

medidas de prevención COVID-19



Visión CEVECE
2022 Semana 04



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.

decálogo de atención COVID-19

- El Consejo de Salubridad General indicó que la Secretaría de Salud establecerá las medidas necesarias para la prevención y control de la epidemia de virus SARS-CoV2 (COVID-19), entre las que se encuentran la estrategia de vacunación y las medidas de contención de la pandemia, de ahí surgiera el siguiente Decálogo.
- Decálogo de la Secretaría de Salud y del Instituto de Salud del Estado de México:
 - Síntomas. Los síntomas para sospechar que tienes COVID-19 son: tos y/o fiebre, acompañados de al menos uno de los siguientes: dolor muscular, de espalda, garganta y/o articulaciones, escarriamiento nasal, pérdida del olfato y del gusto, ronquera, escalofríos, sudoración, cansancio y conjuntivitis.
 - Complicaciones. Si presentas dificultad para respirar, dolor de pecho o la saturación de oxígeno está por debajo de 90%, acude de inmediato a un hospital.
 - Comorbilidades. Si padeces diabetes, hipertensión, fumas o tienes alguna enfermedad crónica, acude al médico en caso de iniciar con los síntomas antes descritos.
- Medidas sanitarias. Sigue aplicando las medidas de prevención como el uso de cubrebocas, lavado o sanitización constante de manos y distanciamiento social.
- Vacunación. Vacúnate o completa tu esquema vacunal contra COVID-19.
- Prueba rápida. Debe ser indicada por un/a médico/a y sólo es útil en personas con síntomas sospechosos.
- Información certera. Llama a la línea de atención de la Secretaría de Salud del Instituto de Salud del Estado de México al número 800 900 3200.
- Automedicación. No te automediques, ni tomes productos "milagro".
- Espacios públicos y de trabajo. Evita asistir a eventos masivos. Si debes acudir al trabajo, escuela, oficina o visitas lugares recreativos como restaurantes, plazas comerciales y gimnasios, verifica que exista un filtro dónde se tome temperatura, tenga dispensador de gel antibacterial y se identifique a personas con síntomas.
- Mantén la calma. Si estuviste en contacto con una persona enferma de COVID-19, sigue las medidas anteriores.

En el Estado de México se han registrado 403,799 casos confirmados de COVID-19, 87,286 sospechosos, 835,813 negativos, 44,929 defunciones y al 13 de enero de 2022 existen 17,012 personas con infección activa.

lavado de manos

- Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los microbios a otras personas. Muchas enfermedades y afecciones se propagan por no lavarse las manos con agua corriente limpia y jabón.
- Las heces de las personas o los animales son una fuente importante de microbios, como Salmonella, E. coli O157 y norovirus, que provocan diarrea y pueden propagar algunas infecciones respiratorias, como el adenovirus y la enfermedad de pies y manos. Estos tipos de microbios pueden llegar a las manos después de que las personas usan el baño o cambian un pañal, pero también de formas menos obvias, como después de manipular carnes crudas que contengan cantidades invisibles de excremento de animales.
- Debe ser al menos 20 veces al día con agua y jabón, por lo menos durante 20 segundos. (Si no cuentas con agua, utiliza una solución base de alcohol gel al 70%).
- Técnica para mejorar el lavado de manos:
 - Humedece tus manos con abundante agua.
 - Enjabona las manos con la llave cerrada.
 - Frota las palmas de tus manos.
 - Intercala los dedos y frótales, frota la palma y el anverso de tu mano.
 - Continúa con los dedos intercalados y limpia los espacios entre sí.
 - Con las manos de frente, agarra tus dedos y muévelos de lado a lado.
 - Toma el dedo "gordito", para limpiar la zona del agarre de tu mano.
 - Limpia las yemas de tus dedos, frotando contra la palma de tu mano.
 - Enjuaga tus manos con abundante agua (8 segundos aproximadamente).
 - Seca las manos con una toalla desechable.
 - Cierra la llave con una toalla desechable.
 - Listo, tus manos limpias totalmente.

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los microbios a otras personas.

usodecubre bocas

- Las mascarillas deben utilizarse como parte de una estrategia integral de medidas para suprimir la transmisión y salvar vidas; el uso de una mascarilla por sí sola no basta para proporcionar una protección adecuada contra la COVID-19.
- Utilizar cubrebocas es una de las mejores formas de protegerte tú y a tu familia. Usarlo de forma correcta ayuda a disminuir contagios.
- Utiliza el cubrebocas correctamente:
 - Cubre nariz y boca sin dejar espacios.
 - Al toser o estornudar cubre nariz y boca.
 - Retíralo por los costados desde los resortes.
 - Si es desechable tíralo.
 - Si es de tela, lava con agua y jabón diariamente.
 - Úsalo al salir de casa.
 - Lava tus manos con agua y jabón antes y después de usarlo.
- Revisa que no esté dañado o sucio.
- Úsalo del lado correcto de las costuras gruesas hacia adentro.
- Ajustalo a tu cara correctamente.
- Uso incorrecto del cubrebocas:
 - No uses cubrebocas dañados o sucios.
 - No lo uses si está húmedo.
 - No lo retires cerca de alguien más.
 - No lo compartas con alguien más.
 - No lo reutilices.
 - No lo toques con tus manos sucias.
 - No dejes descubierta tu nariz o tu boca.
 - No lo uses muy suelto.
 - No lo pongas en la frente, ni en el cuello o en la cabeza.

Las mascarillas deben utilizarse como parte de una estrategia integral de medidas para suprimir la transmisión y salvar vidas; el uso de una mascarilla por sí sola no basta para proporcionar una protección adecuada contra la COVID-19.

sanadistancia

- La sana distancia, o el distanciamiento social, significa mantener una distancia entre una y otras personas que no viven juntas. Actualmente no existe un consenso sobre la distancia adecuada para evitar más contagios, sin embargo la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda por lo menos un metro, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) recomiendan al menos 1.8 metros y el Gobierno de México recomienda por lo menos 1.5 metros. Independientemente de esto, entre más lejos estemos de otras personas, menor será el riesgo de contagio si se estuviera alrededor de alguien contagioso.
- La sana distancia siempre se debe de practicar al momento de estar con personas con las cuales no vivimos e independientemente de si nos encontramos en un lugar cerrado o abierto. La sana distancia no es necesaria practicarla con las personas con las que vives, a menos que alguien sospeche que pudiera tener COVID-19 o ya esté confirmado que sí padece la enfermedad.
- Es muy importante recalcar que el uso de cubrebocas bajo ninguna

circunstancia reemplaza esta práctica. Recuerda siempre mantener esa sana distancia. Y si no tienes una regla, recuerda este simple consejo: mantente a una distancia de dos brazos de otra persona.

- La sana distancia correcta:
 - Procuremos la sana distancia en las filas, establecimientos, bancos, farmacias, etc.
 - Como usuario respeta las marcas en el piso de los establecimientos que marcan la distancia adecuada entre una persona y otra.
 - Como establecimiento coloca las marcas al menos un metro y medio de distancia en las áreas donde se hagan filas.
 - Refuerza las medidas de prevención.
 - Suspensión temporal de actividades no esenciales, en su caso.
 - Reprogramación de concentración masiva.
 - Protección y cuidado de los grupos vulnerables.
 - Quédate en casa no salgas si no es necesario.

La sana distancia o el distanciamiento social, significa mantener una distancia entre una y otras personas que no viven juntas.

saludbucal

- Por la otra, se sabe que una mala salud oral puede empeorar el pronóstico en caso de adquirir el virus. Y no solo eso, sino que la cavidad bucal juega un papel fundamental en la infección y la transmisión del virus SARS-CoV-2.
- Existe un estudio (Association between periodontitis and severity of COVID-19 infection: A case-control study) que concluyó que las y los pacientes con periodontitis (causada por el acúmulo de placa bacteriana, junto con otros factores) y COVID-19 tenían más riesgo de desarrollar complicaciones graves de COVID-19 (incluyendo la muerte) que las personas sin periodontitis.
- Existen varias hipótesis sobre esta relación, incluyendo que el acúmulo de placa dental origina inflamación a nivel gingival, y que en los casos de periodontitis, puede contribuir a un estado inflamatorio sistémico, lo que desencadenaría un aumento de riesgo de complicaciones en pacientes con COVID-19, especialmente, en personas con diabetes, enfermedad cardiovascular o inmunodeprimidas.
- La boca es una de las principales vías de entrada de la COVID-19, mientras que una buena salud bucal puede prevenir las complicaciones del virus.
- Al mismo tiempo, se ha comprobado que aquellas personas con una mala salud bucal tienen mayor riesgo de desarrollar una neumonía por aspiración en caso de requerir de ventilación mecánica.
- Los avances en la vacunación son muy esperanzadores. Aun así, sigue siendo fundamental tomar conciencia de la importancia de una buena salud oral como medida preventiva.
- Sigue estas recomendaciones:
 - Cepilla tus dientes por lo menos tres veces al día hasta por dos minutos.
 - Usar enjuague bucal ayuda a reducir la carga bacteriana en la boca. Enjuágate durante 30 segundos.
 - Emplea hilo dental y evita acumulación de placa bacteriana entre los dientes.
 - Cepilla tu lengua, las bacterias se adhieren a ella con frecuencia.
 - Recuerda que los utensilios de limpieza son personales, mantenlos lejos de otras personas.

La salud bucal y la COVID-19 están estrechamente relacionadas. Por una parte, cada vez hay más evidencia de diferentes síntomas que pueden aparecer en la cavidad bucal en personas con COVID-19.



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:

