

Covid-19; recomendaciones desde una óptica diferente

Nota de: <https://www.esteticas.com.ar/notas/entrevista-prevencioacuten-covid-19-y-post-pandemia>

Esteticas

TRATAMIENTOS EXPERIENCIAS DOCTORES CONSULTÁ CON UN DOCTOR FORO

REGISTRATE

Coronavirus & COVID-19: Estamos aquí para ofrecerte información completa y actualizada para afrontar esta situación de forma segura. [Centro d](#)

Esteticas / Notas / Centro de Información Coronavirus / Covid-19; recomendaciones desde una óptica diferente

Covid-19; recomendaciones desde una óptica diferente



Creación: 6 abr 2020 · Actualización: 6 abr 2020

En esta entrevista el Dr. Pérez Rivera nos habla de cómo prevenir el contagio de Covid-19, da su punto de vista sobre la evolución del virus y sobre cómo pueden ser nuestras vidas después de este.

¿Cuáles son las recomendaciones generales para no contagiarse de Covid-19?

Creo más útil explicar algunas de las recomendaciones impartidas por la OMS más que enumerarlas. **El lavado de manos con jabón tiene importancia dado que la cobertura del virus Covid-19 es una fina capa de grasa.** Por lo tanto el enjuague profuso (hasta que salga mucha espuma) de las manos dejaría sin protección al virus y por lo tanto lo mataría.

El virus puede sobrevivir sobre superficies de ropa y elementos que tocamos, por eso es importante además cuando volvemos de hacer compras por ejemplo, dejar calzado fuera del hogar por lo menos 24 horas, lavar ropa usada e higienizar superficie de los alimentos y cajas que los contienen con alcohol al 70% (7 partes de alcohol medicinal + 3 partes de agua) o lavandina diluida (dilución de 100 cc, 1 taza de café, en 1 litro de agua).

La **distancia prudencial de 1.8 metros entre las personas** cuando estamos en el exterior es porque constantemente al hablar estamos emitiendo microgotas de saliva que quedan esparcidas en el aire; más allá de esa distancia esas microgotas caerían en el piso y no nos afectarían. El **toser sobre el pliegue del codo** por un lado evita que esas microgotas sean esparcidas más lejos aún y así afectar a personas que respetaron la distancia prudencial, sino que al evitar cubrirse con la mano evitará que en caso de estar infectado toque elementos que cualquier otra persona puede tocar y contagiarse.

¿Las recomendaciones son las mismas para todas las personas? (niños, adolescentes, adultos y adultos mayores)

Sí, **todos debemos cuidarnos y cuidar a nuestro entorno**. Es por todos sabidos que la población más afectada son aquellos mayores de 65 años y que los menores de 20 años son los menos afectados. Afectados significa que manifiesten la enfermedad. Pero no los libera de ser portadores sanos (vectores) del virus y así sin darse cuenta transmitir la enfermedad a sus seres queridos y todo aquel con el que entren en contacto.

Sabemos que los adultos mayores son una población vulnerable, ¿cómo podemos prevenir que se contagien?

Una forma es lo descrito arriba, evitando nosotros ser portadores sanos del virus y transmitírselos a ellos sin darnos cuenta. Es por eso que las normas de higiene y de aislamiento son generales para todos y no solo para la población de mayor riesgo. Y aquí viene otro aporte: también podemos cuidarlos recomendándoles que tengan un buen estado de salud general. No olvidarse de tomar sus medicamentos por ejemplo para la hipertensión o diabetes en caso de padecerla. Evitando el sobrepeso o aprovechando la cuarentena para comer sano y así bajar de peso. En Reino Unido el **National Health Service** encontró que el 63% de los pacientes infectados por Covid-19 que tuvieron una mala evolución...eran obesos o tenían sobrepeso.

La obesidad se comporta como una enfermedad inflamatoria crónica y como tal disminuye nuestro sistema inmune o de defensa. Entonces tan simple como cuidar nuestra alimentación y hacer ejercicios en el domicilio para elevar nuestras defensas y enfrentar mejor la posible infección. Dije hacer ejercicio. Sí, se puede y se debe hacer ejercicio aún estando encerrados en nuestros hogares. Y no hace falta comprarse una bicicleta fija o un andador o un elíptico. Hoy en Internet, redes sociales y en la televisión tanto abierta como por cable hay cientos de programas y tutoriales que enseñan como hacer ejercicio dentro del hogar. No hay excusas.

¿Por qué es tan importante cumplir con la cuarentena?

El coronavirus no es nuevo. Es un virus responsable de la gripe ampliamente conocido desde hace mucho tiempo. El problema de esta mutación, el Covid-19, es su alta capacidad de rápido contagio que genera el colapso de todo los sistemas sanitarios del mundo. Aunque parezca mentira, si este mismo virus no tuviera esta alta tasa de rápido contagio, los contagios y las muertes provocadas serian similares o menores a las provocadas por los otros virus de gripe que atacan año a año a toda la población mundial. Por eso, si nos resguardamos en nuestros hogares y evitamos así la "circulación del

virus" lograremos enlentecer esta tasa de contagio (aplanar la curva de contagios) y de esta forma evitar el colapso sanitario y permitir que todo aquel que tenga una mala evolución logre ser atendido adecuadamente en los centros asistenciales.

¿Qué medidas de prevención debemos tener en casa durante la cuarentena?

A las ya descritas por la OMS y que algunas explique y desarrolle, hago el aporte de mejorar el estado de salud general de la familia: **comer sano y en cantidades adecuadas, hacer ejercicio regularmente, disminuir el stress por medio de actividades lúdicas**, juegos, etc. No solo nos van a ayudar para esta pandemia, sino que mejorará nuestro sistema inmune y nuestra respuesta inmunitaria ante posibles futuras pandemias.

¿Cuál es el protocolo a seguir si una de las personas que viven en casa resulta contagiada? ¿cuánto tiempo debe estar aislada?

Comunicar en forma inmediata llamando al 107, referir los síntomas que padece el familiar y si los síntomas (ejemplo fiebre elevada y tos seca) coinciden con los determinados por el protocolo Covid-19 ese familiar será llevado a centro asistencial para su debido aislamiento y control evolución de la enfermedad.

Una vez que se estabilice la curva de infección ¿cómo cree que empezaremos a recuperar nuestros ritmos de vida?

Nadie nos preparo adecuadamente para una pandemia...nadie nos esta preparando adecuadamente por el periodo post-pandemia. El mejor consejo, y que lo voy a hacer propio, es retomar la vida laboral y social como lo veníamos haciendo antes de la pandemia; a menos que el gobierno dictamine algún otro tipo de recomendación.

¿Cree que después de esta pandemia cambiará nuestro modo de vida?

Ojalá. Ojalá como trate de explicar en varios puntos de esta entrevista, **sirva para mejorar nuestro calidad de vida, la haga mas saludable y con menos estrés y por lo tanto mejorar así nuestra respuesta inmunológica ante futuras infecciones**. También deberíamos aprovechar este momento raro de reclusión sacándole provecho. Nunca tuvimos tanto tiempo para pensar, planificar, mejorar aquellas cosas que nos quedaron pendientes en la vida. Aquellos que hayan logrado aprovechar todo este tiempo seguramente los cambiará para mejor.

Después de la pandemia ¿tendremos que seguir con las medidas de prevención? ¿qué seguirá?. Nadie lo sabe. Ni los expertos en infectología tienen esta respuesta certera todavía. Lo lógico es que por un lado la gran mayoría de la población mundial, se cree que mas del 60%, se contagie en forma asintomática del virus, se contagie pero no se enferme, y esta la posibilidad que genere anticuerpos contra el Covid-19 y no pueda el día de mañana infectarse o enfermarse. Por otro lado hay muchos países trabajando en obtener la vacuna. Cuando se logre y se haga una vacunación masiva este virus ya dejará de ser una preocupación.

En uno de sus artículos dice que los virus mutan y se modifican ¿Cuáles son sus expectativas con respecto a la vacuna contra el Covid-19?

Las expectativas son altas. Dentro de los países que ya anunciaron que están trabajando para lograr la tan ansiada vacuna tenemos a USA, Corea del Sur, Alemania e Israel. Esto no nos da ninguna seguridad que en un futuro, esperemos que lo mas alejado posible, padezcamos de vuelta de alguna nueva pandemia a algún otro nuevo virus o mutación de virus. Pero de todo se aprende en la vida, de lo bueno y de lo malo. Y creo que todos hemos aprendido una buena lección con todo lo que estamos padeciendo y nuestros estadistas y especialistas sabrán tomar las debidas conclusiones del accionar en esta pandemia para no repetir errores y para si repetir aciertos.