

Declaración conjunta de MBMC / IBTN / Can-Change en COVID-19: Cuando el mejor "tratamiento" es la PREVENCIÓN

Preparado por:

Kim L. Lavoie, PhD^{1,2} y Simon Bacon, PhD^{2,3}

Co-Directors, Centro Montrealés de Medicina Comportamental (MBMC)

Co-liders de la Red Internacional de Ensayos de Comportamiento (IBTN)

Miembros fundadores de la Red Canadiense para el Cambio y la Promoción del Comportamiento de la Salud (CAN-Change)

¹ Department of Psychology, University of Quebec at Montreal (UQAM)

² Montreal Behavioral Medicine Center (MBMC), CIUSSS-NIM Hopital du Sacre-Coeur de Montreal

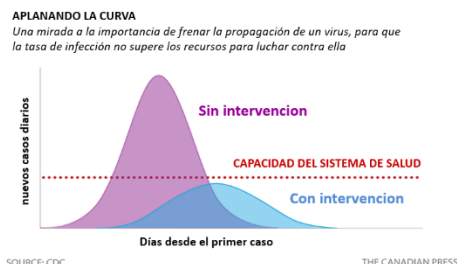
³ Department of Health, Kinesiology and Applied Physiology, Concordia University

La pandemia causada por el coronavirus es posiblemente la más importante crisis en el ámbito de la salud en la historia moderna, debido a su capacidad de escalada global. El mundo en el que nos despertamos hoy no es el mismo mundo en el que nos despertamos hace un par de semanas atrás. El mundo se siente notablemente más pequeño debido a que esta crisis no está ocurriendo en una región desconocida del mundo, sino que está sucediendo en el fondo de nuestra casa. Nos está pasando a todos nosotros (y no solamente 'a los otros'). Por eso mismo, ahora más que nunca, tenemos que ponernos de pie juntos para afrontar esta crisis. El objetivo es preservar la vida, nuestro modo de vida y nuestra calidad de vida. La pregunta es: cómo hacerlo?

Probablemente, el aspecto más llamativo de esta crisis en el área de la salud es el hecho de que este problema no puede ser resuelto por la vía médica tradicional a las cuales todos solemos acudir cuando nos enfermamos, es decir las drogas y las cirugías. Las autoridades mundiales en el área de la salud y alrededor del mundo acuerdan en que el único 'tratamiento' para el virus es un 'no tratamiento', sino la **prevención**; y más específicamente, la implementación a escala global de enfoques comportamentales basados en evidencia científica. Estos enfoques comportamentales son los pilares sobre los cuales reposa una disciplina llamada 'medicina comportamental' la cual usa intervenciones comportamentales para prevenir, tratar y manejar enfermedades crónicas. En ningún otro momento de nuestra existencia el enfoque de la medicina comportamental ha sido más importante que ahora.

Aquí es cuando la medicina comportamental es clave en la solución del coronavirus:

El problema principal con el coronavirus es la velocidad de propagación (porque no hay vacuna) y su síntoma principal distintivo es la falta de aliento. Este virus en particular ataca los pulmones. No es probable que las personas infectadas que desarrollan complicaciones respiratorias graves mueran porque tenemos un excelente sistema de atención médica y acceso a dispositivos médicos (como respiradores). El problema es que... si el virus se propaga demasiado rápido, muchos pacientes de alto riesgo (ancianos, personas con otras afecciones de salud como enfermedades cardíacas, pulmonares, diabetes, cáncer, que representan casi el 40% de la población) podrían estar necesitados de ese cuidado y esos respiradores, y no habrá suficiente acceso para todos. Esta es la razón por la cual el foco está en 'aplanar la curva de infección' (ver figura), lo cual reduce efectivamente la velocidad de propagación de la infección para que no tengamos un gran aumento de personas infectadas que pueden necesitar atención hospitalaria en un período corto de tiempo y recargando así el sistema de salud.



Es por eso que el énfasis está en la prevención más que en el tratamiento o la cura. Desafortunadamente, dado que no existe una vacuna, el riesgo de propagación rápida es mucho mayor (y esta epidemia sirve como un recordatorio suave de la importancia y el valor de la vacunación, incluso para enfermedades como la gripe, lo que lleva a 140,000-810,000

hospitalizaciones cada año [en los EE. UU.] y 12,000 hospitalizaciones cada año [en Canadá], porque muchas personas se niegan a vacunarse, lo que pone a las personas en alto riesgo en peligro de complicaciones graves).

Nuestro problema es que nos hemos acostumbrado tanto a depender de nuestro sistema de salud para que ‘nos arregle’ cuando estamos enfermos que hemos perdido el sentido personal y social de la adopción de un estilo de vida y de **comportamientos saludables** – tales como el distanciamiento social, el lavado de manos, el toser sobre nuestros codos, el quedarnos en casa cuando estamos enfermos y el vacunarnos (cuando la vacuna apropiada existe). El coronavirus nos recuerda de la importancia de practicar buenos hábitos de vida en el contexto de la transmisión y propagación de las enfermedades infecto-contagiosas; sin embargo, estas medidas son igualmente importantes en el manejo y la prevención de enfermedades no-comunicables dado que son estas enfermedades (cardiopatías y las enfermedades pulmonares, cáncer y diabetes) las que causan alrededor del 70% de las muertes a nivel mundial.

La buena noticia es que la adopción de buenos hábitos de vida es **gratis o relativamente económica** comparada con los medicamentos, las cirugías, las visitas al médico o mismo las hospitalizaciones. Además, significa que ud. tiene sus comportamientos bajo control, y a menudo, la ‘prescripción’ tiene que ver con el sentido común, la toma de precauciones razonables y la implementación de los hábitos saludables en su estilo de vida cotidiano.

Entonces, no entre en pánico. Infórmese sobre el coronavirus en sitios confiables, tales como la Agencia de Salud Pública de Canadá, los Centros para el Control de las Enfermedades y la Organización Mundial de la Salud y tome una dosis importante de ‘**medicina comportamental**’:

1. **Práctica del distanciamiento social.** Significa evitar situaciones y actividades que requieren acercamiento (menos de 1 metro) o contacto con otras personas o superficies que puedan haber sido tocadas por una persona infectada. Esto incluye:
 - a. Trabajo, escuela/universidad
 - b. Transporte público (autobús, taxi/uber, tren)
 - c. Centros médicos
 - d. Actividades basadas en la fé religiosa (iglesia, sinagoga, mezquita)
 - e. Tiendas, centros de compra (**verificar si existe la posibilidad de entrega a domicilio)
 - f. Todos los eventos públicos (deportivos, festivales, conferencias, conciertos, etc.)
 - g. Encuentros personales (almuerzos, reuniones, fechas de juego)
 - h. Todo viaje innecesario en avión (manténgase informado sobre las alertas dado que se modifican todos los días y si ud. viaja a alguna frontera, este preparado a que las mismas puedan cerrarse en cualquier momento).
2. **Lave sus manos** con jabón y agua por lo menos durante 20 segundos antes y después de salir y después de tocar superficies de uso público (si el lavado de manos no es posible, use desinfectante con un mínimo de 60% de alcohol y evite tocar superficies de uso público)
3. **Evite tocar su cara** con sus manos
4. **Tosa y estornude en su brazo o en su codo**
5. **Aíslese socialmente** (incluyendo sus seres queridos) si ud. está infectado o presenta síntomas similares al resfrío o la gripe (especialmente fiebre y problemas respiratorios) y llame inmediatamente a las autoridades locales para seguir sus instrucciones
6. **Preserve su salud mental** siendo consciente de su actitud sobre las directivas de salud y las informaciones sobre los riesgos. Evite pensamientos catastróficos y sea creativo al momento de tomar distancia de las actividades cotidianas: lea, póngase al día con sus películas y shows favoritos, cocine, medite, realice ejercicio, comience su limpieza de primavera, establezca contacto con amigos y seres queridos, aproveche para ir a caminar, disfrute tiempo de calidad con sus hijos

No hay necesidad inmediata de surtirse de provisiones (las cadenas de surtidos en Canadá o Estados Unidos no corren peligro) y las máscaras no son efectivas para protegerlo a ud. de atrapar el virus; sino que son sólo sirven para evitar el contagio entre personas expuestas y personas infectadas, tales como por ejemplo los trabajadores de salud que trabajan con pacientes portadores.

Nuestra necesidad prioritaria es reducir la velocidad de transmisión de la enfermedad, protegiendo a la vez la capacidad del sistema de salud (así como de los proveedores privados) de tratar todos los casos de alto riesgo, como también aquellos pacientes que ya estaban en manos del sistema de salud.

Por lo tanto, ponga en marcha comportamiento saludables apropiados – no sólo para prevenir el coronavirus, sino para prevenir también otras enfermedades mayores (tales como enfermedades cardiopulmonares, el cáncer y la diabetes) que seguirán siendo las causas más importantes de mortalidad en el mundo una vez que esta crisis se haya resuelto.

Traducido por:

Sandra Pelaez, Ph.D.

Centro de investigación del Hospital Universitario Sainte Justine

Referencias

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>