



CIBIGA
CENTRO INTERDISCIPLINARIO
DE BIOÉTICA GLOBAL APLICADA



GUÍA DE PREVENCIÓN COVID 19 ANTE LA “NUEVA NORMALIDAD”

CAMBIOS SENCILLOS HACEN LA DIFERENCIA



**CUÍDALOS PARA CUIDARTE
CUÍDATE PARA CUIDARNOS**

**ESTA GUÍA SE REALIZÓ EN EL MARCO
DE COLABORACIÓN DEL CENTRO DE
BIOÉTICA GLOBAL APLICADA (CIBIGA)
DE LA FACULTAD DE BIOÉTICA DE LA
UNIVERSIDAD ANÁHUAC MÉXICO y LA
ALCALDÍA DE IZTAPALAPA DE LA CIUDAD
DE MÉXICO**

DISEÑO DE LA GUÍA:

DRA. MARÍA VICTORIA FERNÁNDEZ MOLINA

COLABORADORAS:

DRA. ELVIRA LLACA GARCÍA

DRA. Yael ZONENSZAIN LAITER

DRA. ROSSANA NIETO VERA

DRA. MARTHA TARASCO MICHEL



ÍNDICE

OBJETIVO	4
CUÍDATE.....	5
EN CASA.....	5
CÓMO DORMIR.....	7
NO TENGO CUBREBOCAS, ¿QUÉ HAGO?.....	7
¿CÓMO DESINFECTO?.....	8
EL CLORO CON PRECAUCIÓN.....	8
EN EL TRANSPORTE PÚBLICO.....	9
CUÍDALOS.....	10
ADULTOS MAYORES.....	10
PERSONAS ENFERMAS.....	11
MUJERES EMBARAZADAS.....	12
OTROS CUIDADOS.....	12
ALIMENTACIÓN.....	12
Y LOS TAQUITOS ¿QUÉ?.....	13
DESPEDIDA.....	15



OBJETIVO

Esta sencilla guía surge como iniciativa del **Centro Interdisciplinario de Bioética Global Aplicada (CIBIGA)** y la **Alcaldía de Iztapalapa**, en un intento de reunir consejos sencillos, económicos y cotidianos sobre el cuidado de las personas frente al COVID19. El proceso de implementación de “la nueva normalidad”, y el regreso a nuestras actividades laborales, educativas y sociales, no debe hacernos olvidar que debemos seguir cuidándonos y cuidando de nuestra comunidad.

***Por todo ello nuestro lema:
CUÍDALOS PARA CUIDARTE
CUÍDATE PARA CUIDARNOS***

Debe ser la consigna que debemos tener presente en nuestro día a día. De esta forma, enfrentaremos la epidemia con responsabilidad, evitando que los más vulnerables puedan sufrir el mayor daño.

CUÍDATE



EN CASA

- Lavarse las manos muchas con agua y con jabón.
 - Antes, durante y después de preparar alimentos
 - Antes y después de comer
 - Antes y después de cuidar a alguien en su casa que tenga vómitos, diarrea, tos o estornudos
 - Antes y después de tratar una cortadura o una herida
 - Antes y después de ir al baño
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
 - Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales



MÓJESE



FRÓTESE



RESTRIÉGUESE



ENJUÁGUESE



SÉQUESE

- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas
- Después de tocar la basura
- Antes y después de salir a la calle

- De ser posible, no reutilizar el agua (por ejemplo, después de lavarse las manos y/o bañarse).

- Si es necesario reutilizar el agua, se recomienda añadirle dos gotas cloro por cada litro de agua. Así podremos reutilizarla para lavarnos las manos sin ponernos en peligro.

- Frotar bien las manos, por todas las partes.

- No tocarse la cara, sobre todo, ojos, nariz y boca.

- Tener preparadas dos mudas de ropa: una para salir y otra para estar en casa. Hay que lavar bien la ropa que se utilizó al salir de casa.

- Cuando regresamos a nuestra casa debemos seguir las siguientes medidas básicas:

- Quitarnos el cubrebocas (ponerlo en una bolsa hasta que se lave o se tire) y los zapatos (dejarlos en la puerta para desinfectar).

- Cambiarnos de ropa, poniendo la ropa que se utilizó para salir en una bolsa para lavarla después.

- Lavarnos muy bien las manos y cara.

- Desinfectar con agua y cloro (ver cantidades adecuadas) todos los utensilios que traigas de la calle (llaves, celular, cartera, mandado etc.)

CÓMO DORMIR

Es importante entender la importancia de mantener la distancia también dentro de casa, sobre todo cuando los integrantes tengan que salir. Si no se puede dormir respetando cierta distancia, se dan las siguientes sugerencias:



- De ser posible, deben dormir un máximo de 3 adultos en un cuarto y, en caso de que sean más personas, se recomienda utilizar otro cuarto adaptado para dormir (sala o comedor).
- En caso de que se comparta cama o las camas se encuentren muy cercanas unas con otras, es recomendable que las cabezas de las personas no estén alineadas. Por lo que una forma de acomodarse es que las cabezas de las personas estén intercaladas con los pies de la otra persona ya que aumenta la distancia entre ellos.
- Al despertar, se recomienda limpiar y ventilar el cuarto.

NO TENGO CUBREBOCAS, ¿QUÉ HAGO?

- Puede construir sus propios cubrebocas. Además, compartirlos con sus familiares y amigos. <https://www.youtube.com/watch?v=BWO0vJx9Hbw>
- Puede comprar uno de tela en los tianguis, pero no olvide que debe lavarlo cada vez que lo use en el exterior.
- Puede utilizar un paliacate que cubra nariz y boca.

RECUERDEN QUE ESTAS MEDIDAS NO FUNCIONARÁN SI NO SE RESPETA SU-SANA DISTANCIA

¿CÓMO DESINFECTO?

EL CLORO CON PRECAUCIÓN

- El cloro es un líquido tóxico. Hay que utilizarlo en cantidades muy pequeñas.
- Debe evitarse el contacto directo del cloro con la piel y los ojos.
- Debe evitarse respirar el cloro directamente (sus vapores).
- Bajo ninguna circunstancia debe mezclarse el cloro con amoníaco u otro limpiador.
- El agua mezclada con las cantidades correctas de cloro se convierte en un desinfectante adecuado, económico y fácil de conseguir.
- Tenga mucho cuidado de ingerir cloro, especialmente con niñas y niños, ya que puede generar graves quemaduras.

Concentraciones adecuadas para desinfección de objetos y superficies (de acuerdo con las indicaciones de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia UNAM).

- 5 cucharadas (1/3) de taza de limpiador por galón de agua (3.8 litros de agua)
- ò 4 cucharaditas de cloro por litro de agua.
- Haga la mezcla en condiciones de ventilación adecuada.
- No mezcle el cloro con amoníaco u otro limpiador.
- La mezcla debe utilizarse antes de 24 horas para que no pierda efectividad.
- Una vez que se aplica en superficies la mezcla, esperar al menos 5 minutos antes de retirarla con un trapo limpio.
- Lea siempre la etiqueta del producto y respete las cantidades especificadas.

Limpiar y desinfectar las superficies que se tocan diariamente. ¡ES TAREA DE TODOS! (mesas, agarraderas de puertas, interruptores de luz, muebles de cocina, grifos de agua etc.)





Cuando necesitemos desinfectar las sábanas y/o ropa de cama de familiares infectados o con sospecha de infección (sobre todo si tienen residuos de sangre, heces, moco,):

- Utilizar durante todo el proceso de limpieza guantes y cubrebocas que luego deberán ser lavados o desechados.
- Si se lava con lavadora: lavar las sábanas y la ropa con agua y jabón. Luego, colocar las sábanas y la ropa en una solución de cloro y agua (según las cantidades

especificadas con anterioridad) de 30 minutos a una hora. Enjuagar nuevamente la ropa y dejar secar, evitando sacudir en la medida de lo posible.

- En estos casos, debe evitarse el lavado a mano, pero, cuando no sea posible, las sábanas y/o ropa deberán colocarse en un gran contenedor con agua caliente y jabón, y agitar en círculos con un palo o varilla. Eliminar el agua, y colocar en agua con cloro de 30 minutos a una hora sumergiendo completamente las sábanas. Enjuagar nuevamente y dejar secar, evitando sacudir en la medida de lo posible.

EN EL TRANSPORTE PÚBLICO

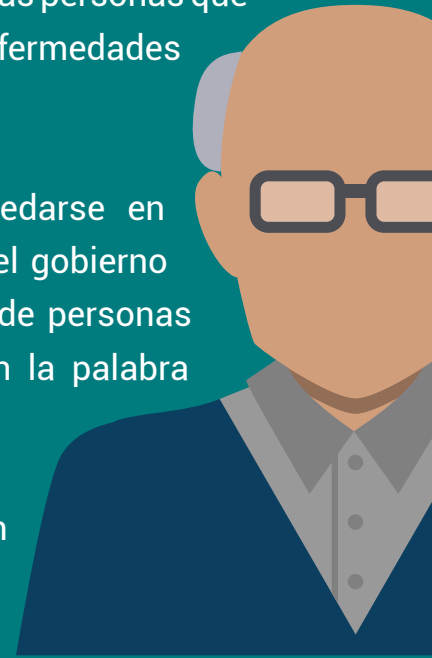
- Si se debe salir por razones de trabajo, hacer la compra u otros, es necesario tener especial cuidado en el transporte público: peseros y Metro pues estos espacios pueden ser el punto máximo de contagio por la proximidad que hay entre los pasajeros.
- Usar permanentemente el cubrebocas.
- Desinfectarte las manos antes y después del viaje.
- No tocarse la cara.
- Evitar, en la medida de lo posible, las aglomeraciones.
- Extremar las medidas de higiene y precaución al llegar a casa, sobre todo si tenemos personas de mayor vulnerabilidad en la familia.



TODOS DEBEMOS DE CUIDARNOS. LAS PERSONAS QUE DEBEN TENER UN ESPECIAL CUIDADO ante el COVID19 son los adultos mayores, las personas que padezcan enfermedades (como diabetes, defensas bajas, enfermedades de corazón, entre otros) y las mujeres embarazadas.

Una persona sana con síntomas debe de aislarse y quedarse en observación. Puede llamarse a los teléfonos que ha puesto el gobierno a disposición de la ciudadanía para poner en conocimiento de personas expertas, los síntomas que se están dando. (Mensajes con la palabra COVID19 al 515151)

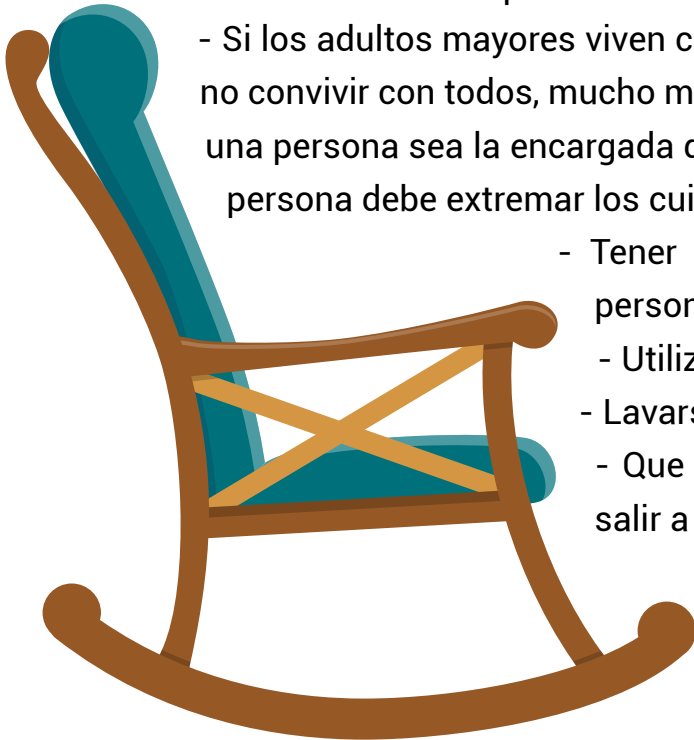
Sin embargo, en el caso de las personas vulnerables que se van a describir con posterioridad, deben ser llevadas a un centro COVID19 en el primer momento que tengan algún síntoma.



ADULTOS MAYORES (a partir de 60 años)

Las personas adultas mayores son el colectivo más vulnerable ante el COVID19. Por esta razón, se debe tener el máximo cuidado y seguir las siguientes medidas:

- No visitarles. Sin embargo, si es necesario hacerlo para proveerles de alimento o por alguna otra razón, es necesario conservar una sana distancia con ellos para protegerlos lo mejor posible.
- En la medida de lo posible, los adultos mayores no deben salir de casa. Si es necesario deberán extremar las precauciones de distancia, limpieza y cubrebocas ya señaladas.
- Si los adultos mayores viven con más integrantes de la familia, se debe procurar no convivir con todos, mucho menos con los niños. Se recomienda que solamente una persona sea la encargada del contacto directo con los adultos mayores. Esta persona debe extremar los cuidados:
 - Tener una muda de ropa limpia para acercarse a las personas adultas mayores.
 - Utilizar cubrebocas
 - Lavarse y desinfectarse las manos
 - Que dicha persona no sea la persona responsable de salir a hacer las compras.
- Si las personas adultas mayores tienen que salir a la calle, se tienen que cuidar con el máximo rigor (lavado de manos, ropa para casa...).



PERSONAS ENFERMAS

Otro colectivo al que se le deben extremar las medidas de seguridad es:

- Personas con las defensas bajas (inmunodeficiencia) por enfermedad o provocada por medicamentos, como las quimioterapias propias de los tratamientos contra el cáncer.
- Personas enfermas del corazón.
- Personas con obesidad, por tanto, con enfermedades derivadas: diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

- La diabetes tanto tipo I (que no produce insulina) como sobre todo la tipo II (que no aprovecha la insulina) se suelen beneficiar por la dieta y el ejercicio. Hay que evitar harinas, azúcares (aún de la fruta), y grasas. Y hacer ejercicio, como caminar al menos 20 minutos por día.

- Para las personas con hipertensión se recomienda llevar control, si fuera posible, desde casa. Además, se debe evitar la SAL de manera muy estricta. En ese sentido no compre comida ya preparada, porque tendrá mucha sal, y es mejor que Usted cocine su propia comida sin sal. Además, evite consumir productos procesados, porque, aunque sean dulces, también contienen sal.

- Para control de peso, que contribuye a su presión arterial alta, debe limitar también el consumo de grasas y carbohidratos (azúcares, pan, pasta) y hacer ejercicio. La propia presión elevada, le impedirá hacer ejercicio intenso. Camine simplemente, hasta que sienta que su corazón late muy de prisa, o que le falta el aire. Siga caminando muy lentamente sobre una superficie plana.





MUJERES EMBARAZADAS

Las mujeres embarazadas están en el colectivo de extrema vulnerabilidad, en cuanto poseen las defensas más bajas. Por ello, se deben extremar, igualmente las medidas de seguridad.

OTROS CUIDADOS

Todas las personas con las enfermedades señaladas, u otras enfermedades deben tomar sus medicamentos tal y como se los dijeron sus médicos.

Recuerden que, si no están afiliados al IMSS, ISSSTE, Marina, Ejército, u otras instituciones gubernamentales de salud, pueden acudir a las clínicas de atención de primer nivel de la ciudad de México. Incluso hay módulos en algunas estaciones del Metro.

ALIMENTACIÓN

- Durante el período de confinamiento deben cuidar su alimentación. Es importante no abusar de las bebidas azucaradas y los alimentos con muchas calorías.
- Se debe aumentar considerablemente el consumo de verduras y frutas, sobre todos para las niñas y niños.
- Se recomienda aprovechar el confinamiento para cocinar arroz, legumbres, pescado y todo lo que sirva para tener una alimentación nutritiva.
- ¿Y si hacemos un huerto en casa?
- Tratemos de combinar una buena alimentación con una hora de ejercicio.

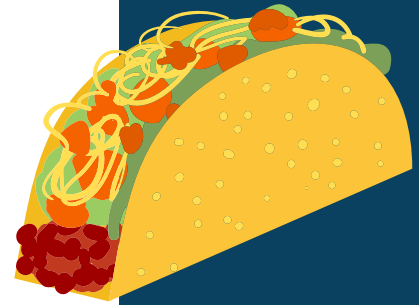


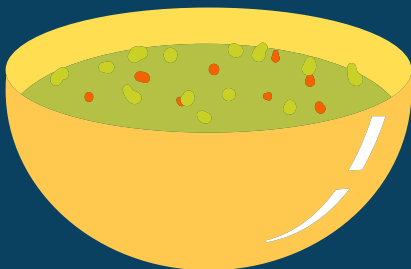
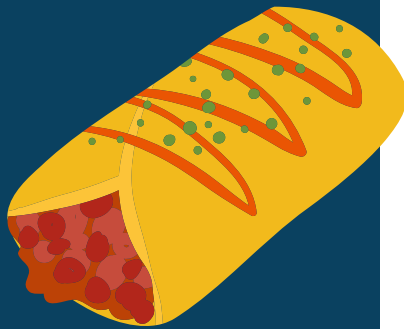
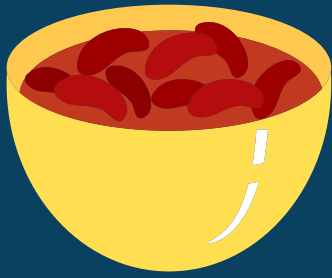
Y LOS TAQUITOS ¿QUÉ?

En pocas semanas se permitirá la apertura de los comercios y, entre ellos, los esperados puestos de comida de tacos, quesadillas, flautas y demás, pero ¿qué medidas de higiene extra se deben tomar para evitar los contagios?

Para los trabajadores de los puestos de comida callejera

- Llevar cubrebocas y guantes en todo momento.
- Después de atender a cada cliente, deben sumergir las manos (con los guantes) en agua con cloro, en la proporción que ya se indica en el documento.
- Deben contar con varias toallitas limpias para secarse las manos, e ir las cambiando regularmente.
- EL USO DE GUANTES NO GARANTIZA QUE NO TE CONTAGIES. Por eso es tan importante desinfectar las manos entre cliente y cliente.
- Si se vende comida que se prepara en el momento, deben mantener los utensilios que se usan para cocinar, así como las salsas, servilletas,





etc. lo más alejadas posible de los clientes (a metro y medio de distancia) y que sea el mismo expendededor el que lo sirva y entregue al cliente (que los clientes no se sirvan ellos mismos).

- En la medida de lo posible, los alimentos preparados pueden ser introducidos en una bolsa de plástico y cerrados para que no se contamine la comida en el camino hacia el cliente. Así, el cliente puede desinfectarse las manos y abrir su alimento, lo que reducirá el riesgo de contagios.

- Si es posible, otra persona debe encargarse del manejo del dinero.

- En caso de que no hubiera otra persona, se deberán usar bolsas de plástico para manejar el dinero.

Recomendaciones para las personas que consumen alimentos en puestos de la calle:

- Desinfectarse las manos con gel antes de recibir y consumir el alimento.

- Al consumir los alimentos, deben procurar no estar sentados a menos de metro y medio de distancia de otras personas (sana distancia).

DESPEDIDA

El grupo de investigadoras de la Facultad de Bioética de la Universidad Anáhuac espera que las sugerencias que se han incluido en esta guía sean útiles y sencillas. No hay que bajar la guardia ante el COVID19 sobre todo, con las personas en mayor riesgo.

Recuerden:

**CUÍDALOS PARA CUIDARTE
CUÍDATE PARA CUIDARNOS**

CAMBIOS SENCILLOS HACEN LA DIFERENCIA

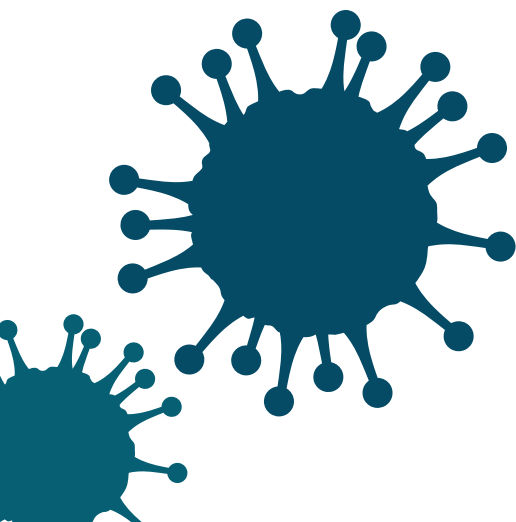
DRA. MARÍA VICTORIA FERNÁNDEZ MOLINA

DRA. ELVIRA LLACA GARCÍA

DRA. Yael ZONENSZAIN LAITER

DRA. ROSSANA NIETO VERA

DRA. MARTHA TARASCO MICHEL





Para cualquier pregunta o sugerencia contactar a

María Victoria Fernández Molina

victoria.fernandezmo@anahuac.mx



CIBIGA
CENTRO INTERDISCIPLINARIO
DE BIOÉTICA GLOBAL APLICADA

