

distanciamiento, aislamiento y cuarentena



Se trata de 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 COVID-19 se invita a la población a evitar el saludo de mano, besos, abrazos y en general cualquier contacto físico. Aquí participa la sana distancia entre individuos como un papel protector.

- Mantén una distancia prudente entre las y los demás para evitar el contagio (2 metros).
 - Se considera "contacto estrecho" cuando se ha permanecido con un caso probable o confirmado a una distancia menor. Los de mayor riesgo son los contactos intradomiciliarios y los encargados de cuidar a las y los enfermos.
 - Haz higiene de manos frecuentemente, sobre todo al entrar en contacto con superficies de alto roce en lugares públicos.
 - Mantente en casa, excepto para actividades esenciales (ej. consulta médica).
- **Aislamiento.** Esta medida 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 de la o el paciente.
 - Mantener contacto con la o 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/a para esta decisión.
- **Cuarentena.** Esta medida es clave para la prevención del contagio ante una situación de emergencia sanitaria, porque:
- Separa y restringe el movimiento, tanto de personas sanas como de infectadas, para monitorear la evolución del virus y evitar su propagación.
 - Las personas en cuarentena no pueden tener contacto con el exterior, y sólo se recomienda salir si es un caso de emergencia.
 - Dura mínimo 14 días, en los que nadie puede salir a lugares donde pudiera tener contacto con otras personas.
 - La cuarentena puede ser decisión de las personas (autocuarentena) o ser estipulada de manera obligatoria por el gobierno de cada país.



pruebas de COVID-19



• Existen dos tipos diferentes de pruebas: las pruebas de diagnóstico y las pruebas inmunológicas en la sangre.

- **Prueba diagnóstica por PCR.**
 - Detecta la presencia del virus que produce la enfermedad COVID-19 al momento.
 - Se realiza en pacientes que presentan síntomas de la enfermedad.
 - Se procesa a partir de una muestra de exudado nasofaríngeo obtenida con un hisopeo alargado diseñado para este propósito.
 - La detección se realiza a nivel molecular con la técnica PCR.
 - Otorga un diagnóstico preciso de la enfermedad al momento.
- **Prueba inmunológica en sangre.**
 - Detecta los anticuerpos que indicarían que la o el paciente estuvo contagiado en algún momento.
 - Se realiza en personas que ya no tienen o nunca tuvieron síntomas de COVID-19.
 - Se procesa a partir de una muestra de sangre en la que se detecta la presencia de los anticuerpos que se generan como respuesta al contagio.
 - La detección se realiza con un inmuno-ensayo tipo elisa.

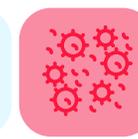
• Se realiza después de 14 días o más de que hayas presentado síntomas sospechosos o estado en contacto con personas contagiadas.

- Permite descubrir cómo está reaccionando tu cuerpo frente al coronavirus.
- **Preparación para las pruebas de COVID-19.**
 - No haber consumido alimentos y/o goma de mascar (chicles) por lo menos dos horas antes de la toma de muestra.
 - No haber consumido alcohol ni tabaco el mismo día de la toma de muestra.
 - No realizarse aseo nasal por lo menos dos horas antes de la toma de muestra.
 - No haber tomado medicamento 3 días previos al día de hoy. (Antivirales o antibióticos)
 - Si se toman medicinas, especificar en clínica el nombre.
- De acuerdo con datos de la Secretaría de Salud Federal, al 29 de septiembre del 2020, en México se han realizado 1,935,334 pruebas de COVID-19.



Existen dos tipos diferentes de pruebas: las pruebas de diagnóstico y las pruebas inmunológicas en la sangre.

distanciamiento, mascarillas, pruebas y trazamiento de casos



El avance en el control de la epidemia COVID-19, demuestra que la mayoría de los países de Europa ya han comenzado a tener una segunda ola o lo que han denominado en diferentes medios y redes sociales como rebrote.

• El avance en el control de la epidemia COVID-19, demuestra que la mayoría de los países de Europa ya han comenzado a tener una segunda ola o rebrote, mientras que los países en América Latina, aún no han terminado de experimentar la primera ola, lo que pone de manifiesto la necesidad urgente de tomar las medidas sanitarias adecuadas para cortar las cadenas de transmisión como en un principio aplicaron muchos de esos países europeos.

- Entre las medidas destaca el uso de cubrebocas y la sana distancia principalmente, lo que ha significado un problema en nuestro país, pues hay grupos de personas que no creen en su eficacia, no creen en la existencia del virus SARS-CoV-2 o no siguen las medidas de prevención para evitar contagios.
- El análisis, implementación y seguimiento de los lineamientos de seguridad sanitaria en el entorno laboral, señala que las estrategias generales de control son en cuanto a la promoción de la salud: las medidas de higiene personal y la limpieza; y las medidas de protección en salud son: la sana distancia, el control de ingreso-egreso, las medidas de prevención de contagio en la empresa y el uso de equipo de protección personal, en donde destaca el cubrebocas.
- Muchas medidas de prevención han sido publicadas para evitar los brotes de COVID-19 como en las oficinas, en las cuales debe haber ventilación para evitar la recirculación de partículas infecciosas, evitar

aglomeración de empleados en reuniones o zonas de café y comidas, mantener empleados distanciados/as combinando teletrabajo y horarios flexibles, ubicar a las y los trabajadores en las mesas en zigzag y a dos metros, evitar contacto físico y no usar materiales y otros aparatos de otras y otros empleados, sin limpiarlos antes.

- En cuanto a las pruebas que se están realizando en todo el mundo, México es de los países que menos pruebas realiza por lo que no recomienda las pruebas rápidas por su bajo porcentaje de efectividad, pero si recomienda las pruebas moleculares o pruebas diagnósticas (PCR), porque son capaces de detectar una secuencia de ADN en la muestra y su fiabilidad es superior al 90%. Actualmente se está experimentando con pruebas de saliva ya que demostraron que hubo una concordancia del 100% en los resultados positivos y del 99.4% en los negativos. El objetivo de realizar pruebas, pruebas y más pruebas de PCR es para confirmar casos sospechosos, aplicarlas a contactos directos del paciente confirmado o sospechoso, detectar asintomáticos y aislar transmisores y así cortar cadenas de transmisión. En cuanto a la trazabilidad, es importante para la identificación de casos, fortalece sobre todo la identificación de casos para su aislamiento, limita casos activos y evita rebrotes, y aísla transmisores para cortar cadenas.



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:

