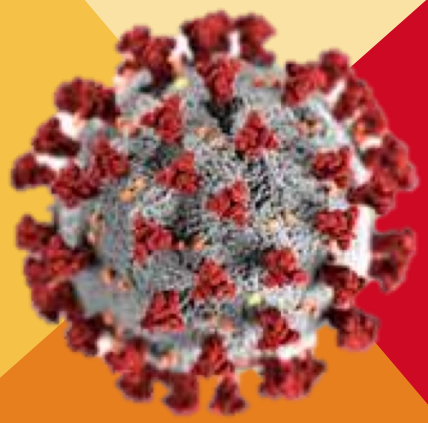
20 años
Visión y Compromiso™
2000–2020



La respuesta de los promotores a la comunidad frente a la enfermedad del coronavirus (Covid-19)

Parte 2: Enfocado en la Salud Física

Vision y Compromiso™ ©2020

Alma Esquivel;
Directora de Educación y Capacitación

Miriam Hernández MD;
Gerente de Desarrollo de la Fuerza Laboral

Nataly Santamaría;
Gerente de la Red de Promotoras, Valle Central

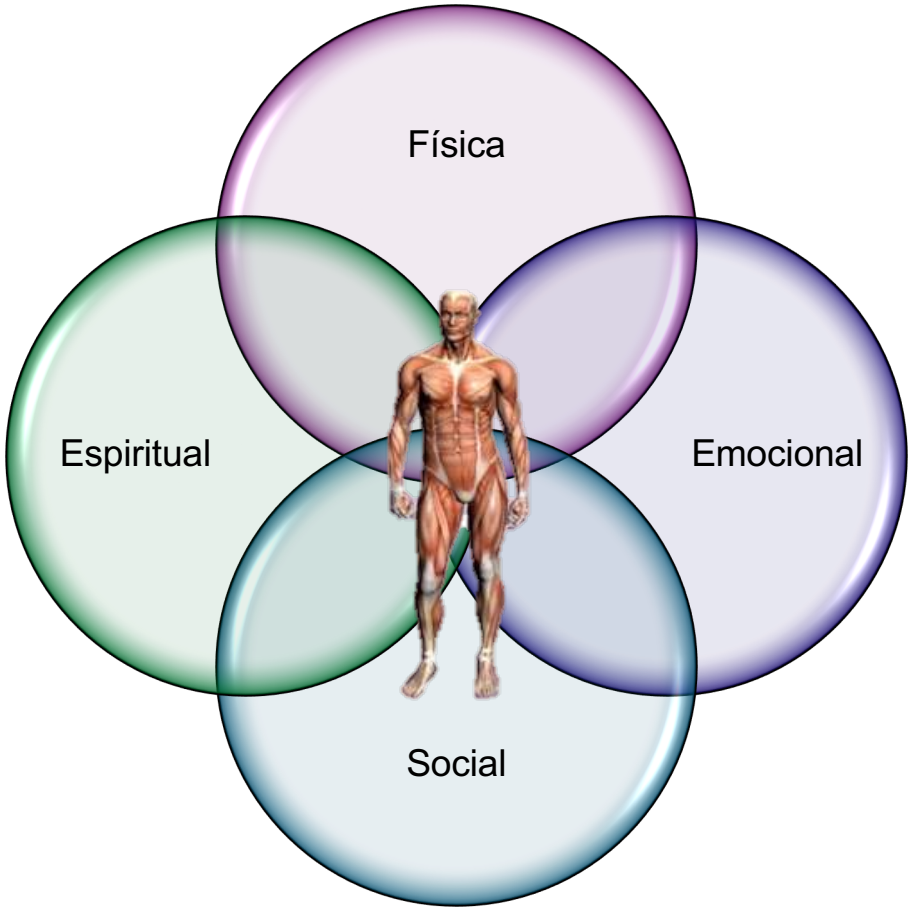
OBJETIVOS

Al término de esta sesión los participantes podrán:

- Reconocer la enfermedad COVID-19 desde una perspectiva holística para contar con herramientas y recursos y compartirlos con la comunidad
- Comprender cómo funciona el sistema inmunológico para concientizarnos en las medidas de protección y prevención del COVID-19
- Tomar las medidas necesarias para cuidar a las personas que están en mayor riesgo y que están bajo el cuidado de las promotoras
- Compartir algunos mensajes que estamos escuchando en la comunidad para que las promotoras respondan ante ellos
- Seguir enfatizando en las recomendaciones de la CDC para contribuir a la disminución de la propagación

Vision y Compromiso™ ©2020

INTRODUCCION



Para responder de forma eficaz a esta pandemia los promotores nos informamos y buscamos recursos que apoyen a nuestra comunidad.

Vision y Compromiso™ ©2020

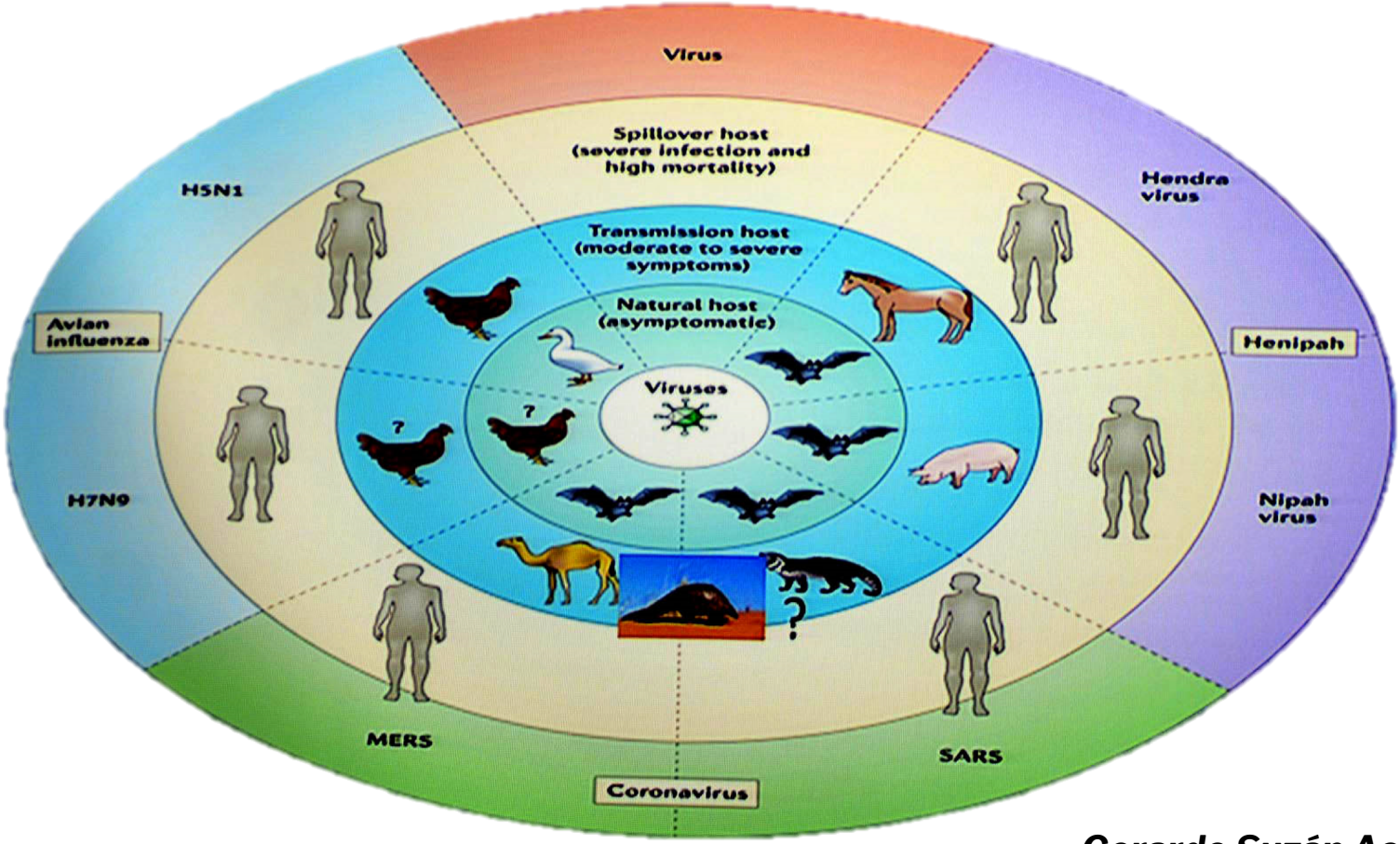
COVID-19 desde una perspectiva holística

Cada vez hablamos más de diversos aspectos en los que la enfermedad del coronavirus nos impacta. Contemplar todos estos aspectos es Salud Holística o Salud Integral.

Somos más conscientes de que la salud no se reduce a algo puramente biológico, sino que afecta a toda la persona.

Vision y Compromiso™ ©2020

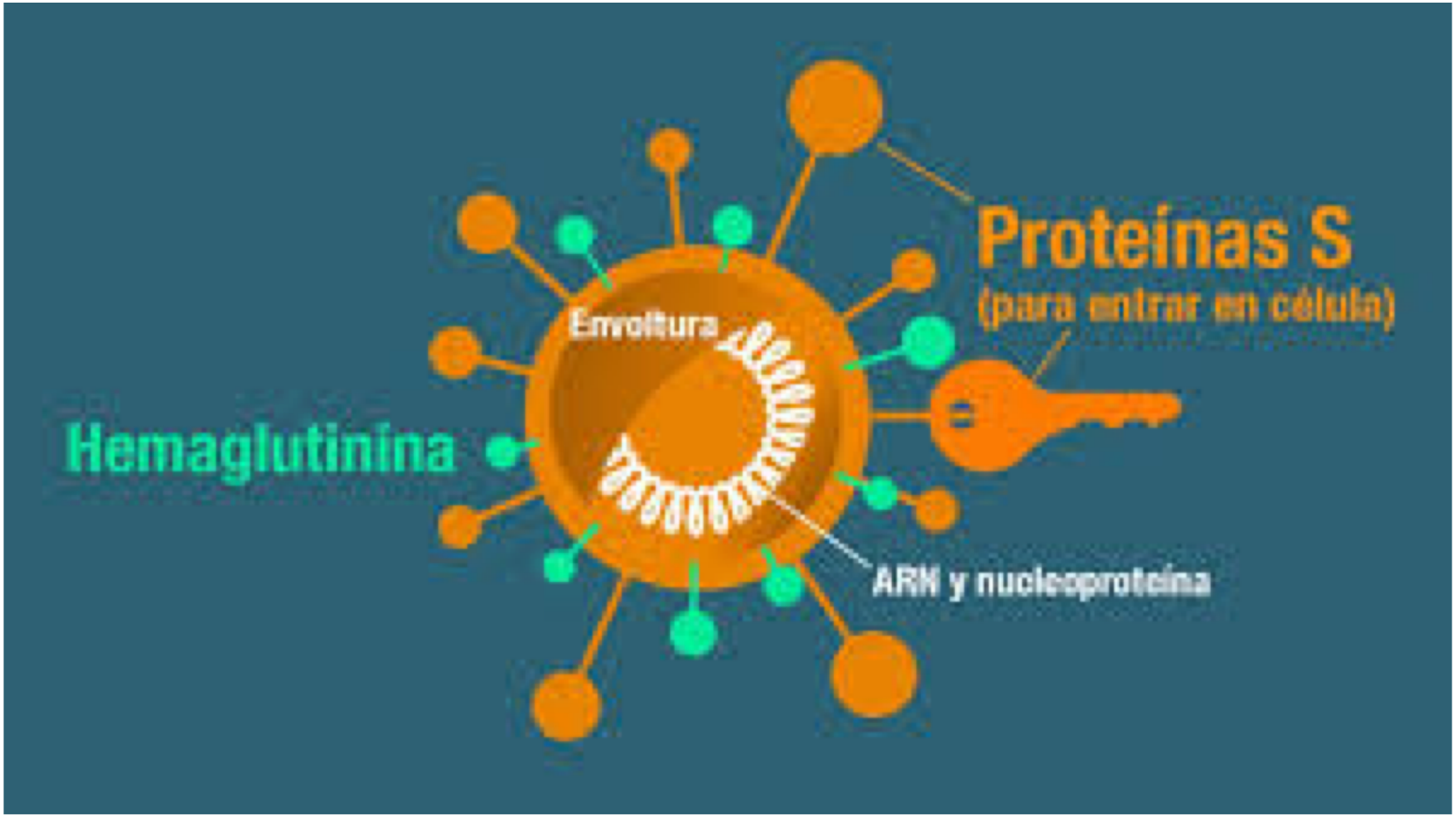
EL ECOSISTEMA



Gerardo Suzán Aspiri; UNAM

Saltos taxonómicos: La mayoría de las zoonosis emergentes se originan en animales silvestres y muchas de ellas son causadas por virus. Que son organismos sin vida.

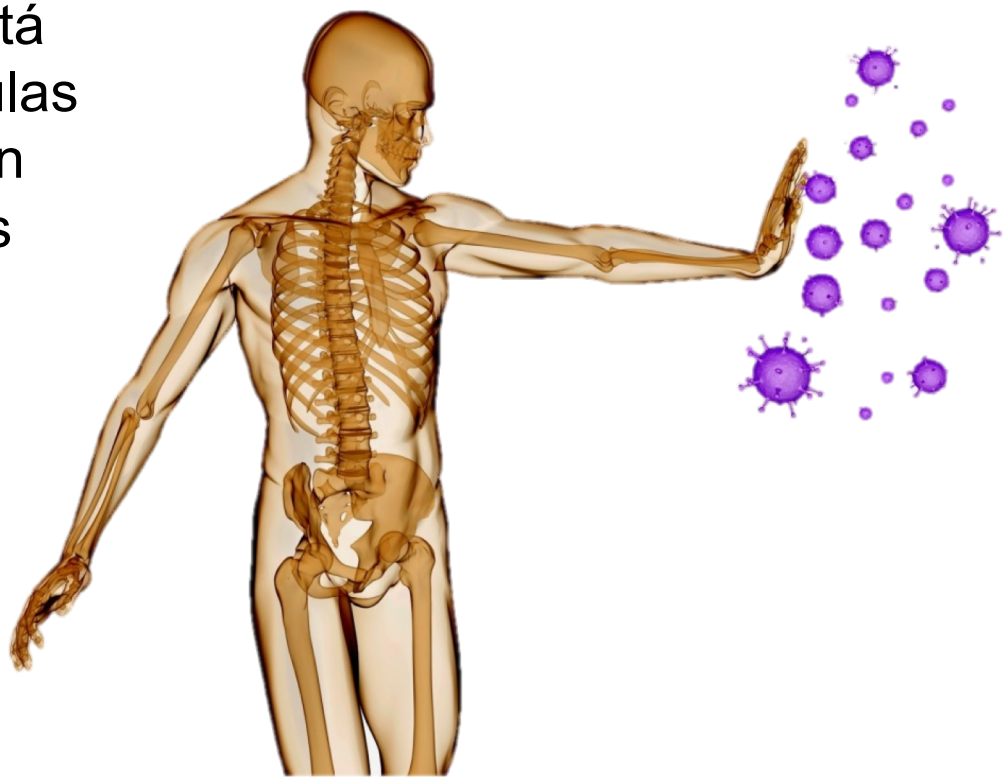
El Coronavirus (COVID-19)



La proteína S , o espinas son la llave que utiliza el virus para ingresar a la célula

SISTEMA INMUNOLÓGICO

- El sistema inmunológico está compuesto por muchas células que colectivamente protegen nuestro cuerpo de invasores externos como:
  - Bacterias
  - Virus
  - Parásitos
  - Hongos
  - Organismos patógenos



Vision y Compromiso™ ©2020

FUNCIÓN

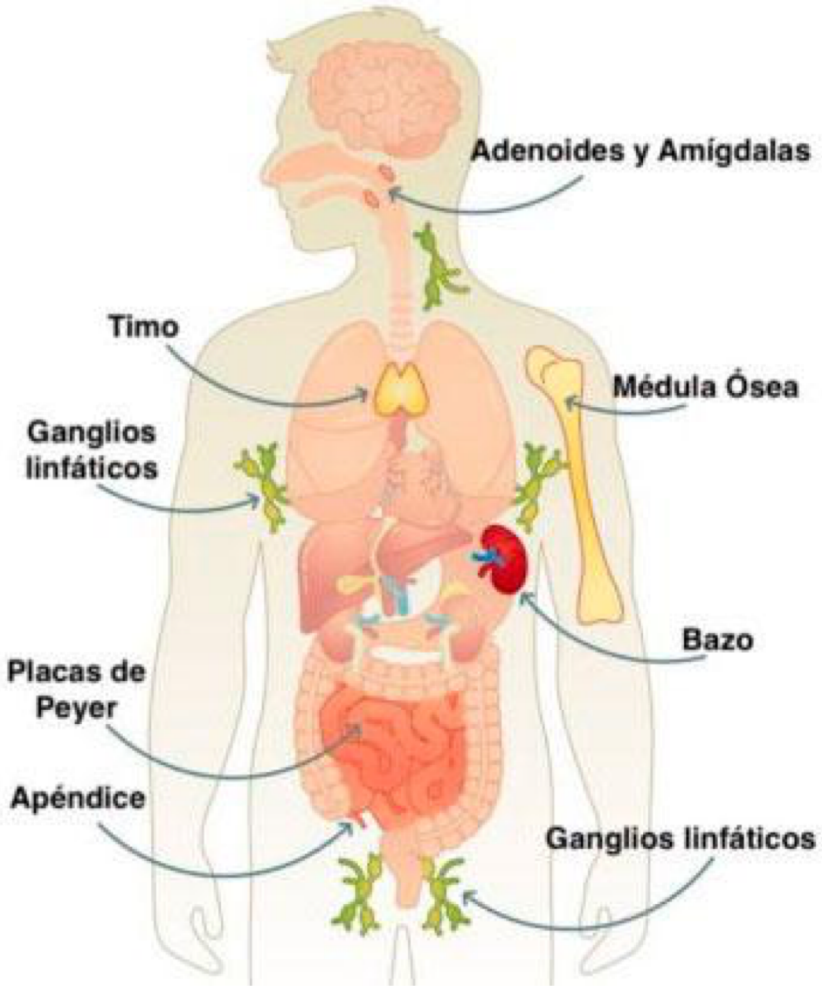
La principal función del sistema inmunológico es:

Identificar los antígenos extraños y las células tumorales que puedan causar enfermedades con el objetivo de erradicarlos del sistema

Que el cuerpo permanezca sano y libre de enfermedades

Un antígeno: es un cuerpo o elemento extraño al organismo

SISTEMA INMUNOLÓGICO



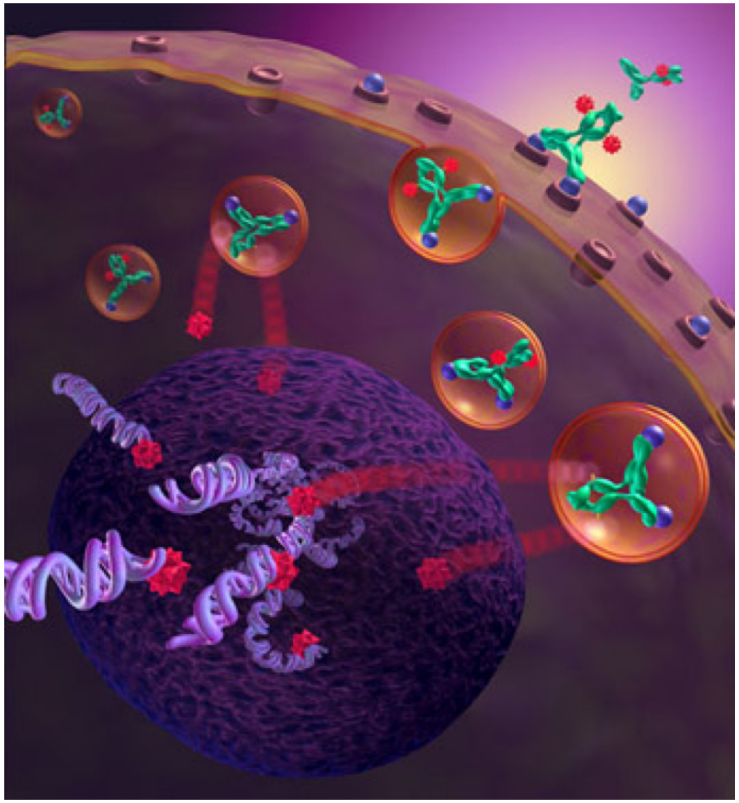
Glóbulos Blancos:

- ❑ Linfocitos
  - ❑ B
  - ❑ T
- ❑ Fagocitos

Vision y Compromiso™ ©2020

TIPOS DE SISTEMA INMUNOLÓGICO

- Sistema inmunitario innato
  - Respuesta inmediata
- Sistema adaptativo
  - Ataque de anticuerpos
  - Memoria inmunológica



Vision y Compromiso™ ©2020

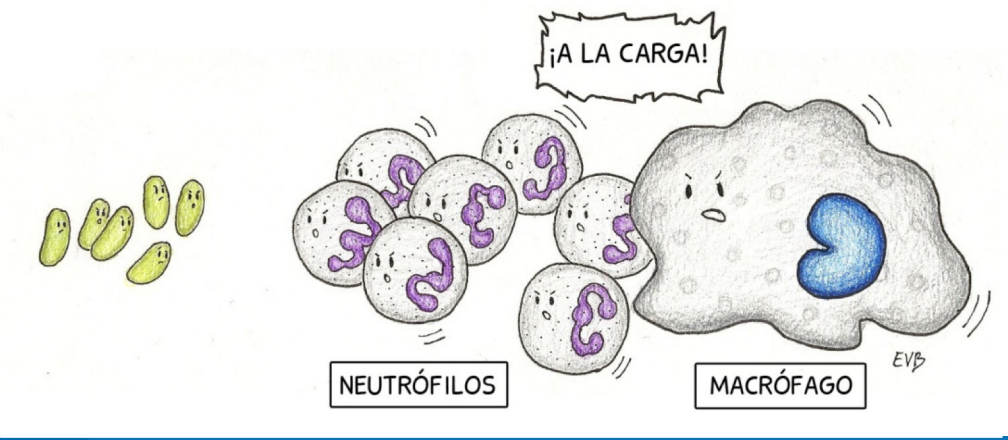
RESPUESTA INMUNOLÓGICA

Reacción antígeno-anticuerpo: Respuesta del organismo para eliminar el antígeno

Glóbulos blancos: reconocer y expulsar del organismo a los invasores

Respuesta mecánica:

- Inflamación: glóbulos blancos
- Enrojecimiento
- Dolor
- Aumento de la temperatura o fiebre (menos hostil a los invasores)



Vision y Compromiso™ ©2020

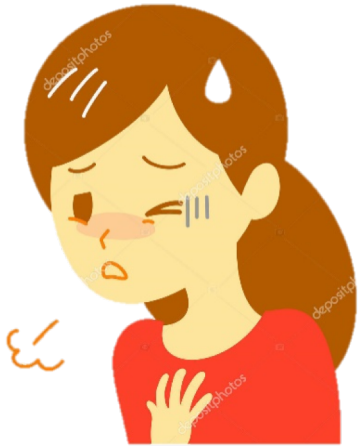
CÓMO ACTÚA EL VIRUS

Vision y Compromiso™ ©2020

SÍNTOMAS DE INFECCIÓN CON COVID-19

Fiebre

Tos seca



Dificultad para respirar
(cuando el virus ya está en el pulmón)

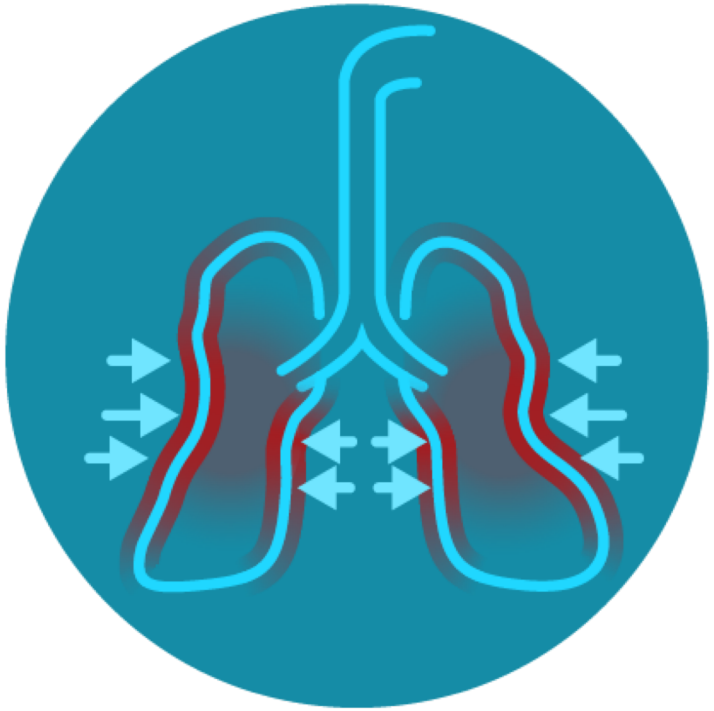
OTROS SÍNTOMAS QUE SE HAN IDENTIFICADO

- Fatiga
- Diarrea, nausea o problemas gastrointestinales
- Dolor de cuerpo
- Pérdida del gusto y olfato.

OMS: Organización Mundial de la Salud

SÍNDROME RESPIRATORIO AGUDO GRAVE

- ❑ Dificultad para respirar
- ❑ Dolor persistente u opresivo en el pecho
- ❑ Confusión o inhabilidad para despertar
- ❑ Color morado de labios y cara



Tratamiento en el Hospital:

- ❑ Medicamento
- ❑ Aislamiento
- ❑ Ventilador
- ❑ Cuidado del resto de los órganos

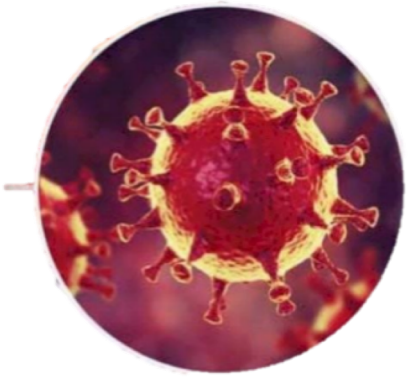
CDC: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Marzo 26,2020

Vision y Compromiso™ ©2020

RETIRO DEL AISLAMIENTO

Aislamiento:

- No fiebre sin el uso de medicamentos
- No tiene síntomas, incluyendo tos
- Resultado negativo del examen dos veces consecutivas al menos 24 horas de separación



CDC: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Marzo 26,2020

Vision y Compromiso™ ©2020

PERSONAS CON MAYOR RIESGO

Personas mayores de 65 años o más

Personas que viven en cuidados de nursing home o long-term

Condiciones de alto riesgo:

- Enfermedad pulmonar crónica o moderado a asma severo
- Condiciones serias del corazón
- Obesidad severa (BMI>o=40)
- Diabetes, falla renal, enfermedad hepática

Embarazadas

Sistema inmune comprometido:

- En tratamiento con cáncer
- Trasplante de órganos o médula ósea
- Deficiencia inmunológica
- Enfermedades autoinmunes
- VIH-SIDA
- Tratamiento con Corticosteroides

CDC: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Marzo 26,2020

Vision y Compromiso™ ©2020

PREVENCIÓN

No existe vacuna

Evitar la exposición al virus

- Se propaga de persona a persona
- Gotas de saliva al toser o estornudar
- Tocar los ojos, la nariz o la boca
- Contacto cercano entre ellas (dentro de 6 pies de distancia)

CDC: Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades

Vision y Compromiso™ ©2020

MEDIDAS PARA PROTEGERSE

Lavarse las manos con frecuencia

- Agua y jabón
- Por lo menos 20 segundos
- Desinfectante 60% de alcohol
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

Evite el contacto cercano

- Con personas que están enfermas
- Mantenga la distancia

CDC: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Vision y Compromiso™ ©2020

MEDIDAS PARA PROTEGER A LOS DEMÁS

Quédese en casa si está enfermo

- Excepto para conseguir atención médica
- Llame primero a su proveedor o al hospital antes de ir

Cúbrase la boca al toser y estornudar

- Con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo
- Tire el pañuelo a la basura
- De inmediato lávese las manos

Use una mascarilla si está enfermo

Limpie y desinfecte

CDC: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Vision y Compromiso™ ©2020

MI PROTECCIÓN
LA PROTECCIÓN DE LOS DEMÁS

Vision y Compromiso™ ©2020

NUESTRO ROL

Sabemos que son tiempos de reto e incertidumbre en nuestras comunidades.

Como Promotores y Líderes Comunitarios tenemos que ser conscientes de nuestro rol de liderazgo en la comunidad y lo que esto conlleva.

MENSAJES EN LA COMUNIDAD

¿Que hemos escuchado?

Las redes sociales nos brindan la oportunidad de compartir información con mucha gente a la vez, a la misma vez no siempre podemos verificar la fuente y su credibilidad.

Usemos cautela al compartir información

Regresemos a lo básico

- Un caldito de pollo lo cura todo

El mejor tratamiento para PREVENIR cualquier enfermedad es tener una buena alimentación y actividad física. Las vitaminas son suplementos. La mejor fuente para obtener beneficios son frutas y verduras.

Otras recomendaciones:

- Tomar líquidos calientes
- Consumir alimentos que contengan Vitamina C
- Evitar tocarse la cara
- Distanciamiento físico

MENSAJES EN LA COMUNIDAD

MANTENGAMOS LA CALMA

Nuestro estado emocional afecta nuestra salud; El estrés, la ansiedad, el miedo; son factores que bajan nuestras defensas.

RECURSOS

INFORMACIÓN Y RECURSOS SOBRE EL CORONAVIRUS

Agencias locales, estatales y nacionales:

Departamento de Salud Pública de California
www.cdph.ca.gov/Programs/OPA/Pages/CDPHespanol.aspx

Centro de Control y Prevención de Enfermedades CDC
www.cdc.gov/spanish

Organización Mundial de la Salud OMS
www.who.int/es

Vision y Compromiso™ ©2020

PREGUNTAS Y COMENTARIOS

Vision y Compromiso™ ©2020

HACIA UNA VIDA DIGNA Y SANA!

Alma Esquivel
Training and Education Director
(213)660-1748
alma@visionycompromiso.org

Miriam Hernandez
Workforce Training Manager
(213)660-1748
miriam@visionycompromiso.org

Nataly Santamaria
Central Valley Promotora Network Manager
(661)618-0623
nataly@visionycompromiso.org

www.visionycompromiso.org

www.facebook.com/visionycompromiso

El rol del promotor es educar y acompañar a la comunidad para obtener la información necesaria para cuidar su salud, esto se puede hacer de diversas maneras. Hay varios recursos disponibles en WWW.VISIONYCOMPROMISO.ORG

Respuestas a las preguntas del segundo webinar: COVID-19 Enfocado en la salud física.

¿Qué pasa con las personas jóvenes que no tienen ningún tipo de condiciones de alto riesgo?
R: Aunque los jóvenes no tengan condiciones de alto riesgo corren el riesgo de contagiarse y puedes o no manifestar la enfermedad o puede ser que la enfermedad no se acentúe tanto como en los grupos de riesgo. Pero es importante ver que ellos pueden ser portadores de la enfermedad y contagiar a los ancianos o personas de riesgo

Para saber qué hay fiebre.. ¿Cual es la temperatura que marca el termómetro, en niños y adolescentes?
R: La temperatura normal es de 98.6 °F (37°C). El rango normal de temperatura es de 97°F (37.1°C) a 99 °F (37.2°C) Más alto que esto se considera fiebre.

¿Puede dar un ejemplo de una enfermedad autoinmune?
R: Lupus, artritis reumatoide. Esclerosis multiple, diabetes tipo I

El departamento de salud pública mencionó que el alcohol debe ser más de 70%
R: La CDC recomienda el 60% de alcohol

¿Sirve el vinagre para limpiar? Es difícil conseguir alcohol y gel antibacterial.
R: No tenemos estudios que demuestran que el vinagre puede ser una substancia que podemos usar para limpiar y desinfectar

¿Es cierto que si a una persona le dio el virus y se curó es probable que le regrese?
R: De acuerdo al funcionamiento del sistema inmunológico adaptativo, deberá dejar una memoria y los anticuerpos que combaten en caso de que el virus pueda entrar a nuestro cuerpo, pero debido a que estamos conociendo al virus pueda ser que esto pase. Es por ello lo importante de la protección.

Muchas personas en distintos países están realizando máscaras. En EUA, el gobierno está contratando empresas para limpiar mascarillas y volver a utilizarlas. ¿Qué tan seguro sería reutilizar estas máscaras o utilizar mascarillas que se realizaron en casa? ¿Podría existir algún riesgo al no estar bien realizadas?
R: Las mascarillas o cubre bocas son desechables solo se pueden usar una sola vez e eliminarse posteriormente. Desconocemos la efectividad científicamente de las mascarillas de tela, pero ante la carencia de ellas es mejor usarlas y sobre todo practicar el aislamiento físico.

¿Es recomendable hacerse la prueba si no tienes ningún síntoma?
R: No, ante la alta demanda de recursos en el sistema de salud, no es recomendable por el momento. Es importante dejar estos recursos para las personas que potencialmente pueden

estar infectadas.
Recientemente en el condado de los Ángeles, el alcalde ha pedido que todas personas aunque no estén enfermas, necesitan usar una mascarilla si van a salir.
R: Correcto. La recomendación del uso de la mascarilla o cubre bocas es solo para personas enfermas, pero el alcalde de Los Ángeles ha recomendado el uso de mascarilla o cubre bocas para todos cuando salgamos. Hay que seguir lo recomendado por el momento

¿Cuál sería el mejor desinfectante, el más efectivo para limpiar superficies?
R: Toallas de cloro, soluciones con el 60% de alcohol

¿Hay algún tipo de tela específico o de mejor calidad para hacer mascarillas caseras?
R: No tenemos por el momento alguna tela recomendada por las autoridades de salud, solo que evitemos usar materiales porosos.

¿Ayuda usar agua con sal para hacer gárgaras o desinfectar las verduras o vegetales o/y en otras cosas también?
R: La sal ayuda a desinfectar verduras y vegetales. Referente a hacer gárgaras no conocemos ningún estudio científico que diga que es efectivo.

En ocasiones las personas pensamos que el uso de guantes puede ser exagerado. Evidentemente si utilizamos guantes por cierto número de horas estos tendrán que ser desechados y utilizar nuevos al día siguiente
Respuesta: Así es, se recomienda el uso de guantes desechables, y desecharlos a la basura antes de entrar a su carro, ya que si los usa dentro, deberá desinfectar las superficies, o al llegar a la casa antes de tocar otras superficies.

Cuando uno comienza a exhibir síntomas y no cae en caso crítico ¿Aproximadamente cuántos días tarda uno en recuperarse?
Respuesta: Cada uno de nosotros es diferente, estadísticamente se ha mencionado un periodo de entre 14 y 15 días. Esto son solo estadísticas.

Si pensamos que estuvimos expuestos, ¿Que tan necesario es lavarse el pelo al llegar a casa?
R: Se recomienda bañarse al llegar a casa para asegurar que si algún virus entró en contacto con diversas partes del cuerpo, sea desecho.

¿Es verdad que el virus no sobrevive a más de 26 grados pero eso cuanto seria en fahrenheit?
Respuesta: Correcto, no sobrevive a 26 grados C = 78.8 F

Una vez que el individuo contrae el virus y se recupera, nuestro cuerpo producirá anticuerpos. Mi pregunta es: ¿Cuándo se toma la decisión de que si se debe crear una vacuna contra el coronavirus?
R: Sí, nuestro cuerpo producirá anticuerpos contra cualquier virus o bacteria que entra a nuestro sistema. Este virus apenas se está conociendo y se espera que así sea la respuesta.

Los investigadores, ya están trabajando en buscar la vacuna. La vacuna producirá activación de nuestro sistema inmunológico y habrá una respuesta de esa memoria del sistema adaptativo para cuando el virus vuelva entrar a nuestro cuerpo.

¿Es verdad que llegando el verano el virus que se encuentra en las superficies muera?
R: Hay diversos factores a tomar en cuenta no solo la temperatura. Debido que aún estamos conociendo al virus, no sabemos cómo se va a comportar.

Hola que tan cierto es que este virus fue inventado en laboratorio y fue a propósito
R: No se podría dar una respuesta a esto. Es parte de la naturaleza el que existan los virus y estos pasen por diversas mutaciones. De antemano sabemos que existen virus que son desconocidos.

Me gustaría compartirlas que en otro entrenamiento recomendaban la meditación con enfoque en la respiración para relajación, calmar la mente e incrementar la capacidad pulmonar; esto ayuda preparando y ejercitando nuestros pulmones y es súper valiosa esa información.
R: Definitivamente los ejercicios de meditación son muy importantes para el manejo de nuestras emociones y el fortalecimiento del sistema inmunológico

¿Es cierto que el agua de Baking Soda con limón nos puedes curar cuando ya estamos enfermas con el Coronavirus?
R: No tenemos una respuesta científica que apoye su efectividad.

Nos piden que nos quedemos en casa, todos los parques están cerrados pero tu puedes ver gente caminando, familias completas en bicicletas de 2 a 3 personas en ese caso, ¿Nos podemos detener y pedirles que no salgan tanto? Eso no lo comprendo.
R: La mejor manera de prevenir es el distanciamiento físico, aunque aún sea posible salir y disfrutar aire fresco, siempre procurando evitar lugares donde hayan más personas.

¿Se que el ibuprofeno NO se debe de utilizar que es mejor el paracetamol. Pero, ¿Se puede tomar aspirina?
R: Si, cualquier medicamento que ayude a bajar la temperatura.

¿Cómo explicar a las personas la diferencia entre el virus de SARS y COVID-19 en términos de lo peligroso?
R: Aún estamos conociendo el comportamiento del virus (SARS COV-2) del COVID-19

¿Puede confundirse una infección de garganta con el coronavirus? Para la infección en la garganta y fiebre recetan antibiótico pero no hacen el test de coronavirus.
R: Un profesional de la salud evaluará los síntomas y riesgo para saber si se necesita una prueba.

Yo pienso que tomar agua cada 10 o 15 minutos ayuda para que el virus se desprenda de la garganta y se vaya al estómago y así muera con los ácidos. También escuche de un doctor en las redes que el virus se muere si ponemos agua muy caliente e inhalamos el vapor y así el virus muere.
R: Se recomienda tomar agua cada 15-20 minutos para mantener la garganta húmeda. El vapor ayudaría a la prevención y recuperación, no hay evidencia científica que se eliminaría la infección.

¿Entonces puede entrar el virus por los ojos?
R: Si, puede entrar por las membranas oculares.

¿Qué tan cierto es que hay personas que tienen el virus y no presenta ninguna de estas características?
R: Es cierto, se llama infección asintomática = sin síntomas

¿Cómo puede afectar a las personas diabéticas?
R: Las personas con diabetes tipo 2, están en riesgo, ya que su sistema inmunológico esta comprometido. Por otro lado las personas con diabetes tipo 1, están en el grupo de enfermedades autoinmunes y por ello también se consideran de alto riesgo.

Soy asmática, ¿Hay alguna dieta alimenticia que recomienda para los asmáticos?
R: Una alimentación balanceada, que cuente con todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesite. Esto es muy importantes para fortalecer el sistema inmunológico y lo ideal es que todos no solo las personas con asma lleven una alimentación de esta manera.

¿Podrían hablar algo más sobre las personas embarazadas? Algunas embarazadas están preocupadas porque creen que el hospital no es seguro en estos momentos. ¿Qué me pueden decir de esto?
R: Las mujeres embarazadas, están en el grupo de riesgo ya que su sistema inmunológico esta comprometido porque su bebe requiere de los nutrientes para su formación. No se ha comprobado por el momento que el bebe pudiera contagiarse al momento de nacer o que la madre le transmita el virus. Los hospitales están tomando las medidas necesarias para aislar a los pacientes que son diagnosticados con el COVID-19, ello permite disminuir la probabilidad de contagio a otros pacientes inclusive a las mujeres en el momento del parto.

¿Es cierto que hay muchos tipos de CORONAVIRUS?
R: Sí. Hay diversos tipos de coronavirus. El Virus que causa la enfermedad del COVID-19 es un tipo nuevo de la familia del coronavirus, que se conoció por primera vez en Wuhan, China en el 2019.

Calentura, dolor de cabeza, tos seca, dolor la garganta son parte de los síntomas que e escuchado. ¿Cómo saber si una persona en la calle tose o estornuda es portador del virus o

de una tos o gripe?
R: No se podría saber si es portador del virus, solo por toser o estornudar, es por eso que se recomienda si tose o estornuda, cubra su boca.

¿Es importante mantener la piel hidratada?
R: Si.

¿Cuál es el mejor tipo de jabón?
R: Cualquier tipo de jabón, todos los mencionados anteriormente funcionan

Antibacteriales son para bacteria no para virus
R: Así es los antibacteriales fueron diseñados para matar bacterias, si estos contienen más de 60% de alcohol, también mata el coronavirus.

¿Que de cierto que el Listerine lo podemos usar para desinfectar?
R: Cualquier sustancia que contenga más de 60% de alcohol, puede funcionar como un desinfectante.

¿Hay algun medicamento que están probando con los enfermos de COVID-19 en este momento?
R: Cada doctor considera el tratamiento y el uso de medicamento dependiendo de la situación de salud del paciente.

¿Cuanto tiempo vive el viru en la ropa?
R: Uno o dos dias (aún se está estudiando)

¿Si alguien tiene el virus y está dándole pecho a un bebe se puede contagiar el bebe?
R: Aún no tenemos suficientes estudios que indiquen que pudiera haber un contagio de la madre a su bebe.

En el caso de las personas que contrajeron COVID-19 con síntomas moderados o mínimos y la persona no se enteró. ¿Hay manera de a través de alguna prueba se pueda saber si su sistema ya tiene respuesta inmune?
R: Si a través de la prueba

¿Si una persona dentro de la familia está infectada cual seria la mejor forma de mantenerla aislada en casa?
R:Buscar un lugar donde se pueda aislar (un cuarto) y no compartir utensilios con la persona.

¿Si en la clínica te niega el examen de COVID-19, que se puede hacer si todavía tiene todos los síntomas?
R: No hay muchas pruebas, poco a poco están llegando más, es importante seguir las

indicaciones de su médico, también pudiera pedir una segunda opinión.

La Dra explicó sobre el tema de inmunidad una vez que alguien sufre de la infección, pero, ¿Qué pasa con las diferentes cepas del virus? Una persona que supera la enfermedad por un tipo de coronavirus, ¿Puede contraer otra infección por una cepa diferente del virus?
R: Sí, porque no hay una reacción inmunológica para esa nueva cepa de virus.

Si mantenemos una calefacción de temperatura alta dentro de la casa, ¿ayudará a que no se extienda el virus? ¿o nos protegerá de alguna forma?
R: Aún no hay una respuesta científica para esto.

Saben si el pinol puede sustituir al cloro? No encuentro cloro en las tiendas.
R: Lo ideal es utilizar una substancia que tenga 60% de alcohol, a falta de esto utilizar agua y jabón.

¿El virus también puede ser sintomático?
R: Puede dar síntomas o no dar síntomas.

¿Es posible que este virus tan acelerado en su esparcimiento en personas asintomáticos no llegue a tener algún síntoma en algún momento?
R: El hecho de que la persona infectada con el virus no manifieste síntomas (asintomática), no implica que las personas que se pudieran infectaran al tener contacto con esa persona asintomática, no vayan a presentar síntomas. Es importante recordar que cada cuerpo responde diferente.