva-



“No compartir nada en la mesa, comer lo más separado posible y ventilar mucho. Mantener una higiene permanente de manos”.

Aníbal Vivaceta
Epidemiólogo

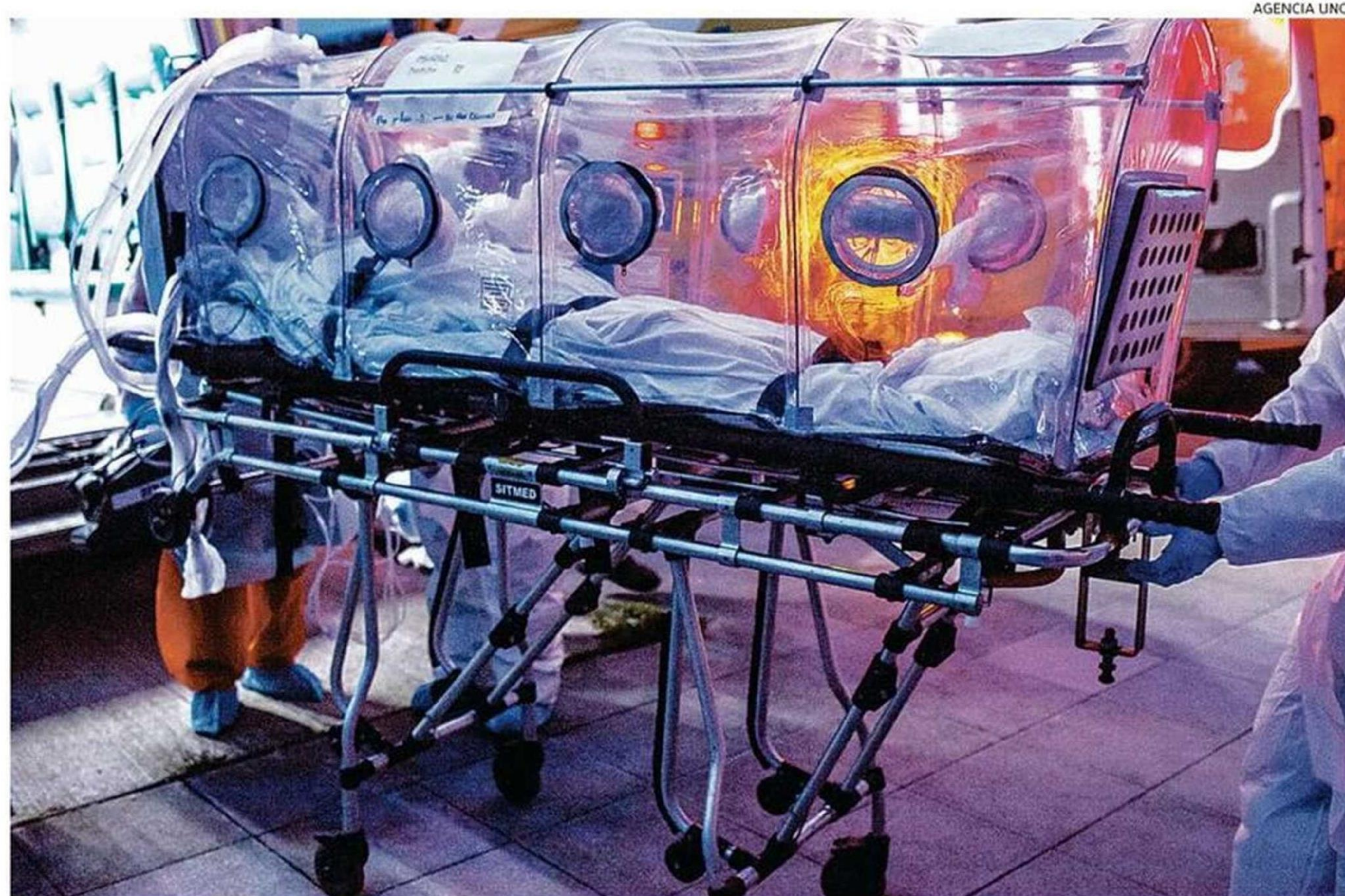


“Es importante tomarnos un espacio diario para ocuparnos de nosotros, para algunos será hacer cosas diferentes en su rutina”.

Paola Espina
Jefa Psicología UVM

mente cumplir cuarentena”. La segunda, dice, es “una eficaz estrategia comunicacional y educativa sin vacilaciones ni dobles discursos” para que se entienda para qué es el confinamiento.

El aislamiento debe ser efectivo, afirma, “las medidas sanitarias deben cumplirse, pero para esto la gente debe contar con los recursos mínimos para



ACADÉMICOS Y ESPECIALISTAS DEL ÁREA DE LA SALUD COINCIDEN EN QUE HAY QUE TOMARSE LA CUARENTENA EN SERIO.

hacerlo como por ejemplo en aquellos campamentos en que no hay agua, disponer de ella”.

Llama a potenciar los tests, acelerar su entrega, mejorar la trazabilidad a través de la Atención Primaria de Salud (APS) y hacer aislamiento efectivo de los casos positivos y sus contactos. Hay que “recurrir a las residencias sanitarias existentes. Ayer la región de Valparaíso ocupaba el 7,6 % (198) de los 2.604 cupos disponibles, y es la solución para los que no cuentan con condiciones para cumplir con el aislamiento”.

Esto también lo menciona López, quien llama a tomar medidas de higiene en manos y artículos usados, y mantener la distancia física, pero también “cuidar su sistema inmunitario alimentándose de una manera equilibrada, durmiendo las horas necesarias, haciendo pausas en sus quehaceres diarios”.

INTRADOMICILIARIO

Vivaceta, por su parte, dice que la mayor parte de los contagios son intradomiciliarios. “Dado

que anda circulando mucho el virus ahora, no siempre da síntomas, y la gente se va a ir a encerrar y va a estar más cerca todo el rato unos de otros, es súper importante mantener las medidas de higiene dentro de la casa: “El máximo de distancia posible entre las personas, para que no toquen las superficies donde ha caído la saliva de otras personas, comer con cubiertos separados y no compartir nada en la mesa, si nos pasamos cosas higienizar inmediatamente, comer lo más separado posible y ventilar mucho, pero además mantener una higiene permanente de manos, porque si estoy en mi casa hablando o respirando van quedando mis gotitas en las mesas y las otras personas tocan y se pueden contagiar. El riesgo es bastante alto porque por un lado se va a confinar a la gente y por otro van a seguir circulando muchas personas igual”.

ASPECTO PSICOLÓGICO

Además de la alimentación y el sueño, Felipe Rodríguez, académico de la Escuela de Psicología

MEDIDAS

● Testeos y residencias

Expertos coinciden en aumentar tests, su tiempo de entrega y potenciar el traslado a residencias sanitarias a casos positivos.

● Higiene

En casa, llaman a lavarse las manos varias veces, no compartir cubiertos e intentar mantener distancia física.

● Alimentación y sueño

No descuidar una buena alimentación para fortalecer el sistema inmunológico, y dormir las horas adecuadas.

● Comunicación

Mantenerse comunicado con la familia, pero también con colegas a través de la tecnología para mantener la mente sana.

de la PUCV, dice que es bueno respetar los tiempos de trabajo y de descanso, y hacer ejercicio en casa. “Se recomienda encontrar

un tiempo para conectarse, virtual o telefónicamente con personas significativas. Si se encuentra trabajando a distancia, tómese un tiempo para saber de sus colegas, para preguntarles cómo están y compartir también sus experiencias”, dijo.

Paola Espina, jefa de carrera de Psicología UVM, dice que para bajar el estrés que puede generar la cuarentena es importante “tomarnos un espacio diario para ocuparnos de nosotros, para algunos será hacer cosas diferentes en su rutina”, como pintar, tejer, meditar o cualquier actividad que nos guste.

La doctora Miriam Pardo, académica UNAB, se enfoca en mejorar la vida familiar en cuarentena y que los padres o adultos responsables “puedan tener espacios para compartir entre ellos” y limitar el uso del computador de los niños o adolescentes. “La idea es que se coloque un horario definido para que los hijos se vayan a acostar. Luego, los padres pueden compartir tranquilos, conversar, pasar un tiempo juntos”.