



efectos colaterales de la cuarentena



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



cuarentena en México



- Debido a la propagación del nuevo coronavirus en México, se han implementado medidas preventivas para evitar el aumento de contagios en el país, una de ellas es la cuarentena a través de la Jornada Nacional de Sana Distancia implementada por el Gobierno Federal.
- Si bien, la cuarentena puede referirse a un periodo de 40 días, éste puede variar de acuerdo a las razones emitidas por autoridades sanitarias.
- Durante este periodo se recomienda resguardarse en casa y en caso de ser necesario salir, evitar lugares muy concurridos, así como no asistir a eventos masivos. Para prevenir el contagio en casa, la Jornada Nacional de Sana Distancia recomienda lavar las manos de manera frecuente, estornudar y toser cubriendo nariz y boca con el ángulo interno del brazo, realizar limpieza, tomar agua, comer sanamente y hacer ejercicio.
- Por su parte, la Secretaría de Educación Pública (SEP) ha reiterado que ante la contingencia de COVID-19 por la que pasa México, no se debe considerar este periodo como vacaciones, ya que en los planteles educativos se instrumenta el aprendizaje a distancia.

- Con la presencia del Coronavirus en todos los estados de la República Mexicana, la Secretaría de Salud informó el 24 de marzo que nuestro país pasaba a la fase 2 de contagio, por lo que hizo énfasis en seguir las medidas de prevención y mitigación contra el COVID-19. Días después, el 30 de marzo, se declaró un estado de Emergencia Sanitaria en todo el país, por lo que la Jornada Nacional de Sana Distancia se extendió hasta el 30 de abril.
- El estado de emergencia sanitaria implica principalmente suspender totalmente las actividades no esenciales, tales como los gimnasios o ventas en plazas comerciales. No obstante, México no ha establecido un encierro obligatorio ni un toque de queda como ha ocurrido en otros países. Únicamente se ha persuadido a la población para que permanezca en su casa el mayor tiempo posible y acate las medidas de higiene que ha implementado la Secretaría de Salud.
- Además de toda esta situación de salud, el país pasa por diferentes situaciones difíciles como son la discriminación de la gente confirmada con COVID-19, violencia intrafamiliar por la cuarentena, pérdida de empleos y finalmente aumento de peso y malnutrición.

De acuerdo con la Ley General de Salud, se entiende por cuarentena "la limitación a la libertad de tránsito de personas sanas que hubieren estado expuestas a una enfermedad transmisible, por el tiempo estrictamente necesario para controlar el riesgo de contagio".



aumento de peso y malnutrición

- El confinamiento obligatorio debido a la COVID-19, puede generar en las personas ansiedad que repercute directamente en sus estilos alimenticios. Al no salir de casa, los hábitos cambian, la actividad física disminuye y en ocasiones la escasez de alimentos saludables causa alteraciones en la salud.
- Estas son las precauciones que debes tomar en cuanto al manejo de tu alimentación para no afectar tu salud:
 - Evitar el consumo de sal y alimentos que la contengan en grandes cantidades: embutidos, alimentos enlatados, salsas, aderezos procesados, etc. A su vez, se recomienda incorporar pan integral que puede ser consumido en las mañanas en lugar de salchichas y huevo, un desayuno saludable mejorará tu sistema digestivo.
 - Consume avena ya que mejorará tu tránsito intestinal porque tiene mucílago, una sustancia que en contacto con agua genera una capa protectora en las paredes intestinales.
 - Reduce los alimentos altos en almidones, porque podrían complicar el tránsito intestinal y causar estreñimiento.
 - Consume por lo menos cinco porciones de frutas y verduras al día.

- Crea el hábito de toma entre seis u ocho vasos de agua pura, así evitarás la deshidratación.
- Disminuye el consumo de fuentes de emulsificantes (pan industrializado, salsas, algunos helados, etc.).
- Aumenta el consumo de fibra a través de cereales integrales, frutas, verduras, avena, granola, salvado de trigo, etc.
- Incorpora aceite de oliva, girasol o canola a tus ensaladas.
- Puedes tomar infusiones de ciruela pasa o jugo de tamarindo sin el uso de azúcar.
- Prefiere frutas como naranja, mandarina y toronja.
- Reduce el consumo de arroz blanco, papas, yuca, fideos, pan blanco, queso.
- Sumado a las recomendaciones para llevar una alimentación más sana en casa, es necesario no caer en el sedentarismo y practicar diariamente ejercicio físico.
- Realiza alguna actividad física diariamente o pasando un día, de 30 a 45 minutos.



El sobrepeso, la ansiedad o estreñimiento, son algunos riesgos en la salud nutricional durante la cuarentena, debido al estrés e inseguridad que podemos sentir ante esta crisis sanitaria mundial.

violencia intrafamiliar



- Ante la pandemia de coronavirus que azota a todo el mundo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido una serie de recomendaciones para evitar el contagio y propagación del llamado Covid-19, siendo uno de los más importantes e implementados ya en prácticamente todos los países el llamado "aislamiento social" o bien conocido como cuarentena.
- La cuarentena es primordial si se quiere aplanar la curva de contagios por coronavirus; sin embargo, permanecer tantos días en casa, sin prácticamente salir de ésta más que para lo necesario, puede traer otros problemas graves a nivel emocional.
- Miles de personas pueden presentar cuadros graves de ansiedad por el tema de la cuarentena, misma que puede traducirse en depresión, la cual nos puede llevar a desarrollar algún tipo de adicción o sufrir obesidad, o bien, un aumento en los niveles de agresividad, lo que generaría aumento de casos de violencia intrafamiliar.
- La violencia de género está ligada al ámbito del hogar, por lo cual, la temporada de aislamiento por el brote de coronavirus podría afectar de forma diferente a las mujeres.

- El Estudio Global de Homicidios 2019, de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), señala que las mujeres están más inseguras en sus casas, ya que los agresores son personas cercanas a las víctimas.
- La experiencia en la provincia china de Hubei, donde las llamadas a la policía para denunciar actos de violencia intrafamiliar se triplicaron durante la cuarentena por Covid-19, es un punto de partida para implementar medidas de atención.
- Estos actos, aunados a la ansiedad, el estrés que genera el encierro y no distribuir la carga de trabajo doméstico, propician que en las familias exista mayor riesgo de violencia familiar.
- Se considera que la identificación temprana de violencia y la orientación a los padres y madres para lidiar con el periodo de aislamiento podrá reducir fricciones y hasta eventos delictivos.
- El seguimiento a víctimas de violencia también se ha visto afectado, pues los horarios de contacto con las mujeres se reducen al tener a su agresor cerca de ellas por más tiempo, razón por la que denunciar vía telefónica o dar aviso al 911 también se convierte en un problema.

Ante la pandemia de coronavirus que azota a todo el mundo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido una serie de recomendaciones para evitar el contagio y propagación del llamado Covid-19.



desempleo y economía

- América Latina no estará exenta de las dificultades que provoca la propagación del coronavirus, aunque hasta ahora los efectos económicos no han sido devastadores como en otras partes del mundo.
- Restaurantes, hoteles y aerolíneas están entre los sectores más golpeados por la pandemia, pero también los empleados independientes y los trabajadores informales han visto cómo sus ingresos disminuyen o desaparecen.
- Estos son cinco consejos para proteger tus finanzas en época de coronavirus.
- Cancela suscripciones. Estar en casa te ayudará a saber cuáles son los servicios streaming que realmente usas, sabemos que vas a necesitar diferentes opciones para mantenerte entretenido, pero lo mejor es que canceles las suscripciones que no usas, así no estarás tirando tu dinero a la basura. Recuerda que ante la pandemia, muchas plataformas están ofreciendo su contenido completamente gratis, es momento de buscar todas las opciones posibles.
- Ahorra en servicios. Trabajar en casa implica un mayor gasto en servicios

básicos, como luz o agua, lo que podría provocar que tu bolsillo comience a sufrir. Para evitar pagar más por el consumo de estos servicios, lo mejor es que comiences a ahorrar en ellos, esto lo lograrás apagando las luces que no usas, desconectando los aparatos que no estás utilizando, colocando focos ahorradores, bañándote en poco tiempo y cerrando la llave cuando no sea necesaria el agua.

- Compra lo necesario. Es importante que no hagas compras de pánico ni que compres productos que no son indispensables, claro ve (cuando sea necesario) a comprar los productos básicos, pero no adquieras artículos que no consumes o no necesitas. Haz una lista de los productos que te faltan y así evitarás llevar artículos caros que no vas a consumir.
- Prepara en casa. Si eres de las personas que necesita un café para comenzar su día, por tu salud y tus finanzas, prepáralo en casa, no salgas a comprar uno que te saldrá más caro. Lo mismo aplica si necesitas consumir un snack o frituras para despejarte, estos productos los puedes sustituir por alguna fruta que tengas en casa, te ahorrarás bastante dinero, al mismo tiempo que cuidas de tu salud.

Una recesión económica global está en camino, según han advertido economistas, agencias internacionales y los mayores bancos de inversión.

discriminación



- Asimismo, personas diagnosticadas con la enfermedad, han sido víctimas de discriminación y violaciones a sus derechos humanos, a algunos/as se les ha limitado su acceso al trabajo, a través de la amenaza de que serán despedidos/as. A trabajadores y trabajadoras se les ha negado el acceso a la salud en algunos hospitales.
- El Consejo también ha recibido denuncias de personas a quienes se les ha impedido el acceso a refugios temporales.
- Por otro lado, el Conapred ha recibido quejas concretas de parte de grupos de la diversidad sexual, ya que líderes religiosos han interpretado que el origen del Covid-19 está en la homosexualidad, en el feminismo o en la libre decisión de las mujeres sobre su cuerpo.
- En lugar de informar adecuadamente como lo hacen aquí las y los médicos todos los días, lo que hacen es motivar al rechazo y la discriminación hacia esas poblaciones.
- Otro sector que ha sido discriminado son los extranjeros, en particular personas con rasgos asiáticos. La mayoría de ellos y ellas son ciudadanos mexicanos y muchos nunca han estado en China, país donde surgió el actual brote de Covid-19. Tienen miedo de salir a las calles, porque las personas pensamos que son objeto de contagio; esas personas son mexicanas y en algunos de los casos nunca han estado en

China.

- En este sentido, desde el 19 de marzo, el Consejo ha recibido 24 quejas por actos discriminatorios relacionados con el coronavirus, siendo la Ciudad de México la entidad donde más incidentes de este tipo se han presentado, con 10 denuncias. Le siguen Estado de México, con tres; Nuevo León y Tabasco, con dos cada una; Baja California Sur, Campeche, Michoacán, Sinaloa y Veracruz, con una y las otras dos, no se especificó la entidad en donde ocurrieron.
- México es un país donde predomina la desigualdad socioeconómica, en el que seis de cada 10 personas tienen un contrato laboral formal, con prestaciones que les permiten acceder a los servicios de salud.
- Las trabajadoras del hogar, son un grupo "históricamente vulnerable", por lo que hizo un llamado a sus empleadores para que no las obliguen a trabajar durante la etapa de aislamiento, y a que les otorguen su sueldo íntegro durante este periodo.
- Las personas reclusas en las cárceles o en estaciones migratorias fueron señaladas también como grupos vulnerables. Para garantizar su derecho a la salud, es importante implementar las medidas sanitarias requeridas para disminuir la posibilidad de contagio, así como hacer accesible la información de prevención médica en sus lenguas.

El Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) informó que personal médico y de enfermería han sido violentados de forma física y verbal por parte de personas que temen que puedan contagiarlos por coronavirus.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

