

## Apuntes para la intervención en tiempos de Coronavirus

En el marco de la actual pandemia del Coronavirus el Estado Uruguayo se encuentra en situación de Emergencia Sanitaria Nacional. En particular, la Universidad de la República, ha suspendido todas sus actividades presenciales y se encuentra trabajando para colaborar en la contingencia. Como docentes universitarios/as debemos ayudar a generar condiciones para la producción de pensamiento, así como colaborar en los mecanismos de protección para evitar la propagación del virus y en minimizar los efectos negativos de la cuarentena. Como toda emergencia sanitaria lo primero es contar con información adecuada, por ello en el equipo decidimos armar este documento, como una guía en nuestro accionar. En la primera parte realizaremos una síntesis del portal del Estado uruguayo en relación al Coronavirus, luego compartiremos algunas recomendaciones para minimizar situaciones de ansiedad y estrés en el hogar y por último información sobre teléfonos institucionales y redes educativas y laborales existentes en nuestra comunidad para combatir la pandemia.

Es importante aclarar que en este documento nos centraremos en la situación de aquellas personas mayores que cuentan con un espacio físico donde realizar la cuarentena, no trabajaremos en la forma de abordaje con personas en situación de calle o personas que habitualmente están en situación de encierro (instituciones psiquiátricas, centros penitenciarios) o que habitan en instituciones de larga estadía (residenciales de ancianos, refugios, entre otros).

Como parte de la sociedad la pandemia también nos sorprendió y puso en cuestionamiento nuestros esquemas referenciales, así como nuestras formas de abordaje. Debemos generar condiciones para repensar nuestro accionar, a la vez que tenemos la responsabilidad como universitarias de generar acciones destinadas a la protección de quienes están más expuestos/as, en este caso las personas mayores. Es por ello que compartimos este ensayo de pensamiento, que como todo borrador tiene mucho para ser mejorado. Se trata de pensar y a la vez hacer con otros, buscando la mejor respuesta ante cada situación. Con ese fin creamos también un grupo de trabajo para dar respuesta a problemáticas que se presenten en la cotidianidad de la población con la cual trabajamos. Agradecemos a estudiantes, docentes y funcionarios que con entusiasmo y compromiso se sumaron a la iniciativa.

## Sobre el Coronavirus

*Los coronavirus (CoV) son una gran familia de virus que habitualmente afectan solo animales. Algunos pueden transmitirse de los animales a las personas. Producen cuadros respiratorios que van desde el resfriado común hasta un Síndrome respiratorio agudo.*

*El coronavirus 2019 nCoV, es un nuevo tipo de Coronavirus que puede afectar a las personas y fue detectado por primera vez en diciembre 2019 en China, en la ciudad de Wuhan. Extendiéndose luego a distintos países del mundo.*

Es importante saber que si hablamos de que el Coronavirus integra una familia de virus, debemos entender que es un virus. Los virus son agentes infecciosos que necesitan a las células para poder reproducirse. Al igual que las células, los virus tienen información, lo que llamamos genoma viral que le permite replicarse.

*La COVID-19 es la enfermedad infecciosa generado por el virus Covid 2019.*

*Los síntomas más habituales son fiebre, tos, rinitis, dificultad para respirar, alteraciones del gusto y/o olfato, así como se pueden presentar cuadros respiratorios más graves, En casos más graves, la infección puede causar neumonía, insuficiencia respiratoria, renal e incluso la muerte.*

Es un virus con un alto nivel de propagación. Tiene un período de incubación de 2 a 14 días promedio, con una media para la aparición de los síntomas de 5 a 6 días.

El mecanismo de transmisión principal es de persona a persona a través de las gotitas de Flügge, que salen de nuestro cuerpo en forma microscópica al toser, estornudar y/o conversar. Se puede entrar en contacto con el virus a través de la mucosa nasal, ocular o bucal. Directamente o a través de los objetos con los cuales tenemos contacto y luego nos llevamos las manos a los ojos, nariz o boca, así como con el contacto corporal directo entre las personas.

El proceso de envejecimiento provoca cambios en el sistema inmune, que afectan su funcionamiento y desarrollo. Por lo tanto, no reaccionan tan rápidamente a las infecciones. Se suma a esto, la asociación con diferentes patologías crónicas, por tal motivo la población de edad mayor o igual a 65 años tiene una mayor vulnerabilidad y riesgo frente a esta infección.

**Por TODO lo explicado previamente es fundamental recomendar NO salir de su casa,** excluyendo las causas de mayor necesidad en las personas adultas mayores.

En el resto de la población la recomendación **no cambia**, pero existen excepciones, por ejemplo por motivos laborales o de provisión de elementos de primera necesidad, en este

caso se deben extremar los cuidados al salir y al regresar. Reforzar la higiene siempre.

Seleccionar la vestimenta y calzado que se utilizará para salir y luego cambiar al ingresar. Se debe dejar el calzado al ingresar separado, de preferencia en lugar ventilado, si es posible limpiar la suela con dilución de hipoclorito.

Salir con alcohol gel si tiene en bolsillo y pañuelo o papel descartable.

Realizar un adecuado lavado de manos con agua y jabón, enjuagar y secar con toalla independiente si son varias personas en la casa (ver anexo 1). Si quiere, puede usar papel descartable.

En forma concomitante debe realizarse las medidas al toser y/o estornudar, cubrir nuestra boca y nariz con cara interna del pliegue del codo (ver anexo 2). Si se utiliza papel descartable debe colocarse luego en bolsa cerrada y realizar en todos los casos el lavado de manos adecuado ya descrito.

Las definiciones epidemiológicas de “Caso sospechoso” y “Caso confirmado” son dinámicas y están en permanente revisión.

*Al día de hoy (29 de marzo 2020), el Ministerio de Salud, define como:*

**“Caso sospechoso”:**

1- *Toda persona con fiebre y síntomas o signos de enfermedad respiratoria aguda alta o baja (tos, rinitis, odinofagia, disnea, aumento de la frecuencia respiratoria), que haya tenido contacto cercano sin protección, con un caso confirmado de COVID-19 en los 14 días previos a la aparición de síntomas.*

2- *Toda persona con fiebre y síntomas o signos de enfermedad respiratoria aguda alta o baja (tos, rinitis, odinofagia, disnea, aumento de la frecuencia respiratoria), con historia de viaje de un área afectada (país o región con transmisión sostenida) en los 14 días previos al inicio de los síntomas.*

3- *Toda persona que tenga síntomas de infección respiratoria aguda grave que requiera internación en un centro asistencial sin tener contacto epidemiológico.*

4- *Toda persona con fiebre y síntomas respiratorios agudos, sin otra causa evidente que lo justifique, sin contacto con caso confirmado de COVID 19 y que no haya retornado de zona de circulación comunitaria del virus (sin criterio epidemiológico).*

**“Caso Confirmado”:**

*Toda persona (sintomática o asintomática) que presenta prueba diagnóstica (PCR) para*

COVID 19.

### Factores protectores en la cuarentena<sup>1</sup>

La recomendación a la mayoría de la población es permanecer en su casa. Ello no siempre es algo fácil de sobrellevar, más aún en situaciones de miedo generalizado como es la pandemia del Coronavirus. Para facilitar compartimos algunas recomendaciones para la cotidianeidad:

- **Evitar sobreinformación.** Buscar preferentemente fuentes oficiales, de no ser así chequear antes de leer la información encontrada o recibida.

- **Mantener rutinas en las actividades.** Es importante aun cuando no estemos trabajando, no permanecer todo el día con la ropa que usamos para dormir (pijama, camisón, etc), es necesario cambiarnos de ropa, aunque permanezcamos en casa. Del mismo modo se recomienda no suspender actividades de la vida diaria, como alimentarse, bañarse y hacer tareas de esparcimiento y limpieza. Esto no significa tener rutinas estereotipadas, todo lo contrario, pero las rutinas (aunque puedan cambiar en función de la situación), son las que nos ayudan a organizar lo cotidiano y nos ofrecen mayor estabilidad psicológica. De existir niños/as en la casa, aun cuando no sea necesario madrugar para ir a la Escuela (por ejemplo) es importante mantener un horario para levantarse y realizar las tareas. Esto nos ayuda a todas personas en la organización. Es recomendable en la medida de nuestras posibilidades buscar alguna propuesta que incluya movimiento (ejercicios de baile, actividades aeróbicas), cualquiera que nos permita movernos y no implique malestar. No se trata de “ponerse en forma” sino de movernos.

- **Evitar la sobreexigencia.** Son momentos de mucha tensión, por lo cual es fundamental reconocer aquello que nos pone ansiosos/as, para poder conversar con alguien, aunque sea telefónicamente.

- **Explicar,** si en la casa existen niños/as, en un lenguaje acorde a su edad la situación que estamos pasando. Es importante buscar medios lúdicos para transmitir la información, se trata de ser realista pero no alarmista. En ese sentido, entender que niños/as son también personas que se aburren, se entristecen, darles espacio para expresar lo que sienten.

- **Buscar alternativas de esparcimiento,** ya sea con alguna actividad que nos gustaba desde

---

<sup>1</sup> Información compartida en un documento elaborado para ASSE por la Lic. Psic. Virginia Álvarez Pereira, integrante de este equipo profesional.

antes de la cuarentena (por ejemplo, tejer, compartir juegos de cartas o de mesa) o aprendiendo algo nuevo con otro integrante de la familia que esté con nosotras/os o a través de algún tutorial por internet.

- **Tener presente que esta es una situación que nos atraviesa a todas las personas en el país.** No es un castigo, ni está relacionado directamente con nuestro accionar. No nos auto castigamos, ni castigamos a las demás personas. Veamos las posibilidades positivas que nos da esta situación (disponer de tiempo para hacer actividades a las que antes no nos dedicamos, reflexionar, conversar con otras personas, etc).

- **Ejercitar el sentido del humor.** En estas situaciones suele ser de gran ayuda. Tener la capacidad de reírnos de la situación a través de chistes o “memes” suele ayudarnos a distendernos. El humor nos salva de la rutina y es una forma también de compartir nuestros miedos desde otro lugar.

### Teléfonos y correos de referencia

→ Plan Nacional de Coronavirus - Por dudas en relación a la Pandemia: 0800 1919 - 098 99 99 99

→ Universidad de la República.  
• Programa APEX. 099 86 53 46. Apoyo a personas adultas mayores Municipio A.

→ Ministerio de Desarrollo Social (MIDES).  
• Situaciones relacionadas con dificultades en alimentación, Tarjeta Uruguay Social (TUS), etc. Teléfono: 0800 7263.  
• Oficina Territorial Oeste: mvdeo-oeste@mides.gub.uy  
• Línea de atención a adultos/as mayores en situación de abuso o maltrato 2400 03 02 int 5609  
• INMUJERES. Abordaje de situaciones de Violencia de Género: 0800 4141 y en el celular \*4141. Para situaciones de emergencia 911. Lunes a viernes de 8:00 a 00:00 hs. Sábados y domingos de 8:00 a 20:00 hs.

- Intendencia de Montevideo
- Comuna Mujer 14 Municipio A: 1950 9835 Lunes 14:00 a 18: hs. Jueves de 8:00 a 12:00 hs y viernes de 14:00 a 18:00 hs.
- Línea Estamos Contigo. Secretaria Diversidad (colectivos LGBTIQ y personas con VIH): Celular: 093 890 653. secretaria.diversidad@imm.gub.uy Lunes a viernes de 12.00 a 16:00 hs.
  
- SOCAT Al Norte del Cerro-Tobogán: Carlos María Ramírez 1992 esq Polonia. 099 000 312. Miércoles de 9:00 a 13:00 hs.
  
- Atención telefónica: de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 hs.
  
- ASSE. Consultas sobre afiliaciones y atención al usuario.  
2400 70 33. De 9:00 a 17:00 hs.
- Centro de Salud del Cerro 23 15 30 23
- La farmacia funciona de 8:00 a 16:00 horas. Pauta de crónicos sigue habilitada por un mes, es posible se extienda un mes más.
- Línea VIDA (prevención del suicidio. ASSE): 0800 0767
  
- BPS (consulta prestaciones económicas): 0800 0277.
  
- Otras consultas: 1997. De 8:00 a 18:00 hs.
  
- Línea AZUL- INAU (maltrato hacia niños, niñas y adolescentes)  
  
0800 5050
  
- Línea de Defensa al Consumidor (denuncias de exceso de precios): 0800 7005 (LaV 9:30 a 16)

→ OLLAS POPULARES:

- Casabó: comunicarse con María y José: 095 683 306 o Hilda 096 833 949. Se reciben donaciones en: Costa de Marfil 221 esq. Etiopía y en Austria 901 esq. Senegal.
- Villa del Cerro: Gibraltar 4246 esq. Japón. Sábados 20 hs (ir con recipiente). Grecia 4101 esq. Burdeos. Todos los días de 17:00 a 19:00 hs. Cel. 098 51 09 72.
- Santa Catalina: Tel: 098 53 89 24 / 091 73 82 84. Servicio de merendero.
- La Teja: Rivera Indarte 4403 esq. Mármol. Merienda.
- Nuevo Paris: Club Villa Teresa. Islas Canarias 4978 esq. Coronilla. Horario: 13 hs. Celular: 094 95 15 53.

→ Puntos solidarios El Abrojo:

- Casa Abierta – Paso Molino – Vicente Basagoity 3922 /098 42 48 14. Lunes a Viernes de 13:00 a 18:00 hs.
- Repique – Colón. Amandau N° 5722. 091 26 95 90. Lunes a viernes de 11:00 a 16:00 hs.

*“Nadie se salva solo, nadie salva a nadie.*

*Todos nos salvamos en comunidad”.*



Paulo Freire

## Anexo I

Recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) para:

# LAVAR CORRECTAMENTE LAS MANOS

[www.consejosdelimpieza.com](http://www.consejosdelimpieza.com)

<p><b>0</b></p>  <p>Humedezca sus manos con abundante agua.</p>	<p><b>1</b></p>  <p>Enjabone sus manos con el grifo cerrado</p>	<p><b>2</b></p>  <p>Comenzar frotando las palmas de las manos</p>
<p><b>3</b></p>  <p>Intercale los dedos y frote por la palma y el anverso de la mano</p>	<p><b>4</b></p>  <p>Continúe con los dedos intercalados y limpie los espacios entre sí.</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Con las manos de frente agárrese los dedos y mueva de lado a lado.</p>
<p><b>6</b></p>  <p>Tome el dedo "gordito" como en la figura para limpiar la zona del agarre de la mano.</p>	<p><b>7</b></p>  <p>Limpie las yemas de los dedos, frotando contra la palma de la mano</p>	<p><b>8</b></p>  <p>Enjuague sus manos con abundante agua (8 seg. aprox.)</p>
<p><b>9</b></p>  <p>Seque las manos con una toalla desechable o con aire caliente.</p>	<p><b>10</b></p>  <p><b>Cierre el grifo con una toalla desechable</b></p>	<p><b>11</b></p>  <p>Ya está!</p>



World Health  
Organization

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES

Clean Your Hands



## Anexo II



### Páginas consultadas

- <https://coronavirus.udelar.edu.uy>
- <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica><https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-soal/inicio>