

## Modelo integral de autocuidado es la clave para enfrentar la COVID-19

JULIO 23, 2020, 1:31 PM, INICIO, SALA DE PRENSA

- *Universidades de Cambridge y Greenwich revelan que las medidas de protección son eficaces si la población las adopta en conjunto.*
- *Evidencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) demuestra que el uso del cubrebocas evita contagios por coronavirus.*

La llamada “nueva normalidad” frente a la pandemia de la COVID-19, nos obliga a adoptar un modelo integral de autocuidado que debemos aplicar en los espacios de convivencia, a partir de un protocolo de seguridad con acciones específicas como es el uso de cubrebocas, el confinamiento, la sana distancia, el lavado constante de manos y evitar espacios cerrados, para reducir la incidencia del coronavirus y romper la cadena de contagio.

De acuerdo con investigaciones de las Universidades de Cambridge y Greenwich, Inglaterra, estas acciones no deben ser aplicadas de manera aislada sino en su conjunto. Los reportes también indican que el uso de cubrebocas en la población durante un periodo de cuatro a cinco semanas consecutivas puede disminuir la tasa de transmisión del COVID-19.

En ese contexto, la Dra. Irma Luisa Ceja Martínez, Gerente Médico de Endocrinología y Nutrición de Grupo PiSA®, explicó los hallazgos de esos dos centros académicos divulgados en la publicación ‘*Proceedings of the Royal Society*’, revelan que las medidas de seguridad que todos conocemos tienen que ir acompañadas del uso adecuado del cubrebocas para reducir los casos positivos, romper la cadena de contagio y detener posibles nuevas oleadas.

*“Aunque el SARS-CoV-2 es un virus nuevo que se sigue estudiando, la evidencia científica indica que los mecanismos más efectivos hasta ahora para evitar su transmisión son conservar la distancia -mínimo de dos metros- entre personas, el confinamiento en casa y el uso del cubrebocas de manera adecuada; las medidas no son aisladas sino integrales y el autocuidado es una responsabilidad individual”,* afirmó Ceja Martínez, quien también es Gobernadora del *American College of Physicians (ACP)*, Capítulo México.

La especialista en Medicina Interna, Irma Ceja Martínez, explicó que cuando dos personas conviven y usan el cubrebocas de manera adecuada, los contagios se pueden disminuir hasta en un 97%, comparado con la posibilidad de un 90% de transmisión de la COVID-19 cuando la gente convive en espacios cerrados sin ningún tipo de protección.

Sin embargo, si el cubrebocas no se utiliza de manera correcta, también se puede convertir en un mecanismo de transmisión, agregó Ceja Martínez, quien dijo que por ningún motivo se debe de tirar en la vía pública pues supone una fuente importante de contagio además de contaminar el ambiente.

*“Al colocar el cubrebocas se debe prestar especial atención en no tocarlo de la parte interna y tomarlo únicamente de los extremos. Cuando se lleva puesto, debe de cubrir boca y nariz. Al momento de retirarlo solamente se debe de tomar de los elásticos y desecharlo inmediatamente en un bote de basura”,* enfatizó la Dra. Irma Ceja Martínez, integrante del Colegio de Médicos Internistas de México (CMIM).

La representante de los médicos mexicanos asociados al Colegio Americano de Médicos Internistas (ACP, por sus siglas en inglés), también comentó que en el caso de los cubrebocas de tela es importante lavarlos con agua y jabón después de cada uso y guardarlos en una bolsa de plástico. También se debe considerar que los cubrebocas tienen una vida útil. En el caso de los desechables, se deben de tirar después de cada uso, mientras que los reusables se deben reemplazar cuando esté húmedo, roto o los elásticos han dejado de ajustar y cubrir nariz y boca.

Las investigaciones llevadas a cabo por expertos de las Universidades de Cambridge y Greenwich, revelaron que si la población utiliza cubrebocas se lograría mantener el número R por debajo del 1.0 y se evitarían nuevas oleadas, siempre y cuando se combine esa medida con el confinamiento y el lavado de manos. El Número Reproductivo Básico o también conocido como R, es el factor para medir la intensidad de cualquier enfermedad infecciosa, en donde si R es menor a 1.0, la enfermedad se controla y puede desaparecer.

Para finalizar, la Dra. Irma Ceja, mencionó que la transmisión del virus sigue activa y no debemos bajar la guardia, recomendó que lo mejor es permanecer en casa el mayor tiempo posible, saliendo únicamente para actividades realmente indispensables. Además del uso del cubrebocas en los espacios públicos, se deben aplicar otras medidas de protección, como la sanitización y desinfección de espacios comunes de la casa y los lugares de trabajo, así como evitar compartir objetos de uso común.