

CUIDAR A TU FAMILIA DURANTE LOS BROTES DE CORONAVIRUS Y OTRAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Los brotes de enfermedades infecciosas, incluyendo la del Coronavirus (COVID-19) identificado por primera vez en China en diciembre de 2019, son un llamado a los individuos y las familias a que se hagan responsables de su salud. Aunque los líderes de la ciencia, de la medicina y de los gobiernos vigilan de cerca y buscan soluciones para los brotes de enfermedad, la mejor manera de proteger a la familia es a través de mantenerse informados, practicar buena higiene básica y medidas preventivas, participar en estrategias de manejo del estrés y aprender cómo involucrar a los niños en el cuidado de la salud de la familia.

Mantenerse Informado

- Las fuentes confiables de información durante un brote de enfermedad infecciosa aseguran que los miembros de la familia están dando los pasos apropiados para mantenerse sanos y solucionar las dudas acerca de dónde encontrar la información correcta. La información actualizada, con las recomendaciones precisas acerca de la prevención de la enfermedad, del cuidado de sí mismo y de la familia, así como de la guía para los viajeros pueden encontrarse en los siguientes sitios web:
- El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention [CDC]): www.cdc.gov
- Cruz Roja Americana (American Red Cross): www.redcross.org
- Departamento Local de la Cruz Roja Americana (Local American Red Cross chapter): www.redcross.org/where/chapters.asp

“...la mejor manera de proteger a la familia es mantenerse informados, practicando tanto buena higiene básica como las medidas preventivas, participando en estrategias para el manejo del estrés y aprendiendo cómo involucrar a los niños en el cuidado de la salud de la familia...”

Información Acerca de Enfermedades Infecciosas y los Niños:

- CDC: www.cdc.gov/childrenanddisasters/index.html
- Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics): www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Pages/default.aspx

- Las escuelas son una fuente confiable de información actualizada de salud acerca de recomendaciones escolares específicas y planes de emergencia. El plan para el cuidado de los niños en caso de cierre de las escuelas, consisten en tomar, dejar o encontrar alternativas de cuidado.

Buena Higiene Básica y Medidas Preventivas

- Tener presente que la propagación de los virus se da principalmente persona a persona, a través de la tos o los estornudos de las personas infectadas.
- Evitar el contacto con personas que podrían estar enfermas.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de papel desechable al toser o estornudar. Desechar el pañuelo desechable después de usarlo. Si un pañuelo no está disponible, se debe toser o estornudar en el ángulo interno del codo (estornudo de etiqueta) y no en las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se propagan de esa forma.
- Lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua tibia al menos por 20 segundos. Si el jabón y el agua no están disponibles, usar gel alcoholado para manos.

- Lavarse las manos al llegar a casa de sitios públicos, como la escuela o el parque.
- Limpiar las superficies que son tocadas frecuentemente en el hogar con un aerosol o toallas desinfectantes.
- Si está enfermo, quedarse en casa, no ir al trabajo o a la escuela y limitar el contacto con los otros para evitar contagiarlos.
- Alimentarse con una dieta nutritiva y balanceada y dormir el tiempo suficiente todas las noches.
- Hacer ejercicio para mantener una buena salud y disminuir el estrés.
- Asegurarse de que todos en casa estén vacunados contra la influenza. Por estar familiarizados con la influenza, no nos preocupamos mucho por ella; sin embargo, es una conducta preventiva importante.
- Proporcionar apoyo adicional a los niños con necesidades especiales.
- Tomar precauciones para mantener la salud es particularmente importante para los grupos de riesgo, como los niños muy pequeños, los adultos mayores, las personas con alteraciones del sistema inmunológico o con otras alteraciones de la salud.

Estrategias para mantener la calma

La incertidumbre y la preocupación acerca de contraer la enfermedad infecciosa y cómo protegerse a sí mismo y a la familia, pueden aumentar el estrés. Las formas efectivas para que los individuos y familias manejen el estrés y la preocupación son:

- Estar actualizado del desarrollo del brote de la enfermedad infecciosa, utilizando fuentes de información de salud precisas y confiables, como El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) o la Cruz Roja.
- Mantener la rutina diaria habitual.
- Enfocarse en los aspectos positivos de la vida y en las cosas que uno puede controlar.
- Buscar apoyo social de los miembros de la familia y/o amigos y mantenerse conectado socialmente.
- Practicar técnicas de relajación para reducir el estrés.
- Realizar actividad física e involucrarse en actividades placenteras.

- Buscar apoyo de su médico o de un líder religioso, si usted o un miembro de la familia se sienten agobiados.

Formas de Involucrar a los Niños en el Cuidado de la Salud de la Familia

Incluir a los niños en los planes de cuidado de la salud de la familia los llevará a un mejor entendimiento, a contrarrestar el miedo a lo desconocido y ayuda a los niños y a los adolescentes a tener sensación de control.

- Preguntar a los niños lo que han escuchado acerca de la enfermedad infecciosa.
- Proporcionar información precisa y apropiada a la edad y aclarar cualquier información incorrecta o malentendidos que puedan tener.
- Además de alentar a los niños a compartir sus preocupaciones, hacerles saber que padres y maestros están dispuestos a hablar acerca de lo que piensan y sienten.
- Dado que la conducta de los padres tiene un efecto significativo en los niños, hay que mantener la conversación tranquila y enfocada en los hechos. Enfatiza los esfuerzos que se están haciendo para controlar la enfermedad infecciosa.
- Dar ejemplo de conductas que promueven la salud de los niños. Por ejemplo, enseñarlos a lavarse las manos con agua y jabón mientras cantando una canción infantil para ayudarlos a saber cuánto tiempo deben lavarlas.
- Educar a toda la familia acerca de los buenos hábitos de salud. Hablar acerca de lo que cada miembro de la familia puede hacer para ayudar a otros, más allá de la familia inmediata.
- Cuando sea apropiado, incluir a los niños en los planes familiares y en las conductas preventivas.
- Abordar las ideas equivocadas de los niños que puedan dar como resultado la estigmatización de las personas por sus conexiones con el país donde se originó el brote viral.

Traducción

Asociación Psiquiátrica Mexicana, AC.
www.psiquiatrasapm.org.mx

Taking Care Family COVID19 (SP) (04-2020)



Center for the Study of Traumatic Stress
 Department of Psychiatry
 Uniformed Services University
 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSONline.org