

¿QUÉ MÁS PODEMOS HACER?

Han pasado 13 meses del primer caso positivo en Cuba. Los partes televisivos del doctor Francisco Durán siguen puntuales cada mañana. Los PCR suman más de 3 millones, y dos de los candidatos vacunales de nuestros científicos andan ya por la fase III, aunque hace poco se aprobaron ensayos de intervención en varias provincias y sectores priorizados.

Agotamiento, cansancio y hasta cierto estrés es lógico y entendible en médicos, familias, jóvenes, abuelos, niños. Mas las cifras no bajan. La pandemia no está aún controlada. Hay quienes piensan erradamente que se hallarán a salvo tras la primera dosis de Soberana 02 o Abdala, pero no es así. A los eventos de transmisión en centros laborales se suman con fuerza eventos de transmisión en familias. De ahí lo importante que resulta volver otra vez sobre aspectos que trascienden la percepción de riesgo. ¿Es posible hacer todavía algo más? Claro que sí. Más allá de elevar la percepción de riesgo, debemos pasar a un mejor autocuidado y mayor responsabilidad.



PERCEPCIÓN DE RIESGO:

Es la identificación, detección y reacción ante una situación de riesgo. Puede expresarse en medidas preventivas, como sucede con esta pandemia.

- Uso correcto de nasobucos o mascarillas.
- Higienización de las manos constantemente con un gel hidroalcohólico o agua y jabón.
- Distanciamiento físico entre las personas.
- Las 3C: evitar espacios cerrados, congestionados o que entrañen contactos cercanos.
- Al toser o estornudar cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o un pañuelo.
- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar buscar atención médica de inmediato.
- El empleo de los equipos de protección del personal sanitario, la higiene personal y ambiental.



AUTOCUIDADO:

Es la práctica de actividades que las personas pueden hacer para mantener la salud y prolongarla.

En casa

- No automedicarse en caso de tener fiebre.
- Evitar acudir a lugares concurridos y usar siempre nasobuco.
- Aplicar el siguiente protocolo al regresar al hogar: quitarse la ropa, los zapatos y bañarse lo más rápido posible.
- Evitar el contacto sin nasobucos con sus vecinos, amigos o gente cercana que le visite.
- Practicar limpieza y desinfección de superficies u objetos (mesas, picaportes, pilas de agua, pantallas de teléfonos, entre otras).
- Lavarse las manos después del contacto con animales o mascotas, antes de comer o beber (siempre con agua y jabón al menos durante 20 segundos).
- Comentar a sus hijos (as) sobre la enfermedad de forma sincera y utilizando un lenguaje adecuado para sus edades.
- Escuchar y compartir los consejos y recomendaciones de las autoridades nacionales y locales.

En los centros de trabajo o estudio

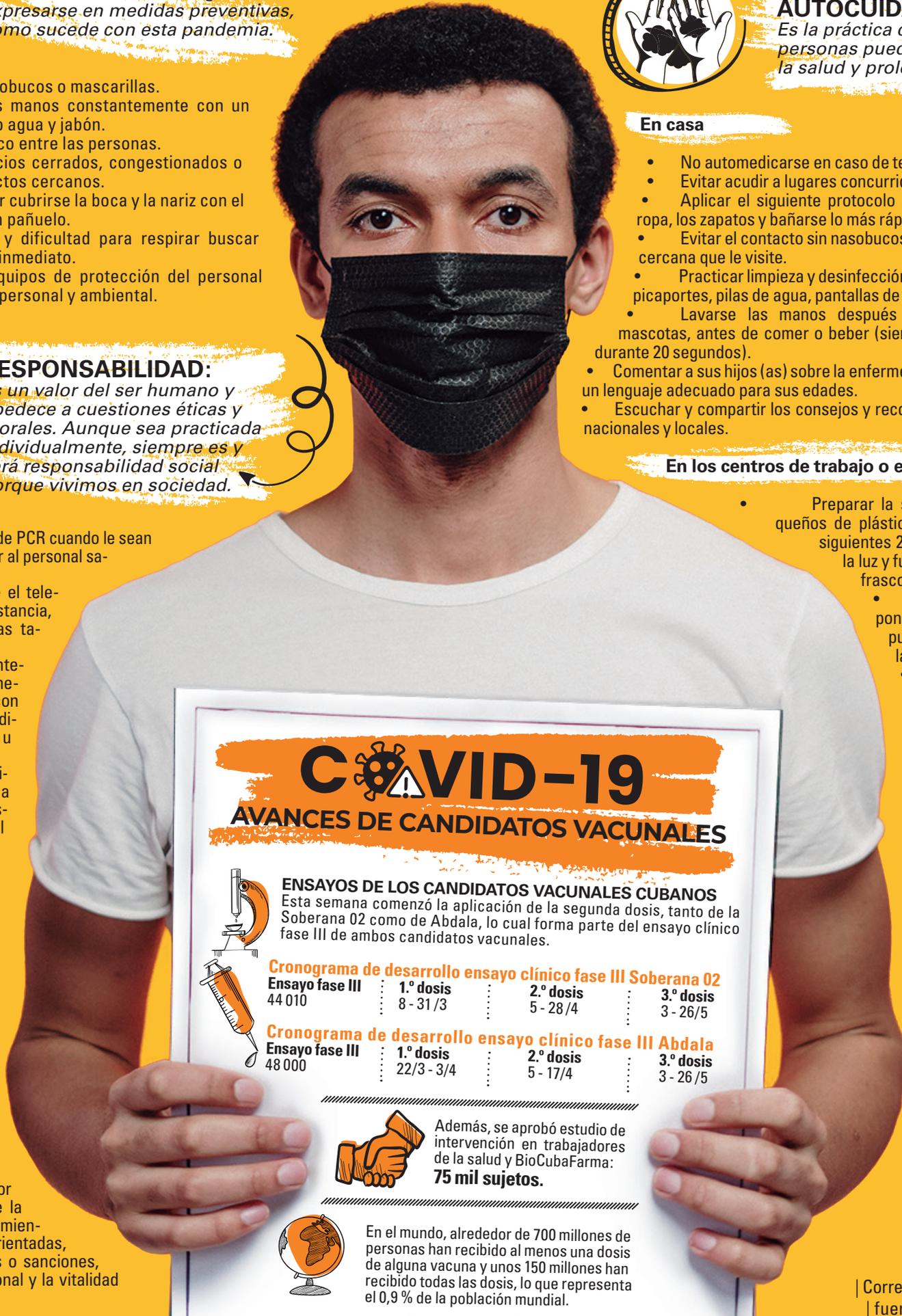
- Preparar la solución clorada en frascos pequeños de plástico (polietileno) para usar en las siguientes 24 horas y conservarla alejada de la luz y fuentes de calor, así como forrar el frasco con tela o nailon negro.
- Lavarse las manos antes de ponerse la mascarilla, y antes y después de quitársela y cada vez que la toque.
- Evitar saludos convencionales (abrazos, besos, dar la mano).
- Practicar limpieza y desinfección de superficies de trabajo: mesas, computadoras, sillas, entre otras.
- No compartir vasos, cubiertos o bandejas con ningún compañero.
- Guardar al menos un metro de distancia entre usted y otras personas, a fin de reducir su riesgo de infección cuando tosen, estornudan o hablan.
- Mantener una distancia mayor de un metro entre usted y otras personas en espacios interiores. Cuanta mayor distancia, mejor.
- Evitar lugares abarrotados en interiores, pero si no puede abra una ventana y aumente el caudal de ventilación natural.
- No utilizar nasobuco con válvulas.



RESPONSABILIDAD:

Es un valor del ser humano y obedece a cuestiones éticas y morales. Aunque sea practicada individualmente, siempre es y será responsabilidad social porque vivimos en sociedad.

- Realizarse las pruebas de PCR cuando le sean indicadas y no maltratar al personal sanitario que lo atienda.
- Aplicar correctamente el teletrabajo y trabajo a distancia, comprometidos con las tareas encomendadas.
- Comunicarse constantemente, a través de herramientas digitales, con nuestros jefes, subordinados, colaboradores u otros profesionales.
- Desterrar cualquier individualismo que afecte a los demás, y ser conscientes de que con el cuidado de nuestra propia salud protegemos el entorno.
- Mantener la disciplina social de acuerdo a las obligaciones legales que establece la Constitución y otros decretos adicionales emitidos.
- Apelar a la solidaridad que combina lo individual y lo social.
- Cumplir con los períodos de aislamiento en las casas cuando así sea indicado por las autoridades sanitarias.
- Ganar conciencia por parte de directivos de la necesidad del cumplimiento de las medidas orientadas, no solo por las multas o sanciones, sino por la salud personal y la vitalidad del centro.



COVID-19

AVANCES DE CANDIDATOS VACUNALES

ENSAYOS DE LOS CANDIDATOS VACUNALES CUBANOS
Esta semana comenzó la aplicación de la segunda dosis, tanto de la Soberana 02 como de Abdala, lo cual forma parte del ensayo clínico fase III de ambos candidatos vacunales.

Cronograma de desarrollo ensayo clínico fase III Soberana 02			
Ensayo fase III	1.º dosis	2.º dosis	3.º dosis
44 010	8 - 31/3	5 - 28/4	3 - 26/5

Cronograma de desarrollo ensayo clínico fase III Abdala			
Ensayo fase III	1.º dosis	2.º dosis	3.º dosis
48 000	22/3 - 3/4	5 - 17/4	3 - 26/5

Además, se aprobó estudio de intervención en trabajadores de la salud y BioCubaFarma: **75 mil sujetos.**

En el mundo, alrededor de 700 millones de personas han recibido al menos una dosis de alguna vacuna y unos 150 millones han recibido todas las dosis, lo que representa el 0,9 % de la población mundial.

| Edición: **Joel García**
| Diseño: **Elsy Frómata**
| Corrección: **Roly Ávalos y Yanay Prats**
| fuente: **OMS, Minsap, Cubadebate**