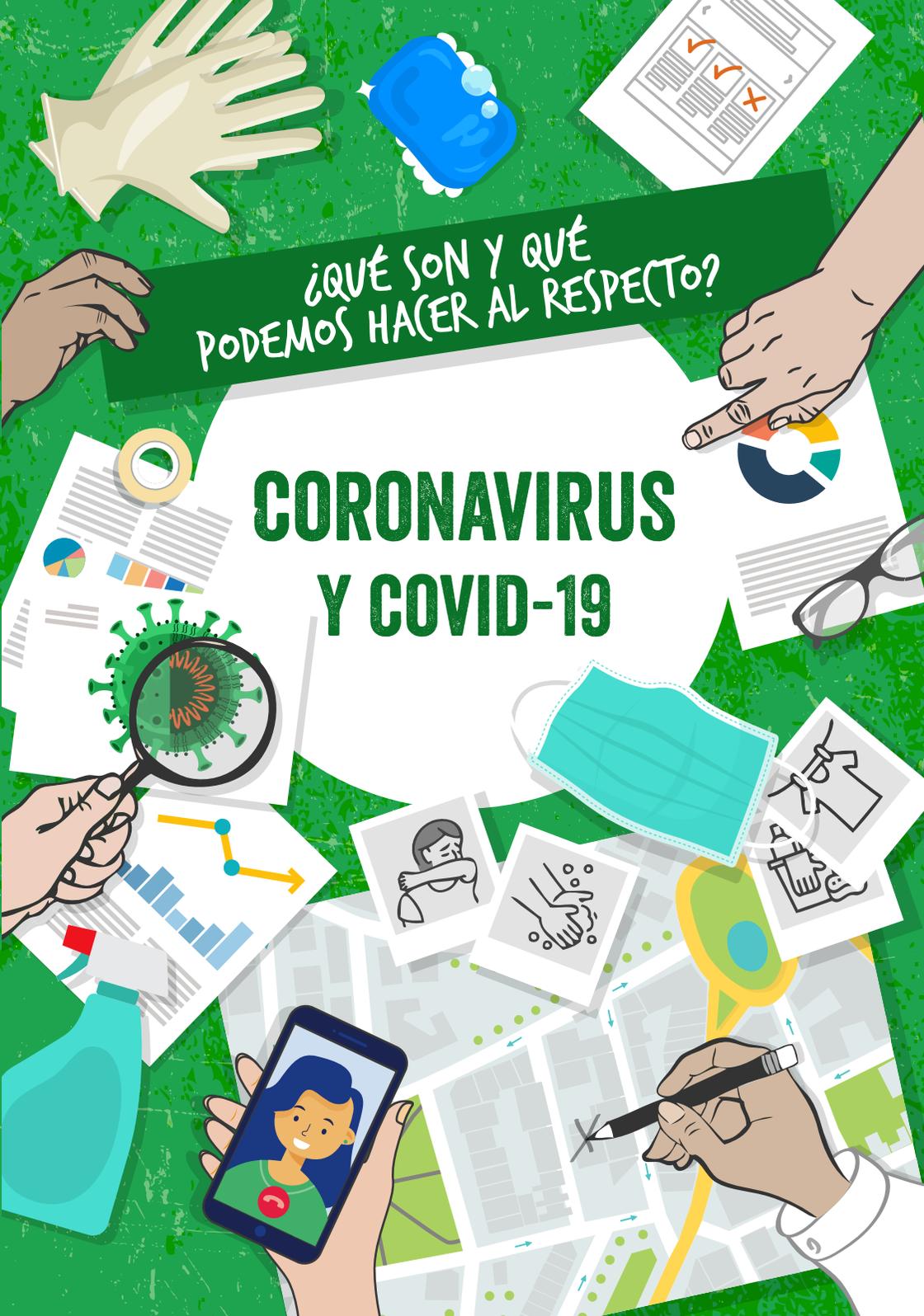


¿QUÉ SON Y QUÉ
PODEMOS HACER AL RESPECTO?

CORONAVIRUS Y COVID-19



¿CÓMO VEMOS EL PROBLEMA?



Nos encontramos viviendo un momento muy complejo a nivel mundial, en el que la salud de toda la población se ve afectada, y particularmente por ello, nuestras vidas singulares. Nuestro cotidiano y el de la sociedad en su conjunto ha cambiado de muchas maneras. Las características de este nuevo virus, las diversas medidas implementadas por los Estados a nivel mundial y la gran cantidad de información que a diario nos invade con diferentes posiciones y datos, nos dejan también muchas preguntas, desazón, incertidumbre y miedo.

Miedo a lo que pasará con nuestra salud, con nuestros trabajos, en nuestros barrios, a no saber muy bien qué hacer con cada día que pasa. La situación no es para menos, sin embargo, como también sabemos por nuestras propias experiencias, el miedo sólo se enfrenta con **ACOMPANAMIENTO, INFORMACIÓN, CUIDADO MUTUO, ORGANIZACIÓN Y LUCHA.**

La magnitud de la pandemia nos habla de que es una problemática de la salud mundial que impacta económica y culturalmente a la mayor parte de las sociedades y, por tanto, la respuesta debería ser social, solidaria y colectiva. Sin embargo, muchas de las propuestas buscan que respondamos de manera individual, considerando casi exclusivamente la dimensión biológica de nuestra existencia. Cada cual convirtiendo su casa y su lugar en una trinchera, defendiendo lo suyo, como si estuviéramos en una guerra. No. No estamos en una batalla campal contra un enemigo externo e invisible, ni contra nuestros vecinos que sale a la changa diaria, ni contra el paisano que pasa a comprar la verdura, ni contra la abuela que puede estar padeciendo el virus. Allí no está el enemigo. Y si lo hay, serán aquellos que siguen haciendo de nuestra salud un negocio, lucrando con nuestro trabajo, protegiendo sus ganancias a pesar de nuestras vidas.

Hasta ahora lo que sabemos es que no hay una respuesta única ni definitiva para hacer frente a lo que trae esta pandemia. La implementación de medidas de aislamiento social, entre las diversas opciones propuestas desde las instituciones y los Estados, ha mostrado ser adecuada para desacelerar la transmisión del virus. En Argentina, tomó la forma de aislamiento social, preventivo y obligatorio, o mejor conocido como cuarentena, con fuertes restricciones de movimiento de las personas. Esto no quiere decir que se ajuste a todas las realidades. Porque si hay una certeza en este mar de incertidumbres, es que las poblaciones y barrios más pobres son los que peor están viviendo esta situación. Por eso tenemos

que pensar colectivamente qué respuestas damos a lo que se propone desde el Estado, buscando la manera de seguir organizándonos para cuidar a nuestrxs vecinxs, nuestra comunidad y a nosotrxs mismxs, a pesar del aislamiento.

En este material buscamos ampliar la mirada clásica e individual de la salud, resaltando la importancia y vitalidad de los **SABERES Y MIRADAS LOCALES, POPULARES, ORGANIZADAS Y COLECTIVAS**. Recuperamos algunos saberes de la medicina y la biología que nos permitan construir **ESTRATEGIAS COLECTIVAS Y AUTOGESTIVAS DE VIDA**. Todas las medidas de protección y acciones que leemos y proponemos en esta cartilla buscan reforzar que lo primordial es la vida, por eso la importancia de protegernos y acompañarnos ante las posibles consecuencias del contagio masivo de un virus. La salud también es nuestro lugar, nuestro barrio, nuestra alimentación, nuestro trabajo, nuestra salud mental, nuestras relaciones afectivas, nuestra manera de relacionarnos con el mundo.

PORQUE NADIE SE VIDA SOLX, NOS VIDAMOS JUNTXS Y ORGANIZADXS.



PANDEMIA

Suele suceder que asociemos el término “pandemia” a enfermedades que se propagan en grandes zonas geográficas y que producen alto porcentaje de mortandad. Asociamos pandemia a muerte. Sin embargo, el término “pandemia” se refiere a una enfermedad epidémica que se extiende en varios países del mundo de manera simultánea. ¡Y no tiene que ver con la letalidad de la enfermedad!

“Algo que se aprende en medio de las plagas: que hay en los seres humanos más cosas dignas de admiración que de desprecio.”

**ALBERT CAMUS,
“LA PESTE”**

En nuestra historia como humanidad hemos vivido otras cuarentenas en contextos de pandemias: la plaga de Justiniano (alrededor del 540), la peste bubónica (alrededor del 1350), la gripe española (1918-19), la gripe A (2009), el ébola (2014) y otras. Muchas de ellas se vivieron con un pesado fatalismo que asumía los contagios como un castigo divino o como un destino imposible de cambiar. Hoy, independientemente de lo que creamos y de cómo intentemos explicarnos lo que nos pasa, es importante reconocer que ante las

diferentes realidades, hay al menos dos caminos: el del desafío de cambiar lo que sí se puede cambiar, las decisiones que cada unx puede tomar sobre sí y sobre sus vínculos, en sus espacios de autonomía, en una apuesta por la vida; o la del destino escrito que se orienta a la imposibilidad del cambio. Todo depende de cómo nos organizamos para transformar esta realidad y si nuestro sistema social privilegia la vida, y no los negocios. Depende de que prevalezca nuestra humanidad.

¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS Y LA COVID-19?

(CORONA

Visto al microscopio electrónico, tiene la apariencia de una corona, y de ahí su nombre.

MATERIAL GENÉTICO (ARN)

(APA PROTECTORA

Se desarma al contacto con jabón o detergente y se desactiva el virus

Existen diferentes tipos de coronavirus que causan síntomas respiratorios y a veces gastrointestinales. Las enfermedades respiratorias producidas por estos virus pueden variar desde un resfrío común hasta neumonía.

En diciembre del año pasado (2019) se produjo un brote de una enfermedad no conocida hasta ese momento, que se nombró inicialmente como "neumonía de causa desconocida", en la ciudad de Wuhan, China. Unos días después, se identificó que un nuevo coronavirus era el causante de la enfermedad. Este virus fue llamado "coronavirus-2 del síndrome respiratorio agudo severo" (SARS-CoV-2, por sus nombre en inglés). La Organización Mundial de la Salud (OMS) llamó a la enfermedad producida por este virus "enfermedad del coronavirus 2019" (COVID-19, por sus iniciales en inglés). Desde entonces, la enfermedad se ha propagado hacia todo el mundo.

¿DE DÓNDE PROVINO EL VIRUS?



Los coronavirus típicamente infectan animales. Una suposición actual es que una variedad de virus proveniente de murciélagos logró infectar a animales de criaderos industriales, que son abundantes en las cercanías de Wuhan. En esos criaderos, donde los animales están amontonados, estresados, se supone que se desarrolló este nuevo virus y comenzó a infectar también a las personas que trabajan allí.

¿CÓMO SE TRANSMITE LA ENFERMEDAD?



En general, los virus respiratorios se transmiten a través de gotas que se esparcen cuando una persona infectada tose o estornuda, o incluso al hablar o respirar.



EL VIRUS INGRESA AL CUERPO A TRAVÉS DE BOCA, NARIZ Y OJOS.



El virus **No** ingresa por la piel al tocar a alguien infectado ni objetos donde esté el virus. Para que exista contagio se necesita que nos toquemos la cara con las manos.

SÍNTOMAS

Hoy el Ministerio de Salud entiende que hay sospecha de estar enfermo de COVID-19, si presentamos uno o más de estos síntomas:



PÉRDIDA DEL
OLFATO



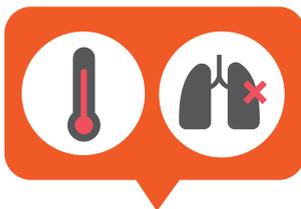
PÉRDIDA DEL
GUSTO



FIEBRE Y
DOLOR DE GARGANTA



FIEBRE Y
TOS



FIEBRE Y
DIFICULTAD PARA RESPIRAR



La mayoría de las personas infectadas no manifiestan síntomas pero son capaces de transmitir la enfermedad. De quienes manifiestan síntomas, que son similares a una gripe, la gran mayoría se recupera de la enfermedad en unos 7 días y no necesita hospitalización. Sólo en algunos casos provoca dificultad respiratoria severa y neumonía, requiriendo hospitalización. El período de incubación de la enfermedad (tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas) se estima que varía entre 1 y 14 días, en los cuales la persona puede contagiar.

¿A QUIÉNES AFECTA MÁS LA COVID-19?

La COVID-19 puede afectar a cualquier persona, pero sus efectos se agravan en lxs adultxs mayores de 60 años y personas con afecciones preexistentes (como hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares o respiratorias, que realizan diálisis o que tienen las defensas debilitadas).

Como tiene síntomas tan parecidos a gripe y neumonía, la única forma de verificar si alguien tiene la enfermedad es a través de una prueba de laboratorio. A esta práctica se la llama testeo y la hace personal de organismos oficiales de salud.



Nuestra propuesta es la de cuidarnos, cuidarnos colectivamente.

Desde los medios y las redes nos proponen ver a lxs otrxs como nuestrxs enemigxs, como quien nos va a infectar o alguien a quien juzgar o denunciar. Nos quieren imponer un sálvese quien pueda.

¿Pero cómo se construye la salud entre todxs en este contexto?



Nosotrxs bien sabemos a partir de nuestra experiencia de vida que las respuestas a nuestros problemas las encontramos organizándonos, reconociéndonos como compañerxs y construyendo maneras de cuidarnos colectivamente.



¿CÓMO
CUIDARNOS?

¿QUE
PODEMOS
HACER?



PREVENCIÓN

Tal como para otros virus que afectan las vías respiratorias, hay una serie de prácticas de higiene, que se implementan individualmente y se recomiendan para protegerse -y proteger a lxs demás que nos rodean- contra la infección y su propagación. El Ministerio de Salud de la Nación (siguiendo las orientaciones de la OMS), recomienda:



Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con alcohol al 70% (3 partes de alcohol 96° y 1 de agua). Incluso si se está usando guantes.



Toser o estornudar sobre el pliegue del codo o utilizar pañuelos descartables (deberán desecharse inmediatamente y lavarse las manos).



Ventilar bien los ambientes de la casa y del lugar de trabajo.



Para los objetos que se usan con frecuencia (mesadas, pisos, empaquetados, bolsas, plantas de los calzados, verduras y frutas): primero lavar con agua, o agua y jabón, y luego desinfectar bien con lavandina diluida (1 parte de lavandina de 55 gr/l en 20 partes de agua, o 1 parte de lavandina de 25gr/l en 10 partes de agua).



De ser posible, al llegar a la casa sacarse la ropa y colgarla unas horas para que se ventile al sol. Intentar no usar la ropa que usamos en la calle o el trabajo en casa. Los mismos cuidados son recomendables en los lugares de trabajo.



Usar cubrebocas cuando se sale a la calle o no se puede respetar el distanciamiento social de 2m: tiene que cubrir desde la nariz hasta el mentón para que no se escapen las gotas que dispersamos al respirar, hablar, toser o estornudar. Colocarlo y sacarlo desde las tiritas, lavarlo antes de volverlo a usar y no tocarlo mientras está en la cara. No compartirlo, usar uno por persona. De ser posible cambiarlo cuando se humedece (se estima alrededor de 2 hs.).



No compartir mate, platos, vasos, cubiertos, ni otros objetos de uso personal sin antes lavarlos con jabón, detergente o lavandina de acuerdo al caso.



No automedicarse.



No llevar las manos a la cara.



Que aislamiento no signifique soledad. Comunícate con vecinxs, familiares y amigxs.



Recomendamos que si alguien se siente mal, se quede en su casa. Y si tiene algunos de los síntomas, se comunique, o pida a alguien que lo haga, con el sistema de salud cuanto antes. En este momento, es importante comunicarse telefónicamente para consultar cómo proceder, y no trasladarse.

¿QUÉ HACER ANTE LOS SÍNTOMAS?



Ante los síntomas de CoViD-19, recomendamos no trasladarse y llamar (o pedir a alguna persona cercana que llame) a:

Línea Salud Responde:

0800 222 1002 - Opción 1

Por Whatsapp: +54 9 11 2256 0566 Escribí "Hola" (sin comillas) al número y comenzá a chatear.

Videollamadas para personas hipoacúsicas o sordas:

+54 9 11 5728 4011, de lunes a viernes de 10 a 15 hs.

Teléfonos útiles

Violencia de género: 144 o al 137 o por whatsapp al +54 9 11 27716463 o al +54 9 11 27759047 o al +54 9 11 27759048.

Violencia institucional (por parte de la policía u otras fuerzas represivas):
0800-122-5878.

Contención o asistencia psicológica en la provincia de Buenos Aires:

0800-222-5462 de Lun a Vier las 24 hs, Sábados, Domingos y Feriados de 9 a 24hs.



SI ESTÁS EN LA PLATA Y ALREDEDORES

Podés comunicarte con alguno de los siguientes contactos:

Asistencia en línea de la Provincia de Buenos Aires:

148 (24hs).

Consultorios Externos del Hospital José Ingenieros:

11 2398 7847 (llamadas);
Mensajes de FB: Consultorios externos Hospital José Ingenieros de lunes a viernes de 9 a 16hs.

Unidad de Pronta Atención 6 (UPA 6) Los Hornos:

221 450 9005.

Otros contactos útiles:



PREGUNTAS PARA LA ACCIÓN COLECTIVA



¿Cómo nos organizamos colectivamente para acceder a los alimentos, medicamentos, artículos de limpieza y demás cosas que necesitemos a precios bajos?



¿Cómo hacemos para que las instituciones respondan a las necesidades del momento?



¿Cómo mantenemos en contacto y brindarnos apoyo entre compañerxs, vecinxs, familiares, amigxs aún si no podemos acercarnos? ¿Cómo generamos autocuidados colectivos? ¿Cómo tejemos redes en nuestros barrios para pedir y brindar ayuda a quien la necesite?



¿Cómo nos mantenemos alertas y comunicadas ante situaciones de violencia que vivimos las mujeres y disidencias sexuales para que el aislamiento no nos deje solxs?



¿Cómo contenemos a lxs niñxs y acompañamos las crianzas?



¿Cómo construimos información confiable?



¿Cómo reforzamos redes afectivas seguras para quienes vivimos situaciones de violencia y para acercarnos a quienes las viven? ¿Cómo generamos autocuidados y acompañamientos frente al accionar de la policía y las fuerzas represivas?



¿Cómo hacemos para fortalecer el compañerismo y alejarnos del accionar vigilante que rompe los lazos de solidaridad? ¿Cómo hacemos para no convertirnos en vigilantes y sí en compañerxs?



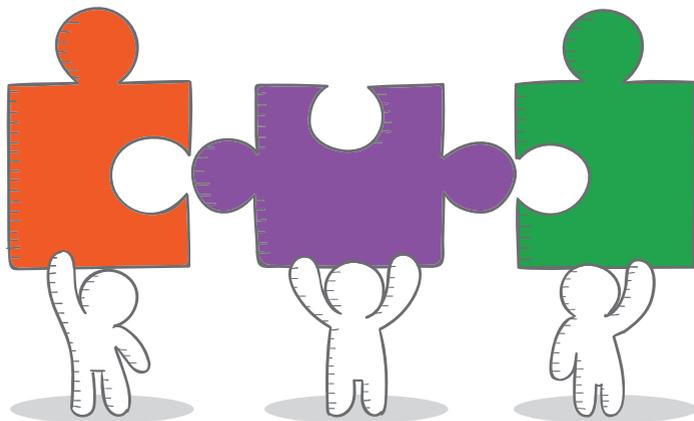
¿Qué otras preguntas para la acción colectiva se nos ocurren?

¿CÓMO VEMOS LA SALUD?

Este material tiene que ver con una enfermedad producida por un virus particular, pero hay mucho más para pensar y hacer, y hay muchas situaciones de nuestros barrios que pueden ser tanto o más graves.

Por eso, este material quiere tener que ver también con la salud en general, a la que entendemos como una construcción colectiva, como algo que hacemos entre todxs, y que pone en interacción saberes y prácticas instaladas socialmente. En la salud se expresan las relaciones sociales en general y los vínculos personales en particular. La salud es, además, un derecho humano, y como tal inalienable, no solamente ligado a un estado de ausencia de enfermedad, sino a un trabajo digno, alimentación y vivienda adecuadas, recreación, acceso a información confiable, participación colectiva, educación, cultura, afectividad. Consideramos, por lo tanto, fundamental que lejos de adoptar el rol de “pacientes” o de “población en riesgo”, podamos constituirnos en agentes de transformación de nuestra salud.

Esperamos que este material dé pie para pensar otras problemáticas de salud desde diversas dimensiones, más allá de lo biológico o médico, y que ayude también a pensar que siempre podemos hacer algo en la búsqueda de un buen vivir que requiere de la participación de todxs.



* Fecha de publicación: 27 de Abril, 2020



ERENTE POPULAR DARIO SANTILLAN

CORRIENTE NACIONAL



UNLP- UNLu -UNSE - CONICET



**FUNDACIÓN
ROSA
LUXEMBURGO**

*Esta publicación fue apoyada por la
fundación Rosa Luxemburgo con fondos
del Ministerio Federal de Cooperación
Económica y Desarrollo de Alemania (BMZ).*

Solamente algunos derechos reservados. Esta obra
está licenciada bajo Creative Commons 2.0 de
econocimiento + uso no comercial + compartir igual



¿CÓMO VEMOS EL PROBLEMA?

¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS Y LA COVID-19?

¿CÓMO SE TRANSMITE LA ENFERMEDAD?

SÍNTOMAS

¿QUÉ PODEMOS HACER? ¿CÓMO CUIDARNOS?

PREVENCIÓN

¿QUÉ HACER ANTE LOS SÍNTOMAS?

PREGUNTAS PARA LA ACCIÓN COLECTIVA

¿CÓMO VEMOS LA SALUD?