ACCIONES *Aunque en la mayoría de los casos la enfermedad es leve, esos mismos casos leves pueden contagiar a personas vulnerables y significar riesgos importantes. En otras palabras, aunque a mí no me vaya a dar grave la enfermedad, tengo que cuidarme, obedecer el distanciamiento social y evitar contagios", explica a* Crónica *Mauricio Rodríguez Álvarez*

Enfrentar al COVID-19 es tarea de *tod@s*

[Laura Vargas Parada]

Retomando la famosa frase del presidente John F. Kennedy, podríamos reescribirla de la siguiente forma: No preguntes qué puede hacer tu país contra el coronavirus, pregunta qué puedes hacer tú. En realidad para los mexicanos no es difícil responder, basta ver toda la solidaridad que la sociedad civil puso en marcha durante los terremotos de 1985 y 2017.

Ponerse en acción fue una decisión inmediata: los ciudadanos de a pie corrieron a ayudar en las labores de rescate; recolectar víveres para los damnificados; apoyar a los rescatistas con cobijas, café y agua; las empresas donaron equipos de protección, de construcción y servicios gratuitos de transporte.

¿Pero cómo respondemos ante el riesgo inminente que representa la infección por un virus para el cual no hay ni vacunas ni medicamentos? Es igual de grave que el terremoto, o más, porque podrían ser muchas las personas afectadas, pero quizás más difícil de comprender cómo podemos ayudar porque es algo que no podemos ver: un microbio invisible a simple vista.

La respuesta sin embargo, es simple: Igual, pensando en los demás. En este caso, los que mayor riesgo corren, de acuerdo a la información disponible hasta ahora, son los mayores de 60 años: abuelos, padres, tíos. También personas que tienen enfermedades crónicas.

Se trata de que "aunque en la mayoría de los casos la enfermedad es leve, esos mismos casos leves pueden contagiar a personas vulnerables y significar riesgos importantes. Aunque a mí no me vaya a dar grave la enfermedad, tengo que cuidarme, obedecer el distanciamiento social y evitar contagios", explica a *Crónica* Mauricio Rodríguez Álvarez, vocero de la Comisión de la Universidad Nacional Autónoma de México para la atención de la emergencia por COVID-19 vía mensajes electrónicos. Pero la solidaridad social, va más allá. Implica también "que identifiquemos quién de nuestras comunidades (familia, vecinos, colegas, amigos) es más vulnerable y veamos entre todos cómo los vamos a ir ayudando (con sus compras/pagos, en caso de urgencias, etc.)".

Al respecto, Nick Jewell, especialista en estadística aplicada a la epidemiología de la *London School of Hygiene and Tropical Medicine,* explicó al *New York Times* la importancia de disminuir la velocidad con la que aparecen nuevos casos (algo que los académicos llaman aplanar la curva) a través de medidas gubernamentales —basadas en aumentar el número de pruebas de detección— y a través de las respuestas individuales —un mayor distanciamiento social—. "Pero para poder lograrlo necesitamos primero convencer a la gente de que se tome esta epidemia en serio, lo cual no es una tarea fácil", dijo.

> "Es muy importante que quien tenga sospecha de tener la enfermedad tenga acceso a una prueba"

Un estudio publicado en la revista científica *Science* el 16 de marzo estima que por cada caso confirmado es muy probable que entre cinco y diez personas más estén infectadas. Estos casos, muy a menudo leves, son menos infecciosos que los que presentan síntomas, pero podrían ser la causa de hasta el 80% de los casos nuevos. Los investigadores utilizaron datos sobre infecciones reportadas en China junto con información de mobilidad y modelos computacionales. Sus resultados podrían explicar la rápida diseminación geográfica observada con el COVID-19 y la necesidad de identificar a los infectados, independientemente de la severidad de sus síntomas, como lo ha hecho Corea del Sur, donde se han hecho pruebas a

cientos de miles de personas. En la mayoría de los países, las pruebas no están ampliamente disponibles.

Alejandro Macías, médico internista e infectólogo de la Universidad de Guanajuato, hace énfasis en este punto: "Es muy importante que quien tenga sospecha de tener la enfermedad tenga acceso a una prueba". Macías fue el vocero oficial del gobierno federal durante la pandemia de 2009. En Estados Unidos el diagnóstico ha estado restringido, aunque ya se evalúa la posiblidad de permitir que laboratorios privados ayuden a la detección de casos para mejorar la capacidad de identificar infectados. "Yo creo que no se han hecho suficientes pruebas de laboratorio para hacer un buen mapeo de cómo está la situación en la República. En esto, hay que anticiparse y evitar que se llenen los hospitales", sentenció.

APRENDIENDO DEL PASADO. En 2009, México vivió una situación parecida a la que vivió China cuando un virus nuevo, no identificado anteriormente, en este caso el A(H1N1) comenzó a circular de manera importante entre la población del país.

IgnacioVillaseñor, subsecretario de Salud del entonces Distrito Federal, en 2009, estuvo en la primera línea. Destaca que es muy importante "tener en cuenta que las decisiones de distanciamiento social son decisiones que se basan en todos los elementos técnicos al alcance en ese momento". Sobre todo es necesaria "la capacitación del personal de salud", explica a *Crónica*.

Sobre las acciones solidarias con las que podemos contribuir sugiere organizarse para ir a los supermercados por víveres y productos de primera necesidad. "En el edificio de 20 departamentos van tres personas y compran lo indispensable para todos; si hay personas enfermas es importante mantener el resguardo y apoyarse a través de los celulares o a través de ventanas o la puerta". Lo más importante es "no tener miedo y seguir las indicaciones de los expertos".

Rodríguez Álvarez comparte también algunas ideas para el cuidado de nuestros adultos mayores. El médico egresado de la Facultad de Medicina sugiere, a partir de este mismo día: evitar exponer a los adultos mayores a situaciones donde haya mucha gente y riesgo de contagio; la importancia de restringir el número de visitas y que quienes lo hagan no tengan signos de enfermedad ni fiebre. Colocar gel con alcohol a la entrada de donde se encuentren los mayores o lavarse las manos con agua y jabón, manteniendo siempre una distancia apropiada de seguridad de al menos 1.5m. Y fundamental, "hacer saber a las personas que cuidan a adultos mayores que si están enfermos es importante que se queden en casa y que el pago de sus servicios y el cuidado de la persona no se verá afectado".

En todos los casos, lo más importante, resalta Macías, es la higiene de manos y no tocarse ojos nariz y boca. Estas medidas ayudan a disminuir el riesgo a infectarse o al menos retrasar la infección para dar tiempo al personal de salud a responder a la emergencia.

Ése es otro grupo poblacional muy vulnerable en el que tenemos que pensar. "Sin duda están en un mayor riesgo que la población general", dice Macías. "Hasta donde entiendo se van a proporcionar los equipos de protección personal necesarios; sin embargo, me da la impresión de que podría no haber suficientes, sobre todo para evitar aerosoles. Por lo menos una mascarilla N95 que ajuste bien, *goggles* o careta para evitar salpicaduras y todo lo necesario para desinfectarse recurrentemente las manos". En otros países, como España e Italia, hay reportes de que estos insumos están resultando insuficientes para cubrir las necesidades del personal de salud, por lo que Macías señala la necesidad de tenerlo presente y adelantarse a la situación mientras aún podemos.

PORQUE CANTANDO SE ALEGRAN LOS CORAZONES. El tiempo que esta emergencia puede durar aún es incierto. Aunque los científicos trabajan a todo vapor para estudiar al virus, su transmisión y la enfermedad que causan, el conocimiento tarda tiempo en acumularse.

La mejor forma de enfrentar esta situación tan fuera de lo común es con mucha información de fuentes confiables y tomando una actitud positiva. A pesar de la crisis que se vive en España e Italia la gente ha mostrado sentido de comunidad plantando cara a la situación cantando. A través de las redes sociales la gente se organiza para cantar juntos. También para dedicar aplausos de ánimo al personal de salud. Ese mismo sentido de comunidad y solidaridad es el que nos permitirá enfrentar esta epidemia.

Rodríguez Álvarez lo plantea más filosóficamente: "En este mundo de prisas y primicias, juntos tendremos que aprender a ver el lento avance de los relojes, y aprovechar esos días para reflexionar y replantearnos cómo estamos haciendo las cosas".