

LA COVID-19: DISTANCIAMIENTO Y AISLAMIENTO SOCIAL. ATENCIÓN PRIMARIA

Para Profesionales de la Salud

Editorial

Las estrategias de control de la pandemia a nivel global tienen diferencias entre países y regiones. Se destacan las medidas de aislamiento social y la cuarentena como un denominador común en todas las regiones. La búsqueda de inmunidad de grupo o inmunidad de rebaño con medidas limitadas de aislamiento de casos ha determinado una elevada incidencia en los países y regiones que lo han implementado, lo cual ha estado asociado a mortalidad significativa, con especial referencia para las poblaciones envejecidas. Por otra parte, un aislamiento más estricto de los casos confirmados con la COVID-19 (sintomáticos o no) conduce a un

Para Pacientes

Es posible que usted sea una de los varios millones de personas que se han visto obligadas a permanecer en su casa por aislamiento o cuarentena debido a la COVID-19. El distanciamiento social y la interrupción de nuestras rutinas diarias es un desafío para todos.

Ante una enfermedad tan compleja, con nuevos elementos aún por explicar y el creciente número de personas asintomáticas de la COVID-19, las autoridades sanitarias de Cuba insisten hoy en el distanciamiento o aislamiento como vía segura de protección.

control más efectivo de la enfermedad con un menor impacto en la mortalidad. Este modelo, favorecido por el orden social de Cuba, ha producido un efecto muy beneficioso en el periodo transcurrido de la epidemia a nivel nacional.

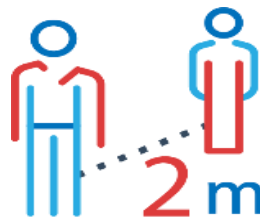
Fuente:

Guanche H. **La COVID-19. La necesidad de nuevos paradigmas de cooperación y riesgo de los trabajadores de la salud.** Rev Haban Cienc Méd [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 4 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400001&lng=es <http://ref.scielo.org/5y4crk>

Bibliografía saludable

1. Arrizabalaga M, et al. **Aislamiento social, preventivo y obligatorio: áreas esenciales y derechos de niños, niñas y adolescentes.** [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 4 p.]. Disponible en: https://ri.unlu.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/rediunlu/744/6.-Aislamiento-social-preventivo-y-obligatorio_-_%C3%A1reas-esenciales-y-derechos-de-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes..pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Candelaria JC, et al. **Estrategia intervencionista dirigida a la prevención y control de la COVID-19 en Consolación del Sur.** Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 4 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942020000300007
3. Cervio A. **En cuarentena, en casa. Prácticas y emociones durante el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio por la COVID-19 en hogares urbanos de Argentina.** [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 5 p.]. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Ana_Cervio/publication/341685784_Informe_En_cuarentena_en_casaPracticas_y_emociones_durante_el_Aislamiento_Social_Preventivo_y_Obligatorio_por_LA_COVID-19_en_hogares_urbanos_de_Argentina_2020/links/5ecdf0bd92851c9c5e62dde7/Informe-En-cuarentena-en-casaPracticas-y-emociones-durante-el-Aislamiento-Social-Preventivo-y-Obligatorio-por-LA_COVID-19-en-hogares-urbanos-de-Argentina-2020.pdf

Distanciamiento social, aislamiento o cuarentena son medidas de prevención que están dirigidas a disminuir la velocidad de propagación de la enfermedad dentro de una población.



Distanciamiento social. El contacto físico es un mecanismo que favorece la transmisión de muchos microorganismos causantes de enfermedad respiratoria. Por esta razón,

durante la contingencia actual de la COVID 19 se invita a la población a evitar el saludo de manos, besos, abrazos y en general, cualquier contacto físico. Aquí participa la sana distancia entre los individuos como un papel protector. Si no estás en cuarentena ni en aislamiento, al salir de tu casa por razones estrictamente necesarias como puede ser ir a al mercado o farmacia, hay que adoptar **distanciamiento social**: la separación de uno o dos metros de otra persona, minimizar las actividades o ir a lugares públicos.



Aislamiento Social. En este caso se aplica para las personas que han resultado positivos en el test para detectar la

COVID-19, en casos sospechosos o en gente que ha tenido un contacto estrecho con enfermos y que tendrían una alta probabilidad de haber contraído el virus.



Cuarentena. Es la forma de limitar el movimiento de personas sanas que pueden haber estado expuestas al virus y no lo

saben. La cuarentena dura 14 días y deben hacerla todas las personas que deben hacerla todas las personas que llegaron de las zonas afectadas y de alta transmisión de la covid-19.

Fuente: Periódico Granma. [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 2 p.]. Disponible en: <http://www.granma.cu/cuba-covid-19/2020-04-06/diferencias-entre-aislamiento-cuarentena-y-distanciamiento-social-06-04-2020-00-04-48>

4. de Arqueología, Programa. **Informe ampliado. Efectos socioeconómicos y culturales de la pandemia la COVID-19 y del aislamiento social, preventivo y obligatorio en los Pueblos Indígenas del país.** Diss. Universidad Nacional de Salta. [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 5 p.]. Disponible en: http://www.academia.edu/download/63647344/Informe_COVIDyPueblosIndigenas_AnexoSalta20200616-99283-1jww6x7.pdf
5. García, F. **Aislamiento: el miedo como una posibilidad de clase.** Coronatextos Reflexiones Virales: 63. [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 6 p.]. Disponible en: <https://www.sinasefe-ifc.org/litoral/wp-content/uploads/2020/05/Coronatextos.-Reflexiones-virales.pdf#page=67>
6. Gené-Badia J, et al. **Perfiles de soledad y aislamiento social en población urbana.** *Atención Primaria.* [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 4 p.]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656718303810>
7. González A, Sempertegui N. **Ansiedad en tiempos de aislamiento social por la COVID-19.** Chota, Perú-2020. Avances en Enfermería. [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 4 p.]. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/87589>
8. Guanche H, et al. **Componente crítico en las estrategias de atención médica, prevención y control de la COVID-19.** Educación Médica Superior [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 5 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000200022
9. Jiménez J, et al. **Alternativas de la Educación Cubana en el Aislamiento Social.** Revista Internacional de Educación para la Justicia Social. [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 6 p.]. Disponible en: <https://revistas.uam.es/riejs/article/view/12394/12221>

Sabías que...



El Aislamiento Social. Es la medida que se aplica sólo para las personas que ya presentan síntomas respiratorios o fiebre, así como para los casos confirmados con COVID 19. Como parte de este aislamiento

debe observar las siguientes recomendaciones:

- De ser posible, debes disponer de una **habitación y baño exclusivos.**
- **No compartir los artículos de uso personal** y los **utensilios** para los alimentos.
- **Desinfección** con solución de cloro o alcohol de las **superficies del entorno del paciente.**
- **Mantener contacto con el médico** en especial ante datos de alarma: **fiebre persistente y dificultad para respirar.**
- Se debe mantener hasta que haya resolución de los síntomas y **no antes de siete días.** Consulta a tu médico para esta decisión.



El distanciamiento social puede haber salvado ocho millones de vidas en el mundo. Desde que en enero se puso en cuarentena a Wuhan por la COVID-19, las medi-

das de aislamiento que han puesto en marcha los países han permitido salvar la vida de 7,9 millones de personas, 73 000 en España. Así lo estima un estudio internacional, aún en fase de revisión, que advierte que se puede perder todo lo ganado si no se actúa con cautela al levantar el confinamiento. [Leer más](#)



El aislamiento social afecta al bienestar de humanos y de otros mamíferos. El SARS-CoV-2 nos ha obligado a distanciarnos. Según una revisión de estudios realizados en

animales, desde monos hasta ratones, la ausencia prolongada de interacción social puede no solo perjudicar la salud mental, sino también aumentar el riesgo de mortalidad. [Leer más](#)



El mayor de la historia. Ya se cumplen nueve meses de la aparición del [primer caso de covid-19](#) en Wuhan, China. A partir de ese momento el mundo comenzó una lucha incesante contra el virus que

tiene como protagonista a la mayor cuarentena o aislamiento social de la historia de la humanidad. [Leer más](#)

10. Leyva R, Bonal R. **Voluntad política e intersectorialidad para el enfrentamiento a la COVID-19 en Cuba.** Revista Habanera de Ciencias Médicas [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 6 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000200017

11. Lorenzo-Ruiz A, Díaz-Arcaño K, Zaldívar-Pérez D. **La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales.** Anales de la Academia de Ciencias de Cuba [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 5 p.]. Disponible en: <http://www.revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/>

12. Mendoza CV. **A dos metros de distancia. Análisis de la medida de aislamiento social, preventivo y obligatorio y sus efectos sobre el sistema de transporte de personas que habitan en barrios populares, a partir del fenómeno de la COVID-19** (Marzo 2020). [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 4 p.]. Disponible en: http://www.academia.edu/download/63232267/A_DOS_METROS_DE_DISTANCIA.pdf

13. Noceti MB, et al. **Aportes teóricos para el análisis de las dinámicas de asistencia territorial en barrios populares de Bahía Blanca en contexto de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio por la COVID-19.** [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 3 p.]. Disponible en: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/108889/CONICET_Digital_Nro.b58d41c8-e144-4c99-b15c-75b50c8a7742_A.pdf?sequence=2

14. Ramírez F, et al. **Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española.** Atención Primaria. [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 7 p.]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656720301876>

15. Ramírez AM. **Participación social ante la emergencia multidimensional por la COVID-19.** *La Humanidad A Prueba.* [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 6 p.]. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Jorge_Culebr



¿Cómo desde el deporte se promueve el distanciamiento social? Un grupo de jóvenes habaneros estudiantes de Cultura Física y deportes utilizan las redes sociales para transmitir consejos a sus seguidores sobre cómo llevar mejor las medidas de distanciamiento social, ante el rebrote de la COVID-19 en la capital cubana. [Leer más](#)



La psicología cubana sostiene alternativas ante los efectos de la COVID-19. En medio del necesario aislamiento social, un grupo de psicólogos holguineros ha puesto en práctica una dinámica de trabajo singular, que permite ofrecer atención especializada a profesionales de la salud que hoy enfrentan la COVID-19. [Leer más](#)



Aislamiento social de los niños: consejos de un psiquiatra. El aislamiento social continúa como medida para evitar la propagación de la COVID-19 y con ello crece la ansiedad y malestar de nuestros niños. [Leer más](#)

“Dice el médico...”

Dr. José Raúl de Armas, jefe del departamento de Enfermedades Transmisibles del Ministerio de Salud Pública (MINSAP).

Ante la COVID-19 es primordial cumplir con las medidas de distanciamiento social. Insistió en la importancia del distanciamiento social para la prevención y control de la COVID-19, enfermedad de la que se han confirmado en Cuba hasta el 15 de septiembre del 2020, un acumulado de 4 803 personas con la COVID-19, en un total de muestras estudiadas de 500 285.

Si logramos disminuir el flujo de personas a lo mínimo, si nuestros pobladores solamente salen de sus casas a sus labores esenciales, si no acuden a lugares públicos, si tratan de distanciarse lo más posible del resto, estaremos en condiciones de enfrentar esta pandemia de mejor



[o/publication/341599874 Gestion de Crisis y los Retos para el sistema de salud La coordinacion vertical y horizontal para los sistemas de salud en Mexico/links/5ec9645b299bf1c09ad6ea5a/Gestion-de-Crisis-y-los-Retos-para-el-sistema-de-salud-La-coordinacion-vertical-y-horizontal-para-los-sistemas-de-salud-en-Mexico.pdf#page=15](https://www.sld.gub.cu/publication/341599874_Gestion_de_Crisis_y_los_Retos_para_el_sistema_de_salud_La_coordinacion_vertical_y_horizontal_para_los_sistemas_de_salud_en_Mexico/links/5ec9645b299bf1c09ad6ea5a/Gestion-de-Crisis-y-los-Retos-para-el-sistema-de-salud-La-coordinacion-vertical-y-horizontal-para-los-sistemas-de-salud-en-Mexico.pdf#page=15)

16. Ribot VC, Chang n, González AL. **Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población.** Revista Habanera de Ciencias Médicas. [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 8 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400008

17. Salvia A, Santiago P. **Impacto social de las medidas de aislamiento obligatorio por COVID19 en el AMBA: informe de avance.** [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 8 p.]. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/10213/1/impacto-social-medidas-aislamiento.pdf>

18. Vélez-Álvarez C, Sánchez-Palacio N, Betancurth-Loaiza DP. **Cuarentena por la COVID-19 en un profesional de la salud: dimensión psicológica, social y familiar.** Revista de Salud Pública [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 5 p.]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v22n2/0124-0064-rsap-22-02-e386663.pdf>

Más Información

- **Connecting Communities.** [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 6 p.]. Disponible en: https://cccovid19.org/corona_virus/?newsletter=12
- **Distanciamiento social, aislamiento o cuarentena.** [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 8 p.]. Disponible en: https://www.medicasur.com.mx/es_mx/ms/Distanciamiento_social
- **Distanciamiento social.** [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 6 p.]. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>

manera, explicó el Dr. de Armas. En el caso de los jóvenes, hizo un llamado a reforzar estas medidas, por su activa participación en fiestas y otras actividades colectivas.

El mensaje a nuestro pueblo hoy es de alerta, pero de tranquilidad – apuntó José Raúl de Armas –, dirigido a que se cumplan las medidas que se vienen dictando por los organismos implicados en este enfrentamiento.

¿Se debe acudir al médico ante cualquier síntoma respiratorio?

Es de vital importancia que la población asista al médico ante la presencia del más mínimo síntoma respiratorio, para ser atendido y para que, en caso de tener la enfermedad, no la disemine entre su familia ni en la comunidad. Detalló que **no se trata de un padecimiento que desde sus inicios provoque cuadros graves, sino que comienza con síntomas casi imperceptibles, con tos, malestar y fiebre que no alarman.**

El experto apuntó que los casos considerados sospechosos son llevados a los centros de aislamiento, donde existen todas las condiciones para su atención y tomar las muestras que se llevarán a los laboratorios para el diagnóstico.

Considerar a una persona como sospechosa de tener la enfermedad que causa el nuevo coronavirus se fundamenta en criterios clínicos y epidemiológicos: presentar síntomas de una enfermedad respiratoria, provenir de un área de transmisión y tener contacto con una persona diagnosticada. Otros casos que no cumplen con estos criterios pero que clínicamente son altamente sospechosos, también se ingresan, explicó José Raúl de Armas.

¿Cuba cuenta con todos los recursos para enfrentar la pandemia?

El funcionario del MINSAP afirmó que el Sistema Nacional de Salud cuenta con todos los recursos, técnicos y humanos, para enfrentar la COVID-19. El diagnóstico en Cuba para esta enfermedad está garantizado, aseguró. Todo caso sospechoso es estudiado para descartar el contagio. Recordó el Dr. De Armas que la vigilancia epidemiológica en el país no surgió a raíz de esta pandemia y que, además del nuevo coronavirus, en el Instituto de Medicina Tropical Pedro Kourí, existen los medios para descartar 17 tipos diferentes de virus respiratorios, de manera que se tomen las mejores conductas terapéuticas para los pacientes.

Fuente: Portal Infomed. [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 1 p.]. Disponible en: <http://www.sld.cu/noticia/2020/03/22/covid-19-primordial-cumplir-con-las-medidas-de-distanciamiento-social>

- **Escuela Andaluza de Salud Pública.** [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 9 p.]. Disponible en: <https://www.easp.es/coronavirus-easp/>
- **Guía: ¿Aislamiento social? Tiempo para reconectarnos con las y los Adolescentes.** [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 7 p.]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/guía-aislamiento-social-tiempo-para-reconectarnos-con-las-y-los-adolescentes>
- **Guidance of Social Distance UK.** [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 8 p.]. Disponible en: <https://www.gov.uk/government/publications/a-COVID-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people/guidance-on-social-distancing-for-everyone-in-the-uk-and-protecting-older-people-and-vulnerable-adults>
- **OPIMEC.** [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 7 p.]. Disponible en: <https://www.opimec.org/la-COVID-19/>
- **¿Para qué sirve el aislamiento social en el coronavirus?** [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 6 p.]. Disponible en: <https://www.mep.go.cr/educatico/aislamiento-social-coronavirus>
- **Portal Infomed. Instituciones. Aislamiento social una respuesta desde el amor ante la COVID-19.** [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 3 p.]. Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/upp/2020/03/30/aislamiento-social-una-respuesta-desde-el-amor-ante-el-la-COVID-19/>
- **Precauciones de aislamiento.** [Internet]. 2020 [citado 10 sept 2020]:[aprox. 9 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000446.htm>

1, 2, 3 – SALUD



1. ASPECTO PSICOLÓGICO.

La ansiedad es una reacción común a la condición de saber que estamos aislados de manera voluntaria y se deriva de la incertidumbre.



2. ASPECTO FÍSICO.

Es muy importante hacer respiraciones de manera periódica para oxigenar el cerebro, así como inhalaciones y exhalaciones largas y continuas. Además, fijar rutinas en horarios establecidos y respeta tu alimentación.



3. ASPECTO SOCIAL.

Busca un horario para comunicarte con tus seres queridos y cubrir esa interacción social. No olvides darle significado a las actividades que realices, porque eso te permitirá trascender y llevar de buena manera tu día a día.

“Aquí está...”

Libro que contienen información sobre: **La COVID-19. Distanciamiento social**, podrá consultarlo en Estantería Abierta de la Sala de Lectura de BMN y en [FTP-BMN](#)

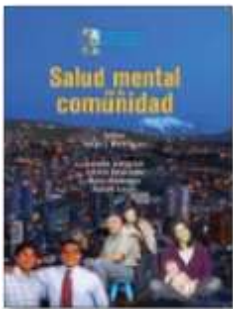


Cervio, A. **En cuarentena, en casa. Prácticas y emociones durante el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio por COVID-19 en hogares urbanos de Argentina.** [Internet]. 2020 [citado 11 sept 2020]:[aprox. 30 p.]. Disponible en:

https://www.researchgate.net/profile/Ana_Cervio/publication/341685784_Informe_En_cuarentena_en_casaPracticas_y_emociones_durante_el_Aislamiento_Social_Preventivo_y_Obligatorio_por_LA_COVID-19_en_hogares_urbanos_de_Argentina_2020/links/5ecef0bd92851c9c5e62dde7/Informe-En-cuarentena-en-casaPracticas-y-emociones-durante-el-Aislamiento-Social-Preventivo-y-Obligatorio-por-LA-COVID-19-en-hogares-urbanos-de-Argentina-2020.pdf

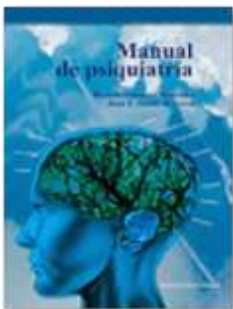


Depresión. Generalidades y particularidades. [Internet]. 2020 [citado 11 sept 2020]:[aprox. 50 p.]. Disponible en:
http://www.bvs.sld.cu/libros/depresion/depresion_completo.pdf



Salud mental en la comunidad. [Internet]. 2020 [citado 11 sept 2020]:[aprox. 20 p.]. Disponible en:

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51463/9789275330654_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y



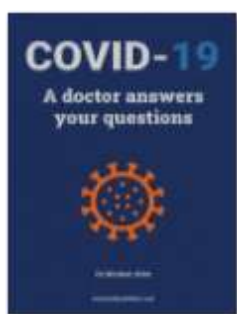
Manual de Psiquiatría. [Internet]. 2020 [citado 11 sept 2020]:[aprox. 40 p.]. Disponible en:

http://www.bvs.sld.cu/libros_texto/manual_psiquiatria/manual_psiquiatria_completo3.pdf



Handbook of COVID-19 Prevention and Treatment. [Internet]. 2020 [citado 11 sept 2020]:[aprox. 45 p.]. Disponible en:

<https://b-ok.lat/dl/5370958/ab3287>



Abbo M. **COVID-19 A doctor answers your questions.** [Internet]. 2020 [citado 11 sept 2020];[aprox. 60 p.]. Disponible en:

<https://b-ok.lat/dl/5542326/498752>

Catálogos

Catálogos consultados en la búsqueda de los documentos localizados en:



LIFMED

Usted puede ampliar la información propuesta en este Boletín en los Servicios de la Biblioteca Médica Nacional. Teléfono: (537) 832 4317

Dirección: 23 esq. N. Vedado, La Habana. Cuba | Teléfono: (537) 835 0022 | |
Directora: Lic. Yanet LujardoEscobar | Email: maria.carmen@infomed.sld.cu
Editora: Dra.C. Maria del Carmen González Rivero, Lic. Sonia Santana Arroyo |
Compilación: Dra.C. Maria del Carmen González Rivero | Diseño/Composición:
Téc. Beatriz Aguirre Rodríguez. © 2017-2020



**SALUD
DEL BARRIO**

Boletín para la comunidad de la
Biblioteca Médica Nacional

