

Departamento Atención Primaria de la Salud

Sugerencias y Prevenciones en tiempos de Pandemia (Covid -19)

Una de las grandes fortalezas de la atención primaria es la del trabajo en equipo, potenciando sinérgicamente sus capacidades. Este **Equipo de Atención Primaria (EAP)** es el conjunto de profesionales de medicina de familia, pediatría, psicología, enfermería, odontología, trabajo social dedicados al cuidado de la salud individual, familiar y comunitaria.

Los problemas del COVID 19 no son solo a nivel de la agresión viral, sino las consecuencias que van surgiendo de los mecanismos utilizados en su contención tales como el aislamiento, que si bien es completamente necesario, provoca reacciones adversas a tener muy en cuenta.

El aislamiento promueve trastornos emocionales, como la tristeza, el sentido de soledad, la separación de personas cercanas, familiares, amigos. El aburrimiento puede desencadenar recaídas en diferentes adicciones y la falta de comunicación u atención de los terapeutas agrava esta condición, por tanto, se considera imprescindible el contacto con el terapeuta y si es posible el contacto a través de videoconferencia. El confinamiento estimula a las personas a juegos de cartas, lotería, ruleta, y los ludópatas pueden recaer.

Es decir, existen tres circunstancias: el paciente rehabilitado, el que está en rehabilitación y el que no inició ningún tipo de tratamiento. Estos pacientes pueden estar en confinamiento solitario o acompañados por algún familiar, pero su frustración puede ocasionar tensiones difíciles de controlar. El distanciamiento social es una medida preventiva del COVID-19 pero existen circunstancias complejas que deberían ser tenidas en cuenta para evitar conflictos.

El aislamiento puede promover en sujetos predispuestos al consumo excesivo de alcohol, irritabilidad y conductas agresivas.

La atención primaria de la salud debe intervenir mediante plataformas de consultas abiertas para la comunidad para resolver temporariamente las inquietudes del paciente, y los familiares ante:

- Cambio en las condiciones de vida
- Cambio de residencia
- Separación de familiares y amigos
- Cambio de actividades sociales
- Cambio de hábitos alimentarios
- Adicción y/o alcoholismo (propio o de cercano)

Uno de los grandes desafíos para la atención primaria, es el incremento de situaciones no previstas por un aislamiento prolongado, cómo factores de riesgos asociados al mismo (tristeza, malestar, depresión, agresión, violencia familiar, recaídas de adicciones, etc.) que han aumentado en el tiempo de confinamiento en todos los grupos socio económicos en todos los países.

Es imprescindible el aislamiento y el distanciamiento social pero también tomar medidas activas que contemplen los efectos secundarios que varían entre serios y graves, ya sea en enfermedades que recrudecen en aislamiento, que surgen durante el mismo, así como las situaciones socio económicas que ocasionan trastornos psicológicos, pero también orgánicos. El stress puede desencadenar episodios de hipertensión, cuadros coronarios, reagudización problemas respiratorios (asma), problemas alérgicos, etc.

La higiene domiciliaria es fundamental no solo para el control del coronavirus, sino para evitar otras patologías, como los **ácaros**, que son unos insectos de la familia de los arácnidos que no son visibles a simple vista y que viven en el polvo y se encuentran habitualmente en todo tipo de tejidos, como la ropa de cama, los colchones y almohadas, las alfombras, provocando alergias que, en muchos casos al ser nasales, provocan confusión con agresión por coronavirus.

Se recomienda:

- Ventilar bien el dormitorio y todos los ambientes.
- No hacer la cama inmediatamente y cambiar las sábanas con regularidad.
- Mantener todos los ambientes limpios.
- Pasar la aspiradora o el escobillón.
- Utilizar productos de limpieza y desinfectantes de ambiente y superficie, utilización de lavandina en el baño, cocina, patios y balcones.
- Lavarse las manos con jabón o utilizar soluciones de alcohol al 70 %.
- Según la Organización Mundial de la Salud no hay ninguna prueba de que el **coronavirus** infecte a animales de compañía como los perros y gatos. Estos animales tampoco pueden contagiar a los humanos ni a otras especies.

La atención primaria en esta pandemia debe promover la salud comunitaria, estimular la prevención y por supuesto activar acciones de atención de poblaciones carenciadas y vulnerables.

Prof. Dr. Jorge E Mitelman, Director Departamento APS

Prof. Dr. Juan Carlos Gimenez, Prof. Titular APS 1 - 3 - 5

Prof. Dra. Luisa Gimenez, Coordinadora Departamento APS