

La pandemia, una experiencia para toda la humanidad

Recomendaciones de salud integral
para transitar la pandemia de COVID-19.

Desde diciembre de 2019 el mundo tuvo grandes cambios. Una nueva enfermedad, provocada por el virus SARS-COVID-19 (también llamado “coronavirus”) empezó a contagiarse en todos los países.

Los gobiernos tuvieron que adoptar nuevas medidas para cuidar a las personas y tratar de que todas puedan tener el tratamiento en salud que necesiten.

EPIDEMIA

Es cuando una enfermedad afecta a muchas personas en un mismo lugar al mismo tiempo.

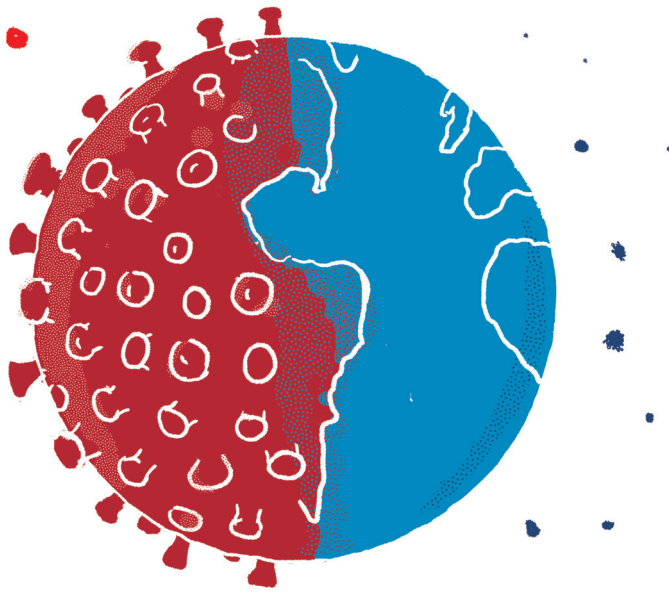
PANDEMIA

Es cuando una epidemia afecta a muchos países al mismo tiempo.

Al principio había muy poca información sobre la enfermedad. No se sabía muy bien cómo se transmitía, pero sí que era contagiosa, y que algunas personas que se enfermaban con ella podían llegar a estar muy graves y hasta morir.

De a poco las investigaciones nos fueron trayendo más información y cambiando las recomendaciones. Las que encuentres en esta guía van a estar de acuerdo al conocimiento que hoy (octubre 2021) tenemos sobre esta enfermedad.

Puede ser que en el futuro haya nueva información, y algunas recomendaciones pueden cambiar. Por eso es importante que siempre intentes mantenerte al tanto de las novedades, y ante cualquier duda consultes a un profesional de la salud.



Aunque hay muchos virus distintos que se llaman coronavirus, en esta guía cuando digamos CORONAVIRUS nos vamos a referir al SARS-COVID-19.

¿Qué es el SARS-COVID-19 o “CORONAVIRUS”?

Un virus es un microorganismo, es decir un organismo que no se puede ver a simple vista, ni usando un microscopio común.

Pero puede ingresar a las células de nuestro cuerpo (infectarlas) y enfermarnos. La enfermedad que produce el coronavirus se llama COVID-19.

ES UN VIRUS, LOS ANTIBIÓTICOS NO SIRVEN PARA COMBATIRLO.

También algunas veces los virus van cambiando (“mutando”), y sus variantes pueden provocar síntomas distintos a los que se conocían hasta el momento.

En el caso del CORONAVIRUS, ya se encontraron más de 10 variantes. Algunas de estas variantes pueden ser más contagiosas que otras, o provocar enfermedades más graves.

Por eso es importante mantenerse al tanto de estas novedades a medida que aumentan los conocimientos sobre esta enfermedad.

¿Qué podemos sentir si nos enfermamos de COVID-19?



Estos son algunos de los SÍNTOMAS que puede producir el coronavirus en el cuerpo de las personas infectadas.

- **Fiebre o escalofríos**
- **Tos**
- **Falta de aire o dificultad para respirar**
- **Fatiga**
- **Dolores musculares o corporales**
- **Dolor de cabeza**
- **No sentir olores o gustos de un día para el otro.**
- **Dolor de garganta**
- **Mocos o congestión nasal**
- **Náuseas o vómitos**
- **Diarrea**

El coronavirus también puede producir otros síntomas que no están en esta lista.

Si tenés síntomas de esta lista, o si crees que podés tener COVID-19, lo mejor es que te hagas un test para saber si es este coronavirus o no. Hay otros virus que causan los mismos síntomas.

Algunas personas pueden no tener ningún síntoma, y aún así tener el coronavirus y contagiar. Son las personas “asintomáticas”, también llamados “portadores”.

Es decir, que podemos sentirnos bien y aún así tener el coronavirus en nuestras células y contagiar a otras personas.

¿Cómo se transmite el CORONAVIRUS?

Se transmite a través de pequeñas partículas líquidas expulsadas por una persona infectada por la boca o la nariz todo el tiempo (al toser, estornudar, hablar, cantar o respirar).

Las partículas tienen diferentes tamaños, desde las más grandes, llamadas «gotículas respiratorias», hasta las más pequeñas, o «aerosoles».

Así es que las personas presentes en un lugar producen estos aerosoles, y si están infectadas con CORONAVIRUS pueden transmitirlo a otras personas que estén en ese mismo lugar.

El virus se propaga principalmente entre personas que están a una corta distancia, a menos de un metro.

Pero si el espacio es cerrado, o con poca ventilación, o si hay muchas personas al mismo tiempo, se juntan más aerosoles, y es más probable que nos podamos contagiar, aunque estemos a más de un metro de distancia.



Los aerosoles se esparcen por todo el lugar, como cuando accionás un producto de limpieza o desodorante en aerosol y el olor se va esparciendo por todo el ambiente.

Cuanto más abierto y ventilado está el lugar, se juntan menos aerosoles, y hay menos posibilidad de que nos podamos contagiar.

¿Se transmite también por tocar superficies que hayan tocado otras personas?

Aunque es muy difícil contraer COVID por el contacto con superficies contaminadas, existe la posibilidad de contagiarte si tocas una superficie que antes tocó una persona infectada o sobre la que se depositaron gotículas con CORONAVIRUS y luego te tocas los ojos, la nariz o la boca sin haberte lavado las manos.

Además, el CORONAVIRUS no es el único virus que existe y produce contagios. Hay muchos otros microorganismos que nos pueden infectar y enfermar al tocar superficies contaminadas.

POR ESO ES IMPORTANTE LAVARTE LAS MANOS USANDO AGUA Y JABÓN:

• Después de tocar superficies que hayan tocado otras personas

• Antes de tocarte la cara

• Y antes de comer o tocar alimentos.



¿QUÉ PASA SI NO TENGO AGUA O JABÓN?

También podés utilizar alcohol en gel para desinfectar tus manos.

Hay que tener cuidado de no usar jabones muy fuertes que puedan lastimarte la piel de las manos. Si el lavado de manos te produce alguna reacción (si se ponen rojas, ásperas o te pican) consultá al centro de salud más cercano.

¿Cómo podemos cuidarnos del CORONAVIRUS

9 RECOMENDACIONES PARA EVITAR LOS CONTAGIOS CON COVID-19

1

Preferí siempre los lugares abiertos o, si son espacios cerrados, que sean muy ventilados (es decir, con ventilación cruzada, aire que corre de un lado al otro de la habitación).

2

Preferí los lugares en los que haya pocas personas.

3

Mantené la distancia de al menos 1 metro con respecto a otras personas, aunque no parezcan enfermas.

4

Usá tu tapabocas, especialmente cuando no sea posible mantener la distancia física, o cuando estés en interiores con otras personas que no viven con vos. El tapabocas debe cubrir tu nariz, boca y mentón, y quedar bien ajustado a tu cara.

5

Tratá de tocar lo menos posible superficies que puedan haber tocado otras personas que no viven con vos.

6

Después de tocar superficies que puedan haber tocado otras personas, lava tus manos con agua y jabón, o usá alcohol en gel para desinfectarlas.

7

Lavá tus manos con agua y jabón o desinfectalas con alcohol en gel siempre antes de comer o tocarte la cara.

8

Al toser o estornudar, cubrí tu boca y nariz con el codo flexionado o con un pañuelo y tirá inmediatamente los pañuelos usados en una papelería cerrada. A continuación, lavá tus manos o desinfectalas con alcohol en gel.

9

Si tenés síntomas de COVID-19 consultá a un servicio de salud.

¿Qué es la cuarentena?

CUARENTENA es una de las formas de evitar que una persona que puede estar infectada con coronavirus (aunque aún no lo sepa) contagie a otras personas.

¿CUÁNDO TENGO QUE HACER CUARENTENA?

Si estuviste en contacto estrecho con una persona que tiene COVID-19 o es probable que lo tenga, aunque aún no tenga el diagnóstico. Por ejemplo, si tiene síntomas de COVID-19.

Si estuviste en contacto estrecho con una persona con diagnóstico positivo de COVID-19 uno o dos días antes de que aparecieran los síntomas, o durante los 14 días después de su aparición.

Si estuviste en contacto estrecho con una persona que haya tenido diagnóstico positivo de COVID-19 uno o dos días antes de hacerse la prueba, aunque no haya tenido síntomas.

¿ Qué significa Contacto estrecho?



Mantenete al tanto de las recomendaciones de la autoridad de salud del lugar donde vivís.

Ingresa en

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/cuidarnos>

¿Cómo hago una CUARENTENA?

- **Quedarte en el lugar en el que vivas durante 14 días**
- **Tratar de no entrar en contacto con otras personas,**
- **Usar siempre un tapabocas cuando tengas que compartir habitación con otras personas.**
- **Mantenerte atento a cómo te sentís.**

Si durante la cuarentena aparecen síntomas de COVID-19, consultá a un servicio de salud para hacerte un test y mantener el aislamiento hasta que conozcas el resultado.

Si el resultado del test es positivo, tenés que realizar aislamiento.

Si el resultado del test es negativo, tenés que continuar la cuarentena durante los días que te indiquen en el centro de salud.



¿Qué es aislamiento?

Aislamiento es la forma de separar a las personas infectadas con CORONAVIRUS de las personas no infectadas durante el tiempo en que pueden contagiar a otras personas.

¿CUÁNDO TENGO QUE HACER AISLAMIENTO?

- Si tenés síntomas de COVID-19, mantené el aislamiento hasta que puedas tener el resultado del test de detección.
- Si el test de detección de COVID-19 que hiciste da positivo, mantené el aislamiento durante 10 días.

¿Cómo tengo que hacer el aislamiento?

- **Quedarte en el lugar en el que vivas durante 10 días**
- **En lo posible, tratar de estar en una habitación separada de las otras personas.**
- **En lo posible, tratar de usar un baño separado al de las otras personas.**
- **Evitar entrar en contacto con otras personas o con mascotas.**
- **No compartir utensilios personales (tazas, toallas, cubiertos, mate, etc).**
- **Si tenés que compartir la habitación o el baño con otras personas, usar un tapabocas.**
- **Avisarle a las personas con las que hayas estado en contacto dos días antes de que aparezcan los síntomas o dos días antes de que te hicieras el test que te dio positivo, para que hagan cuarentena.**
- **Prestar atención a tus síntomas. En caso de emergencia, consultar a la guardia de salud lo más rápido que puedas.**

Señales de alarma:

CONSULTÁ SIN DEMORA AL MÉDICO SI TENÉS:



Dificultad para respirar



Dolor persistente u opresión en el pecho



Confusión mental, dificultad para pensar



No poder despertarte o mantenerte despierto

Si tu piel, labios o la piel debajo de tus uñas se ponen pálidas, grises o azules



Recomendaciones para transitar el aislamiento:

SI TENÉS QUE QUEDARTE EN AISLAMIENTO...

- **Tratá de tener disponibles elementos para hacer cosas que te gusten (revistas, libros, tejidos, instrumentos musicales, TV, radio, u otros dispositivos).**
- **Llevá tu teléfono y cargador, o pedí que te presten uno para mantenerte en comunicación con el afuera.**
- **Mantené el contacto a través del teléfono o internet con otras personas que te hagan sentir bien.**
- **Pedí ayuda a vecinos o familiares que puedan acercarte alimentos, bebidas y elementos de higiene, para poder quedarte aislado sin tener que salir.**
- **Mantené la calma. Estos días van a pasar y podrás volver a salir.**



EL 2020 FUE UN AÑO MUY DIFÍCIL PARA MUCHAS PERSONAS

Para que hubiera menos contagios de Coronavirus y dar tiempo a los hospitales a prepararse para recibir a muchas personas enfermas de gravedad a la vez, durante 2020 nos pidieron que “nos quedáramos en casa”.

De un día para el otro, tuvimos que quedarnos la mayor parte del tiempo en un mismo lugar, y no salir salvo para comprar lo que se consideró “esencial” (alimentos, elementos de higiene, y poco más).

Para muchas personas, esta situación produjo sentimientos como miedo, tristeza, o preocupación, así como angustia, ansiedad y depresión.

Para muchas personas, no poder salir significó no poder trabajar y perder así su fuente de ingresos.

Las personas que estaban realizando cursos, talleres, algún nivel educativo o cualquier otra actividad tuvieron que empezar a realizarlas “a distancia”.

Se cancelaron todos los eventos culturales, sociales, deportivos y políticos con presencia de muchas personas.

Solamente las personas con trabajos “esenciales” pudieron seguir usando el transporte público, y hubo que pedir un permiso para poder circular.

Las personas que estaban en instituciones no pudieron recibir visitas.

Algunas personas perdieron el contacto con el exterior, y se quedaron muy encerradas.

¿Qué podemos aprender de la experiencia que nos dejó el 2020?

Recomendaciones para ejercer tus derechos

Durante el 2020 surgieron algunas normas con condiciones para poder circular, trabajar, estudiar o acceder a alguna ayuda del Estado. Para poder circular hizo falta tener tu documentación personal.

Asegurate de tramitar tu D.N.I. para poder acceder a tus derechos.

Buscá la forma de poder continuar tus estudios, trabajo y actividades de tu interés a pesar de las restricciones.

Continuá realizando tus controles y tratamientos de salud, sobre todo si tenés alguna enfermedad en tratamiento, como diabetes, hipertensión, afecciones del corazón o si estás en tratamiento por salud mental.

Si tu condición física, mental, intelectual o sensorial te impide trabajar, estudiar o participar de otras actividades de la misma forma en la que lo hacen otras personas, podés acceder a las prestaciones y apoyos para personas con discapacidad que te permitan ejercer tus derechos y participar en las mismas actividades que todas las personas.

**Mantené el contacto con las
personas que te hacen bien.**

Tenés derecho a la salud mental

Para algunas personas, todos estos cambios que nos trajo la pandemia de coronavirus fueron muy difíciles de entender, aceptar o transitar.

Algunos sentimientos como el miedo, la ansiedad, angustia, irritabilidad y enojo, como así también el recuerdo de vivencias traumáticas anteriores, la falta de concentración y problemas en el sueño aparecieron en muchas personas.

Y a todos y todas nos afectó de alguna manera un cambio tan grande.

Es importante poder hablar de cómo te sentís con alguna persona que te haga bien.

Pueden ser familia, amistades, vecinos o algún profesional.

- Si sentís que la situación te supera y no la podés manejar,
- Si notás que estás consumiendo (más) alcohol o sustancias psicoactivas,
- Si los problemas no te permiten continuar con tus actividades habituales,
- Si está afectando a tu familia o a las personas con quienes convivís,
- O si estás pensando en suicidio

BUSCÁ AYUDA

Una persona de confianza puede acompañarte a buscar ayuda profesional en el centro de salud más cercano, o a través de los números de teléfono disponibles en tu comunidad.

**Podés buscar el de tu jurisdicción acá:
[https://www.argentina.gob.ar/
coronavirus/telefonos/apoyo-psicosocial](https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/telefonos/apoyo-psicosocial)**

Tenés derecho a vivir en un lugar donde te traten bien.

Si estás sufriendo malos tratos, o si en el lugar donde vivís ves que están tratando mal a otras personas, pedí ayuda a una persona de confianza.

RECORDÁ QUE LA VIOLENCIA NO ES SÓLO FÍSICA, A TRAVÉS DE LOS GOLPES.

- **También el maltrato a través de las palabras, la humillación o la burla,**
- **Que no te permitan disponer de dinero**
- **Que te toquen o te pidan que toques a otras personas, cuando no querés que suceda**

Son formas de violencia y podés pedir ayuda.

Una persona de confianza es la que no te da miedo o no te daña.

Cualquier persona que sea víctima o tenga conocimiento de una situación de violencia familiar o sexual puede comunicarse las 24 horas, todos los días del año, desde todo el país y de manera gratuita a la línea 137 o enviar un mensaje de WhatsApp al +54911-3133-1000.



Durante la pandemia, muchas actividades que antes se hacían en forma presencial pasaron a hacerse en forma “virtual”, por internet.

Algunas personas no estaban acostumbradas a usar estas herramientas, y pueden traer algunas dificultades, por eso es importante aprender a usarlas bien.

Si estás buscando información, hazelo en páginas reconocidas y confiables, como la página <https://www.argentina.gob.ar/>, la página de la OMS o la de la OPS.

Si notas que la página que estás visitando busca alarmar, sembrar miedo o impedir aquellas acciones que sirven para cuidarte, es mejor buscar otras fuentes de información.

No compartas información personal, videos o imágenes que no quieras que todo el mundo pueda ver. Revisá siempre la configuración de privacidad, o pedí ayuda a una persona de confianza para hacerlo.

Si fuiste víctima de acoso en línea podés pedir información completando el siguiente formulario: <https://www.argentina.gob.ar/justicia/violencia-familiar-sexual/formulario-de-consulta-grooming>

**SI VIVÍS EN UNA
INSTITUCIÓN
Y SUFRÍS
VIOLENCIA**

**podés llamar al
0800-122-5878**

**Comunicate gratis
desde todo el país.**

**También podés
escribir vía Whatsapp
al +54911-4091-7352**

**o enviar un mail a
denuncias@jus.gob.ar**

La Organización Panamericana de la Salud elaboró y publicó un documento con Orientaciones para la aplicación de medidas de salud pública no farmacológicas en grupos de población en situación de vulnerabilidad en el contexto de la COVID-19, que está disponible en: https://bit.ly/guiaOPS_MSPNF

Desde ADESAM - Asociación por los Derechos en Salud Mental - estuvimos trabajando en un proyecto para mejorar la implementación de esas Medidas de Salud Pública No Farmacológicas entre personas usuarias y trabajadoras de salud mental.

Llevamos adelante una encuesta en formato virtual para conocer cómo habían afectado esas medidas a las personas usuarias y trabajadoras de salud mental, así como a familiares y personas allegadas, y a la población en general.

Recibimos muchas respuestas que nos mostraron cuáles fueron las mayores dificultades para atravesar la pandemia y las medidas que se tomaron frente a ella, así como cuáles fueron los recursos que ayudaron a las personas a sobrellevarla.

Se agradece la contribución financiera de la Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) para el desarrollo de este material. La OPS/OMS no refrenda necesariamente los puntos de vista u opiniones contenidos en el documento y no asume responsabilidad por su contenido.

Material elaborado por la Asociación por los Derechos de la Salud Mental - ADESAM

www.adesam.org.ar adesam@adesam.org.ar

Lomas de Zamora, Pcia. de Buenos Aires, Argentina,
Noviembre de 2021

Redacción

Guadalupe Granja
Carmen Mercedes Cáceres

Ilustración

Marcelo Morán

Diseño original y edición

Lucio Kleiman

Agradecimientos

Carmen Báez
Natalia Osella
Nadia Percovich

A partir de estas respuestas, elaboramos este cuadernillo.

Nuestro objetivo es que la información sobre los cuidados frente al Coronavirus sea difundida en un formato y lenguaje accesible que les permita a todas las personas entender la importancia de las medidas de cuidado. Queremos resaltar aquellas prácticas que, aunque cada vez haya más actividades sociales permitidas, no debemos dejar de respetar para cuidarnos del virus mientras sigue entre nosotros.

También nos pareció importante poner el acento en la importancia de sostener los vínculos personales que nos hacen bien como parte del cuidado de nuestra salud mental. Otro de los modos es por ejemplo elegir informarnos a través de fuentes confiables.

Agradecemos a cada una de las personas que respondió el formulario y esperamos que este cuadernillo pueda ser útil para reforzar los cuidados y la comprensión de las medidas que contribuyan al buen vivir de toda la población.

Asociación por los Derechos de la Salud Mental - ADESAM

La pandemia, una experiencia para toda la humanidad : Recomendaciones de salud integral para transitar la pandemia de COVID-19 ; Contribuciones de Carmen Mercedes Cáceres ; Coordinación general de Guadalupe Granja ; Ilustrado por Marcelo Daniel Morán. - 1a ed - Lanús

: ADESAM-Asociación por los Derechos en Salud Mental, 2022.

28 p. : il. ; 24 x 17 cm.

ISBN 978-987-46511-5-0

1. Salud Mental. 2. Pandemias. 3. Cuidado de la Salud. I. Cáceres, Carmen Mercedes, colab. II. Granja, Guadalupe, coord. III. Morán, Marcelo Daniel, ilus.

CDD 150



Algunas de estas actividades ayudaron a otras personas a sobrellevar mejor la pandemia.

¿Cómo lo hacés vos?

Mantener el contacto con el exterior

Hablar con otras personas

Caminar

Hablar por teléfono

Tai chi

Una vida activa

Trabajar

Comer

Leer

Disfrutar el tiempo con la familia

Cocinar

La jardinería

Hacer cursos online

Hacer reparaciones

Hacer videollamadas

Estudiar

Escuchar música

Ver videos o películas

Mantenerse alejados de los noticieros.

Organizar cosas pendientes.

Mantenerse ocupado y concentrado en otros temas.

Gimnasia en casa.

Ayudas de memoria para recordar los nuevos hábitos de cuidado.

Mantener el contacto con profesional de confianza.

Llevar adelante un emprendimiento.

Terapia.

Salir a pasear un rato en los malos momentos.

Tejer.

Correr.

Componer música.

Hacer red con otros.

Crear nuevas rutinas.

La solidaridad de vecinos y amigos.

Proyectos.

Buscar alternativas para seguir en contacto.

Tener la mente ocupada.

Usar internet.

Acompañamiento.

El afecto.

Movimiento corporal y yoga.

Ejercicio físico.

Bailar.

**La familia, las personas con quienes vivís, las amistades
Aferrarse a lo que te motiva a seguir adelante
No desesperar, saber que todo es pasajero**