BOLETÍN CIENTÍFICO DEL CIMEQ
Actualización médica del SARS-CoV-2

4 de mayo del 2020

333«TENEMOS A TODO EL MUNDO EN LAS CUADRAS, ¿CÓMO NO VAMOS A SER CAPACES DE MOVER A TODO ESE POTENCIAL, A TODA ESA INTELIGENCIA?». Miguel Díaz Canel Berúdez, 11 de abril del 2020

Nociones de cómo sobrellevar «la cuarentena»

Por **Dr. Alejandro Báez Gómez.**

A medida que pasa el tiempo enmarcado por la pandemia del SARS-CoV-2, se pueden apreciar cómo algunos pueden ser más vulnerables a padecer de daños psicológicos provocados, mayoritariamente, por el confinamiento. Y es que en estos días nos corresponde estar en casa y esperar con paciencia y esperanza a que finalice el «encierro» lo antes posible.

En nuestras manos está echar a un lado ideas de frustración y evitar que se nos «caiga la casa». Lo primero que se debe hacer es recordar que «todo pasará», que esta situación es temporal y que poco a poco todas nuestras rutinas volverán a la normalidad.

No es bueno que se esté todo el tiempo escuchando hablar del coronavirus y pendiente de la evolución de la epidemia. Para estar bien informados se deben ver los informativos preferiblemente una vez al día y obtenerlas de fuentes fiables y oficiales: No se recomienda estar pendiente en cada momento a cada cifra que se vierte por los medios de comunicación y no replicar aquellas que provengan de fuentes «no confiables», pues estas, pueden causar mucho daño.

Y nos pudiéramos interrogar, ¿qué se ha hecho durante la «cuarentena»? Lo que nos falta habitualmente es tiempo, y ahora, parece ser que es justamente lo que más tenemos. Por eso una idea esencial es aprovechar este tiempo y transformarlo en «oportunidad».

Se puede pensar en llevar a cabo estas ideas:

- Crear una manera de resolver todas las cosas pendientes en la vida como, leer un libro nunca atendido, resolver un problema jamás resuelto, estudiar temas sin vencer.
- Vestirse como se hace habitualmente.
- Seguir la rutina de higiene personal (no dejar de ducharse y asearse diariamente).
- Si se hace teletrabajo, se debe establecer un horario fijo que debe respetarse.
- Si se estudia, debe mantenerse al día con las clases y los materiales que se cuelgan en las plataformas virtuales.
- Si existen niños pequeños en el hogar, se deben dedicar horarios de juego y a los programas educativos.

EN ESTE NÚMERO

- **Nociones de cómo sobrellevar «la cuarentena»** (páginas 1 y 2).
- **La lógica de una pesquisa** (páginas 2 y 3)
- **¡A aplanar la curva! La necesaria adhesión al distanciamiento físico; no social** (páginas 4 y 5)
- **Potencial eficacia del remdesivir en pacientes con la forma grave de la COVID-19** (página 5)
- **Diseño de un nuevo sistema de dosel para proteger a los trabajadores de las unidades de cuidados intensivos de la infección por el SARS-CoV-2** (página 6)
- **Un biosensor para detectar el SARS-CoV-2 en ambientes de alto riesgo** (páginas 6 y 7)
- **La protección del personal de salud durante la reanimación cardiopulmonar en tiempos de la COVID-19** (páginas 7 y 8)

- Idear maneras para, desde los espacios del hogar, mantenerse activo físicamente: abdominales, tablas de ejercicios, yoga. Se debe recordar, además, que el ejercicio no solo nos evita la aparición de dolores de espalda, nos ayuda a sentirnos mejor psicológicamente y facilita el descanso.
- Conseguir hablar con los miembros de la familia —padres, abuelos, hijos—, sobre todo de aquellos temas que nunca o pocas veces se han conversado.
- Explotar acertadamente las posibilidades que nos brindan las tecnologías contemporáneas de las informáticas y las comunicaciones para combatir la sensación de aislamiento: videollamadas, chats, redes sociales. Así se podrá saber de amigos y familiares.
- Mantener horarios y rutinas a lo largo del día. Fijar objetivos diarios fáciles.
- Cuidar la alimentación y el sueño. Se recomienda realizar actividades diferentes los fines de semana, como una comida especial, un concierto virtual o un juego.
- Ayudar a aquellos vecinos que, por su situación de vulnerabilidad o por ser mayores, no pueden salir a hacer compras o a la farmacia: La ayuda que podamos dar a los demás nos tonificará emocionalmente al hacernos sentir útiles y solidarios.
- Se deben añadir nuevas rutinas adaptadas a los protocolos de prevención (como el lavado de las manos de forma frecuente y cada vez que se llega a la casa, si ha existido la necesidad de salir por algún motivo, y el cambio de ropa una vez que se entre a la vivienda.).

Los efectos psicológicos del confinamiento pueden acarrear secuelas negativas como, ansiedad, estrés, miedo y frustración, pero también tiene efectos positivos porque valoramos la salud, mostramos respaldo y nos volvemos más empáticos.

Está claro que el confinamiento nos dejará consecuencias psicológicas, pero no necesariamente todas serán negativas. Si aprendemos lo suficiente y lo «vemos como una oportunidad» de lo que está sucediendo, saldremos reforzados individual y socialmente.

Por otro lado, disponer de «mucho tiempo para pensar» puede hacer que aparezcan en nosotros pensamientos que anticipan lo peor y el miedo irracional. En un contexto de epidemia, la mente a menudo actúa por impulsos y sentimos pánico. Es lo que ha ocurrido, por ejemplo, con la compra de alimentos; no importa que los mercados no tengan problemas de abastecimiento, ¡necesitamos comprar!

Se deben crear valores cooperativos y altruistas. Entender que el confinamiento no es una orden que nos priva de libertad, sino como un acto colectivo y que gracias a ese sacrificio personal se está haciendo un bien a los demás y a la sociedad en general: **¡Quedarnos en casa salva vidas!**

Nota final: Todas son palabras dedicadas a mis compañeros que juntos seguimos luchando cada día ante esta situación, que nos ha hecho más fuertes, mas unidos, más valientes. Y Debo dar gracias a la Revolución y la vida por darme la oportunidad de crecer al lado de excelentes médicos y amigos.

Bibliografía

Rodríguez C. Apoyo psicoemocional para familias durante la cuarentena por el coronavirus. Montevideo: Unicef; 2020.

La lógica de una pesquisa

Por **Dr.C. Carlos Gutiérrez Gutiérrez.**

En estos momentos se ha hecho necesaria una pesquisa activa por la pandemia de la COVID-19. Continuamente se habla del método de pesquisa y de la validez de las pruebas realizadas. Este artículo puede contribuir a su mejor comprensión.

Para este análisis se emplará el siguiente ejemplo: La utilización de cifras de la eritrosedimentación —o velocidad de sedimentación globular— superiores a 100 mm/h para la pesquisa de pacientes con tuberculosis pulmonar.

Si se hace la pesquisa en la población general, existirán muchas personas con eritrosedimentación superiores a este valor, pero… se diagnosticarán pocas personas con tuberculosis.

Al realizar esta acción epidemiológica en las personas sintomáticas respiratorias con más de 21 días de evolución (SR+21) y con eritrosedimentación mayor o igual a 100 mm/h el número de personas diagnosticadas con tuberculosis será un poco mayor.

Por otra parte, si se realiza la pesquisa con las indicaciones antes señaladas y se le añade la existencia de una prueba de tuberculina positiva se vería que el diagnóstico de la tuberculosis sería aún mayor.

En este caso la eritrosedimentación mayor o igual a 100 mm/h:

- Resulta muy sensible, ya que la gran