



EL COVID-19 EN CONTEXTO COMUNITARIO

Desde inicios de año, hemos escuchado sobre el avance del coronavirus COVID-19 en todo el mundo. Hace menos de un mes, se reportó el primer caso en América Latina y hoy estamos en medio de una respuesta mundial a la pandemia.

Con tanta información circulando sobre el COVID-19, no dejan de surgir preguntas:

¿QUÉ ES EL COVID-19?

¿QUÉ TAN PELIGROSO ES?

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

¿CÓMO SE PUEDE EVITAR EL CONTAGIO?

¿QUÉ FACTORES PUEDEN COMPLICAR LA SITUACIÓN EN ÁREA RURAL?

¿CÓMO SE PUEDE PREPARAR LA COMUNIDAD?

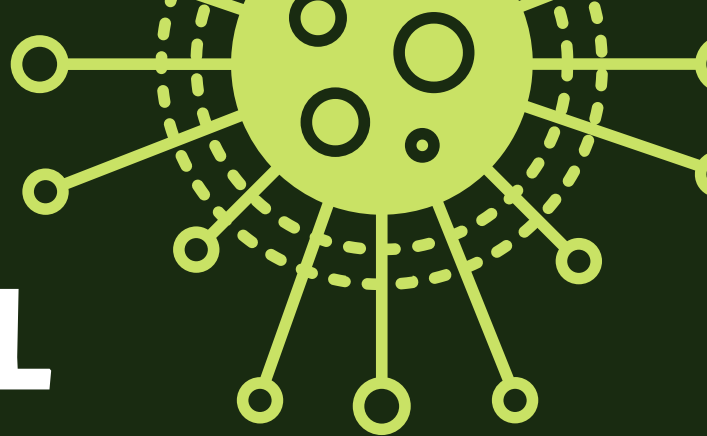
En esta serie, discutimos las **precauciones necesarias en áreas rurales**, particularmente aquellas afectadas por **abandono estatal, desempleo y destrucción ambiental**.

Esta campaña se realiza con la supervisión de:

- Dra. Ivonne Organista, Médica Epidemióloga y Salubrista Pública
- Dra. Minerva Figueroa Nieto, Médico General



RICO
Red de Iniciativas Comunitarias



¿QUÉ ES EL COVID-19?

El COVID-19 es un tipo de coronavirus, que es zoonótico, es decir, que se transmite de animales a personas. El virus inició en la provincia china de Wuhan, transmitido de un murciélago a humanos, de donde se esparció a otras regiones. El virus llegó a América Latina con viajeros provenientes de Europa.



¿CÓMO SE TRANSMITE?

El virus se transmite a través del **contacto directo con personas portadoras del virus** (saludo de manos, besos, abrazos), mediante estornudos o tos. Las gotas que llevan el virus **pueden permanecer sobre superficies hasta 12 horas**.

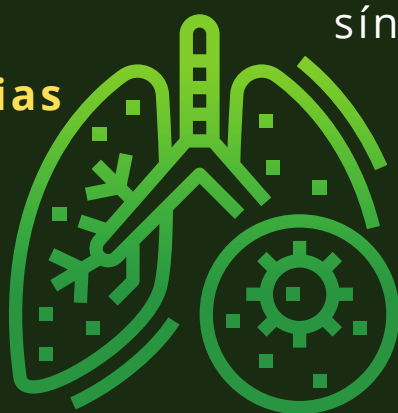
¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Coronavirus o Gripe

- Estornudo
- Fiebre
- Tos
- Fatiga
- Dolor muscular
- Empeoramiento de síntomas

Resfriado o alergias

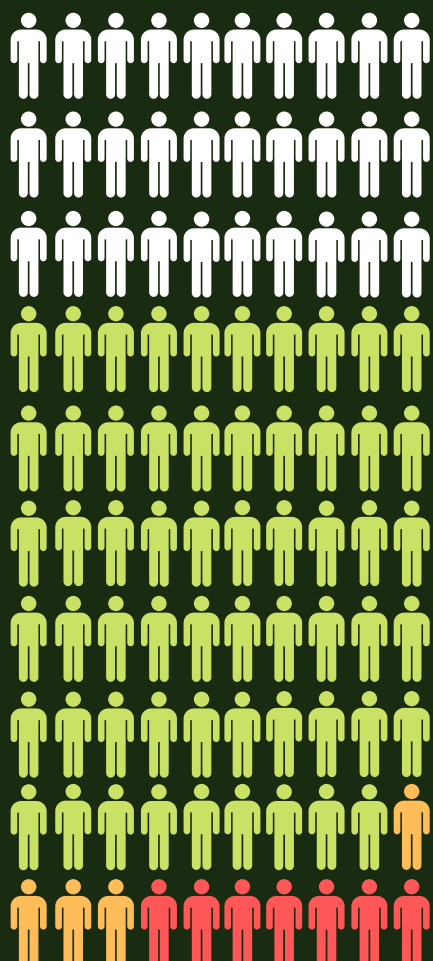
- Picazón de ojos
- Congestión nasal
- Estornudo



Coronavirus

- Tos seca
- Dificultad para respirar
- Fiebre alta (38,5 - 39) difícil de controlar

¿QUÉ TAN PELIGROSO ES?



Se calcula que, de 100 personas, alrededor de 70 adquirirán el virus, de los cuales 10 requerirán ir al hospital e incluso cuidados intensivos. De esos 10, morirán entre 1 y 7 (2 al 11% de los contagiados). Estas cifras corresponden a países europeos con niveles altos de atención médica, por lo que la mortalidad en América Latina puede ser más alta.

Los grupos más vulnerables son personas con enfermedades respiratorias o cardiovasculares, presión arterial alta, diabetes y adultos mayores.

Fuentes:

- [1] UNICEF (2020) "Key messages and actions for coronavirus disease (COVID-19) prevention and control in schools"
 [2] Robert Koch Institut (2020) "Steckbrief zur Coronavirus-Krankheit 2019 (COVID-19)"



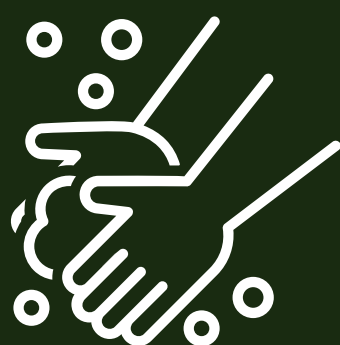
RICO
Red de Iniciativas Comunitarias

EVITANDO EL CONTAGIO

En América Latina, se han reportado casos en todos los países, especialmente en las grandes ciudades con aeropuertos internacionales. En áreas densamente pobladas, el COVID-19 se ha transmitido rápidamente, gracias a que los portadores pueden transmitir el virus aún cuando no presentan síntomas – es decir, cuando aún no saben que están enfermos.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha hecho ya varias recomendaciones para evitar la transmisión del virus:



LAVARSE LAS MANOS

con agua y con jabón al finalizar una actividad por al menos **20 segundos**. Procura **no tocarte la cara** y **desinfecta con clórox los objetos y superficies** que uses con frecuencia.

Si no cuentas con un servicio de agua confiable, puedes hacer una solución con 70% alcohol puro y 30% agua.

¡SALUDA DE LEJOS!

Evita besos, abrazos e incluso apretones de mano; saluda sin contacto corporal y mantén siempre una distancia de **al menos dos metros**.



DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Es necesario **evitar congregaciones de más de diez (10) personas**; esto incluye **plazas de mercado, iglesias, bares, restaurantes** e incluso **el transporte público**. Estos espacios se han convertido en focos de la infección.



¡Quédate en casa! En muchas ciudades se ha instalado el **trabajo virtual** y se han cerrado todos los colegios y las universidades. Sal, **únicamente, para abastecerte de lo más básico o en caso de emergencia**. ¡Acata las instrucciones de las autoridades correspondientes!



SOBRE EL TAPABOCAS

La mayoría de tapabocas **NO TE PROTEGEN del contagio**, pero si evitan que contagies a otros. Por eso, **¡únicamente usa tapabocas si tienes síntomas respiratorios!** Si tienes síntomas, quédate en casa, y llama a tu línea de atención. Sólo ve al hospital en caso de emergencia.



Para más información:

[1] OMS (2020) "Atención en el domicilio de pacientes presuntamente infectados por el nuevo coronavirus (nCoV)"

[2] OMS (2009) "Guidelines on hand hygiene in healthcare"



EL COVID-19 EN ÁREA RURAL

Las áreas rurales no son las más expuestas al virus, dada su baja densidad poblacional y su distancia a los puertos de entrada internacionales. Además, la transmisión del virus tiende a retrasarse (no a parar del todo) en zonas de alta temperatura.

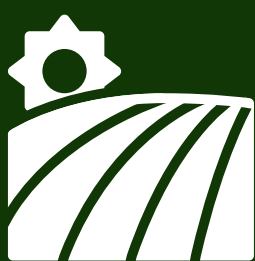


PERO...

Las comunidades rurales en contextos de abandono estatal, desempleo y de destrucción ambiental son altamente vulnerables al mismo. El virus puede demorarse más en llegar que en la ciudad, pero cuando llegue, tendrá un impacto muchísimo más profundo por muchas razones:

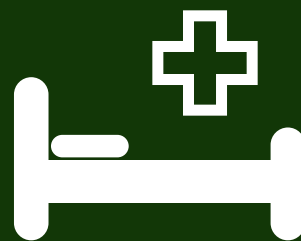
Limitaciones laborales

En contextos rurales, el trabajo no puede aplazarse, por lo que no es posible para muchos aislarse indefinidamente.



Además, muchos hogares rurales necesitan el ingreso diario para sobrevivir.

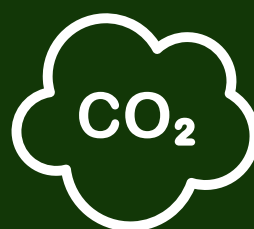
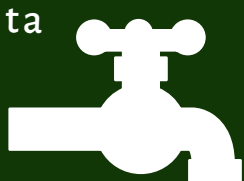
Acceso limitado a servicios de salud



(hospitales, puntos de salud) y a Unidades de Cuidados Intensivos, incrementando el riesgo.

No hay servicio de agua potable confiable

Puede ser difícil mantener las condiciones higiénicas necesarias al no contar con agua. Además, ésta es central para el consumo.



Contaminación del aire

El COVID-19 ataca sobre todo al sistema respiratorio, Cuando hay contaminación del aire, por ejemplo, en contextos mineros o industriales, los síntomas respiratorios se potencian.

Enfermedades preexistentes

Las áreas rurales han sido afectadas por otras enfermedades como el Zika, el Dengue, y la Disentería. El COVID-19 debilita el sistema inmune, aumentando la letalidad de estas y otras condiciones.



Desabastecimiento

con tantas personas quedándose en casa, pronto será difícil conseguir productos necesarios, como



alimentos, productos de aseo y medicina.

Por estas razones, las comunidades rurales son especialmente vulnerables al COVID-19 y a los efectos socioeconómicos que le siguen. ¡Debemos organizarnos! En el próximo aparte ofrecemos unas recomendaciones para la autogestión de estos riesgos desde la comunidad.

Para más información:

[1] Avilán, Nicolás (2020) "Proyecciones de la propagación del coronavirus COVID-19 en Colombia", Universidad Central

[2] OMS (2014) "Infection prevention and control of epidemic- and pandemic-prone acute respiratory disease in healthcare"



RICO

Red de Iniciativas Comunitarias



¿CÓMO PREPARARSE EN COMUNIDAD?

Además de todas las medidas individuales y familiares que incluimos arriba, desde la comunidad pueden implementarse mecanismos para ayudar a mitigar el impacto del COVID-19.

MANTÉN LA CALMA



Lo más importante a la hora de enfrentar el COVID-19 como comunidad es **evitar el pánico**. El Coronavirus es peligroso, pero hay cosas que podemos hacer como comunidad para prepararnos.

CANALES DE COMUNICACIÓN



Todo proceso en comunidad necesita **comunicación constante y transparente**. No obstante, es vital mantener el distanciamiento social y evitar aglomeraciones.

Para las reuniones que no se puedan hacer virtualmente, se recomienda **enviar representantes, no servir refrigerios**, y mantener una **distancia de mínimo dos (2) metros** entre voceros. Se recomienda establecer un **chat por medios virtuales** como WhatsApp o Telegram donde esté presente **toda la comunidad**.

SOLIDARIDAD

El COVID-19 representa muchos desafíos para nuestra sociedad actual. Demanda de nosotros un espíritu de **cooperación con nuestros vecinos** para asegurar que podamos vencer esta crisis.



En comunidades, esto incluye repensar un **mercado interno solidario**, con **precios justos** para todos, e incluso formas de **trueque** e intercambio.

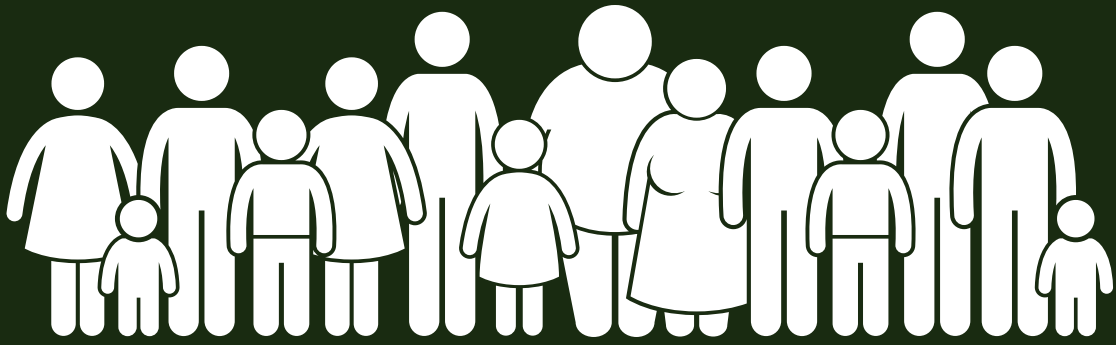


Tampoco podemos olvidar a los más vulnerables: quienes tienen otras enfermedades y los adultos mayores. Para evitar que deban salir a la calle, **¡ayúdalos a hacer las compras!** Evita el contacto con ellos, dejando las cosas en la puerta.

Estas recomendaciones se hacen en consultoría con expertos de:

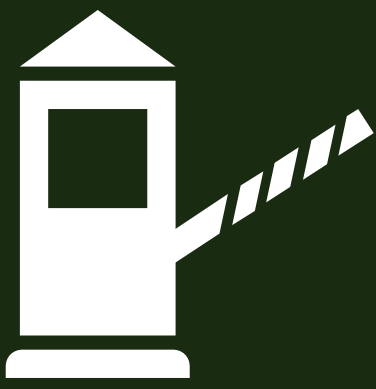
- Colombia: Comunidades de La Sierra (Cesar), Codazzi (Cesar), Barrancas (La Guajira), Morroa (Sucre), Monguí (Boyacá), Universidad del Magdalena
- Venezuela: Observatorio de Ecología Política de Venezuela





¿CÓMO PREPARARSE EN COMUNIDAD?

CONTROLAR LA LLEGADA DE PERSONAS



Es importante controlar la llegada de personas a la comunidad, haciendo **chequeos de temperatura y revisando síntomas**. RECUERDA: Las **personas que han estado fuera de la comunidad** han estado expuestas al virus y son el **principal punto de contagio**.

En el caso de personas ajenas a la comunidad, se recomienda incluso **impedir la entrada** completamente. Para personas que viven en la comunidad, se recomienda que entren en **cuarentena por catorce días** desde el retorno a la comunidad.

PRODUCCIÓN LOCAL DE ALIMENTOS

Para mitigar el impacto del desabastecimiento de productos de consumo, se recomienda **fortalecer la producción agropecuaria de subsistencia**, sea en **parcelas** o en **huertos aledaños** a las casas.



Quienes deban trabajar el campo, pueden hacerlo, **evitando contacto con otras personas**, y regresando inmediatamente a casa al finalizar la jornada. **Quien presente síntomas debe quedarse en casa**.

MEDICINA ANCESTRAL



Aún no se ha hallado una cura para el COVID-19, pero sus síntomas pueden ser tratados con **Acetaminofén** o **Ibuprofeno**.

Si no cuentas con ninguno de estos medicamentos, puedes usar **remedios caseros para el resfriado común**.

Recuerda poner este conocimiento **al servicio de tu comunidad**.

En las semanas siguientes, desde la Red de Iniciativas Comunitarias seguiremos desarrollando estos temas. Síguenos en Facebook @RICOmunitarias para más información. Éste es un proceso colaborativo – si tienes ideas o preguntas para nuestra siguiente edición, escríbenos a: ricoev@zohomail.eu

Estas recomendaciones se hacen en consultoría con expertos de:

- Colombia: Comunidades de La Sierra (Cesar), Codazzi (Cesar), Barrancas (La Guajira), Morroa (Sucre), Monguí (Boyacá), Universidad del Magdalena
- Venezuela: Observatorio de Ecología Política de Venezuela

