Los artistas se vuelcan en el apoyo a los pacientes COVID-19 del Hospital de Manacor

Salut i Força

El periódico que promueve la salud en Baleares

Síguenos @saludediciones

Control OJD

Año XXVI • Del 20 al 26 de abril de 2020 • Número 416 • www.saludediciones.com

Las Illes Balears siguen conteniendo la pandemia

Págs. 4-5

La sanidad privada participa activamente en el esfuerzo para frenar la COVID-19

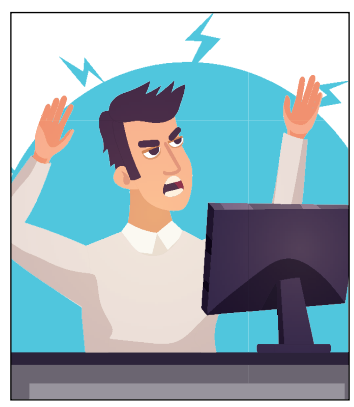
Pág.7

AECC Balears responde al desafío del Covid-19 aumentando las ayudas sociales a pacientes con cáncer

Pág. 24

Cómo pasar el confinamiento por el COVID 19 sin perder la cabeza

Págs. 27-31



ENTREVISTAS

Manuela García Romero, presidenta del Col·legi de Metges

Págs.8-9

Sebastià Crespí, biólogo y asesor de la OMT en la crisis del Covid-19

Págs. 16-17

Miquel Timoner, cirujano general y ex médico forense

Pag. 14

OPINIÓN

Editorial

Un plan de desconfinamiento diferenciado para los archipiélagos

La evolución de la pandemia en Balears sigue un curso diferente al del resto de comunidades autónomas. Las cifras de incidencia y mortalidad dan buena fe de ello, puesto que las islas se han situado, desde los inicios de esta emergencia sanitaria, en las últimas posiciones del registro estatal, tanto en número de víctimas mortales como en diagnósticos positivos de Covid-19. Esto mismo ocurre, con las especificidades lógicas, en el otro territorio insular del país, Canarias. Curiosamente, ambos archipiélagos acogieron los dos primeros casos de coronavirus que se contabilizaron en España: el primero en La Gomera, y el segundo en Mallorca, como a buen seguro recordarán nuestros lectores.

Posiblemente, como reconocen los responsables sanitarios de las dos comunidades, la circunstancia de que Canarias y Balears se convirtieran en avanzadillas de la emergencia sanitaria ha podido incidir positivamente en un mejor nivel de adecuación de los equipamientos asistenciales y una mayor adaptación del protocolo establecido para la prevención y el control de la pandemia.

La cuestión ahora es dilucidar si, dado que la curva del coronavirus está remitiendo con más claridad en los archipiélagos, ambos gobiernos autonómicos deberían tener la posibilidad de acceder a un plan diferenciado y específico de desescalada, término que alude a la progresiva relajación de las medidas excepcionales contenidas en el decreto que promulgó el estado de alarma.

Sobre esta posibilidad han debatido intensamente estos últimos días los presidentes de Balears y Canarias, Francina Armengol y Ángel Víctor Torres, y su acuerdo es unánime en cuanto a que las características de las comunidades insulares exigen un tratamiento diferencial.

¿Qué sentido tiene prolongar el periodo de confinamiento riguroso en un territorio concreto, aplicando no los datos de incidencia del Covid-19 en esa área geográfica sino en el conjunto del Estado? La respuesta parece obvia, y el Ejecutivo que preside Pedro Sánchez debería tenerlo en cuenta.

Dentro de esta estrategia diferenciada, Torres y Armengol pusieron el acento en la prioridad de mantener sin actividad por el momento las terminales portuarias y aeroportuarias de Balears y Canarias. En concreto, su propuesta es que estas infraestructuras sean las últimas que recuperen la normalidad en el caso de las islas. Sin duda, ambos dirigentes autonómicos demuestran ser perfectamente conscientes de hasta qué punto el control de las entradas y salidas de flujos humanos constituye un aspecto clave para mantener el buen tono de contención de la pandemia.

Haría bien el Gobierno central en no hacer caso omiso de sus indicaciones.

The News Prosas Lazarianas

Test, test y mas tests

Miguel Lázaro *
Psiquiatra HUSE Coordinador del Centro de Atención Integral de la Depresión.

La Organización Mundial de la Salud insiste en que la forma más efectiva de prevenir las infecciones causadas por el Covid-19 y con ello salvar vidas, es *"romper la cadena epidemiológica de trasmisión"* y para ello se hace necesario la realización de pruebas de detección del virus de forma masiva. En el ámbito sanitario resulta realmente alarmante el elevado número de profesionales contagiados hasta la fecha. En concreto en nuestra comunidad autónoma, más del 28% de personas contagiadas son profesionales sanitarios, pero, a pesar de estos datos, tenemos constancia de que las pruebas a los profesionales se realizan con cuentagotas. Según los datos aportados por la administración recientemente , el 70% del personal infectado son enfermeras, médicos y auxiliares de enfermería, siendo el resto otras categorías. A la par de este dato, el 72% de los profesionales que permanecen en sus domicilios en vigilancia activa, también son enfermeras, médicos y auxiliares de enfermería. Es lógico y sencillo llegar a la conclusión de por qué se contagian más estos colectivos: son los que están en primera línea asistencial y en contacto estrecho con los pacientes infectados por Covid-19 o pacientes sospechosos de infección; unido ello a la situación de desprotección en que han tenido que llevar a cabo sus tareas asistenciales sin los Equipos de Protección Individual adecuados. Aunque los datos, ya de por sí son preocupantes, esto nos lleva a pensar que no es sino la *"punta de iceberg"* de una situación aún más grave, dado que la gerencia no se está realizando los test diagnósticos necesarios de forma sistemática a todos los profesionales sanitarios expuestos. El riesgo que conlleva es que profesionales contagiados sin diagnosticar estén en sus puestos de trabajo realizando una actividad asistencial normal, pudiendo contagiar a otros pacientes, a sus compañeros y a sus propios familiares. Y dado que hay evidencia abrumadora de portadores asintomáticos, así como personas expulsoras de virus en fase asintomática. Y como consecuencia de la premisa anterior cualquier persona puede ser transmisor o receptor de la enfermedad sin síntomas. Es por esto por lo que, SIMEBAL, SATSE Y USAE exigimos a la administración:

1.- Realización con carácter urgente de pruebas diagnósticas de Covi-19 a todas las enfermeras, médicos, auxiliares de enfermería y resto de profesionales que están trabajando con pacientes infectados con Covid-19 o pacientes con sospecha de estarlo.

2.- Realización de la prueba a los profesionales sanitarios y no sanitarios contagiados y recuperados de la infección antes de incorporarse, con el fin de verificar que pueden desarrollar la actividad asistencial con todas las garantías sin poner en peligro la propia salud, la de sus compañeros y por supuesto la de los pacientes.

3.- Realización de los test/pruebas diagnósticas de forma progresiva y escalonada en el resto de los servicios del hospital, priorizando aquellos susceptibles de ser de más riesgo.

CONDOLENCIAS Y PESAME

El duelo y el luto no cesan. 30 % de personal sanitario infectado. 46 fallecidos. 26 médicos muertos hasta ahora. El colectivo médico ha sido la categoría más "castigada" , dos veces y media más que el colectivo farmacéuticos. No, no hay amnesia humana que olvide el rastro de 26 lápidas de médicos. Nuestras más profundas condolencias. Tenemos la obligación moral de recordarlos y de homenajearlos, siempre. La mayor parte médicos de la abnegada y extraordinaria Atención Primaria. Nunca tantos les debieron tanto a tan pocos. Ya estaba escrito en el código de Hammurabi y después en el juramento hipocrático: la relación médico-paciente es el eje de la profesión médica, que hoy con esta pandemia emerge y se reactualiza de nuevo como el GPS de nuestro quehacer profesional. Ciencia y con-ciencia. DEP

Ya saben, el que tiene un porqué es capaz de soportar cualquier como.

Recuerden aun, aquí y ahora en derrota transitoria pero nunca en doma.

El palo de Miguel

Dr. Fco. Javier Alarcón de Alcaraz.
Médico-Forense. Especialista en Medicina Legal.
@Alarconforense

Desde el corazón roto del centro de la gran manzana neoyorquina me remiten el video de mi colega **Miguel Timoner** editado para el programa televisivo de esta revista. Un corto de poco más de un minuto que además de dar la vuelta al mundo sin mascarilla, desafía al estado de alarma universal con la sorna menorquina de un profesional de lujo, de una persona buena.

En ese tiempo fijo, en ese picado desde abajo, para el que lo haya visionado sin verlo, puede vérsele desgranando las virtudes de la quina como parte de la dieta anti-corona, aportando a la ciencia la sabiduría autóctona y pueblerina de ahogar con Palo -con esa materia alcohólica negra y pegajosa- cualquier cosa que termine en viremia.

Como mi ciencia sabe que el sifón es a la mascarilla lo que **Miguel** a la vida, escaso, lo primero a lo que me debo es a darle la razón, entre otras cosas porque dársela es mucho más importante que tenerla. Y segundo, y definitivo, porque ante el desiderátum algorítmico de la mayoría de los tratamientos aplicados, ante la incertidumbre de su peculiar efecto frente a la viremia, y ante lo dispar y contradictorio de muchos de los tratamientos administrados incluso con buenos resultados, me quedo con el palo de **Miguel**, me quedo con su fuste. Prefiero su quina que la inquina del que no haya querido o podido entender sus palabras.

Hay quien ha visto en esa escena videográfica casera toda una prospección de escasa rigurosidad científica en un intelectual de su talla, y yo en todos esos fotogramas sólo veo la oportunidad suficiente para ser libre, para hacer y decir lo que a uno le sale de las pelotas, un gesto, una cinematografía que es al fin y al cabo el verdadero reto y patrimonio del intelectual, la mejor forma de coronar el confinamiento barriendo para casa.

Alguien dijo que la medicina es el arte de atender a alguien engañándole con palabras latinas, y dentro de ese engaño no caben en estos tragos largos y oscuros de palo mallorquín toda la fila de pacientes, toda la hilera de enfermos que -gota a gota- se han beneficiado de sus manos y su mente. La contribución de estos hombres, de todos estos compañeros, de todas estas grandes personas que han dedicado su vida a los demás, han hecho curiosamente posible que alguno confunda el palo con la zanahoria, lo que aquel decía cuando el tonto señalaba a la Luna.

Entre el triste y cuantioso asilo de jubilados muertos por el virus y el nunca jubilado de **Miguel** asilando con sus palabras a la población enferma de miedo, me quedo con el guiño y el aplauso de verdad a las veinte horas.

Pudo haber hablado de la tónica, más antigua que el Palo, pudo haber disertado sobre las propiedades anticoagulantes de la cebolla aragonesa, de la cúrcuma o del vino de Ribera, pero prefirió su territorio, seguir las instrucciones de quedarse en casa.

Leo en la prensa que Palo de Mallorca es éxito de ventas confinadas desde la divulgación del video. A ver quién es capaz de discutir ahora la evidencia científica de su éxito.

OPINIÓN

SIN ANESTESIA

Lo que se oye en los mentideros político-sanitarios

Viral.

● Ha sido todo un fenómeno viral. El **Dr. Timoner** hizo una valoración no científica en **Salut i Força** sobre el supuesto beneficio de beber una bebida tan típica mallorquina como el Palo, al contener sustancia de quina. Eso no significa que cure ni que deba tomarse a mansalva. Dijo una mínima cantidad a modo de prevención. Nada más. Ahora, gracias a las redes sociales, se ha viralizado y ha sido noticia en otros medios como **Última Hora**, **Canal4** o **Mallorcadiario** y **ABC** en su edición nacional que se han hecho eco de la noticia citando a la fuente **Salut i Força**. Les agradecemos la mención. También ha sufrido presiones este medio sobre las palabras de **Timoner**, que las dice el propio profesional sanitario, no este medio de comunicación. Recuérdenlo siempre.

● Por cierto que además de consumirse a mansalva y agotarse las existencias, ya hay quien ha visto el negoci, como es el caso de una firma mallorquina de ropa.

Negoci.

● Está demostrando estar al pie del cañón, a pesar de sufrir una grave lesión de cadera. Nos referimos a la presidente de UBES, **Carmen Planas**. Desde aquí nuestro deseo de pronta recuperación y admiración por ello.

Nuestros mejores deseos.

● Otro que también está cada día expuesto a dar la talla es el **Dr. Javier Arranz**. Siempre con una imagen creíble y sosegada, hace unos días tuvo un ataque de tos y debió justificarse ante la prensa que se había atragantado. También fue noticia el **Dr. Arranz** el pasado domingo al publicarse en **Crónica de El Mundo**, que es uno de los 8 asesores del mismísimo presidente del Gobierno **Pedro Sánchez**. Teniendo en cuenta lo bien que va esta crisis en Balears, no queda ninguna duda de que Sánchez debería tener más en cuenta a **Arranz** para arreglar este desastre nacional.

Asesor de Sánchez

● **Sánchez** y su **ministro de Sanidad** deberían intervenir el precio del gel hidroalcohólico, ya a la venta por 4 euros en farmacias. Lo mismo sucede con las mascarillas, las desechables de venden a 15 euros en

Mascarillas fake.

las reboticas, por culpa de los proveedores. Un verdadero escándalo que haya quien quiera hacer negocio cuando la gente muere. De las nuevas mascarillas del Gobierno de Pedro Sánchez que son fake, compradas nuevamente a la empresa china Garry Galaxy. Se acaban las palabras. Simebal, de la mano de Miguel Lázaro, ya se ha apresurado en advertir que esas mascarillas no homologadas, la nueva remesa, se han utilizado en las islas, aunque en su mayoría han sido retiradas.

● Un aplauso desde aquí a**l COIBA**, por reducir sus cuotas colegiales con la que está cayendo. Eso es sensibilidad y desde aquí lo valoramos.

● Finalmente, desde aquí podemos confirmar que el **Grupo QuirónSalud**, en sus dos hospitales **Palmaplanas** y **Clínica Rotger**, ya ha establecido circuitos limpios para la atención con seguridad de pacientes con patologías no relacionadas con el Covid-19. Además, se hacen test en el preoperatorio antes de la intervención quirúrgica.

La vida ante la queja en tiempos de la #covid_19

Joan Carles March
Codirector de la Escuela de Pacientes de Andalucía

Nosotros decidimos si nos adaptarnos a las situaciones como la que estamos viviendo en estas semanas de la pandemia de la covid-19 o nos quejamos de ellas. Todas las personas tenemos tendencia a quejarnos y más en estos tiempos de confinamiento, a protestar por lo que no nos gusta de las cosas que hacen nuestros responsables, a discutir situaciones que nos incomodan, incluso de quienes tenemos cerca, a disgustarnos por diversas cuestiones o errores que cada uno vemos,….. Y ello no es malo. La clave no es la queja. Lo importante es cómo nos quejamos.

A veces quejarse, resulta necesario y constructivo. Y más en estos momentos. Puede, a veces, ayudar a solucionar problemas y cambiar situaciones que pueden perjudicarnos y también a los que nos rodean. Aunque muchas veces quejarse en esta pandemia nos genera "mala onda". E incluso diría que quejarse por quejarse es literalmente malo para nuestro cerebro y también para nuestra salud.

Y en este sentido, el gran Alfonso Alcántara @yooriento escribió:

En la vida hay 8 opciones:

1 Cambiar. **2** Quejarnos. **3** Aceptar. **4** Cambiar mientras nos quejamos. **5** Aceptar mientras nos quejamos. **6** Cambiar mientras aceptamos. **7** Cambiar algunas cosas mientras nos quejamos de otras. **8** Cambiar algunas cosas mientras aceptamos otras. Y añadió @yooriento dos opciones más: **9**. Cambiar y/o aceptar algunas cosas SIN quejamos. Esta opción no es ni buena ni mala, no existe.

10 Cambiar y/o aceptar algunas cosas mientras nos quejamos a veces o muchas veces :) Esta opción es la más frecuente. Y suele denominarse "VIVIR".

En este entorno Alfonso Alcántara añade dos aspectos más, muy importantes para la vida, como "Agradecer", como comportamiento que es bueno considerar como positivo y que estaría dentro de la categoría "CAMBIAR" (enfocarse, trabajar, esforzarse, hacer lo que se debe...). Además, huir también es "cambiar". Otra cosa es que el cambio sea adaptativo o no. Y es que cambiar no siempre es mejorar. Además añade que NO hacer NADA sería otra posible opción pero dice que, SIEMPRE se está haciendo algo, aunque sea decidir no hacer o evitar hacer.

El equilibro, como dice Alfonso Alcántara, está en los matices, en que "actuar" (cambiar) sirva de algo o permita avanzar ante la covid-19, y que quejarse no sea "tanto" para que impida actuar. Y las emociones, en estos días, no podemos cambiarlas o "regularlas" directamente, pero sí podemos cambiar lo que hacemos y eso cambiará lo que sentimos, aunque cueste trabajo.

De todas formas, desde mi punto de vista, es bueno saber que:

A. Oír quejas a veces, nos contamina
B. Oír quejas libera sustancias que influyen en el sistema nervioso
C. Oír quejas afecta a la memoria

Ante ello, preguntaría yo: Qué hacen los mejores? Y las respuestas van en diversas líneas: concretar nuestra petición ante la situación que vivimos en estos tiempos del #covid_19 y no generalizar, aprovechar cada momento para actuar y a ser posible cambiar en bien de los demás, conocer cuánto camino queda (y no la incertidumbre que vivimos de no saber cuánto tiempo estaremos confinados, por ejemplo), ser optimista-realista para ayudarnos a mejorar en esta situación, concentrarnos en mejorar y no solo en quejarnos, tener voluntad de comprometernos para ayudar, fortaleciendo este músculo y centrarse en lo que haremos en estos tiempos de esta pandemia de cara al futuro y no en lo que no haremos.

Esperemos que la vida nos lleve por caminos distintos al de la queja por la queja y nos ayude a cambiar lo necesario para mejorar las soluciones que unos y otros nos ponen en marcha. Esperemos.

Salut i Força
Edita: ALJUNIBE

Director: Joan Calafat i Coll. e-mail: jcalafat@salut.org. **Asesor Científico:** Dr. Jaume Orfila. **Subdirector:** Carlos Hernández
Redacción: Juan Riera Roca, Alberto Ariza, Alfredo Manrique, Angeles Fournier. **Part Forana** Joan Cifre (971 87 10 37). **Colaboradores:** Pere Riutord, Miguel Lázaro, Joan Carles March, Javier Alarcón.
Diseño y Maquetación: Jaume Bennàssar. e-mail: estudio@salut.org. **Fotografía:** M.A.C. - **Publicidad:** Joana Garcias, Tel. 971 72 44 46, Móvil. 675698733 e-mail: jgarcias@salut.org
Distribución: Pedro Ferrer **Impresión:** Hora Nova, S. A. D.L.: P.M.-268-2003. ISSN: 1695 - 7776 - www.saludediciones.com
Salut i Força no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con el criterio de los mismos. Prohibido reproducir total o parcialmente el contenido de esta publicación sin la autorización del editor.

Balears sigue conteniendo la pandemia pese a los aumentos de casos por el ajuste del sistema de conteo

Últimos datos de abril: el Ministerio de Sanidad informa que en Balears había 642 casos positivos activos de SARS-CoV-2 / Se habían realizado 25.000 pruebas y se registraban 148 personas víctimas del COVID19

JUAN RIERA ROCA

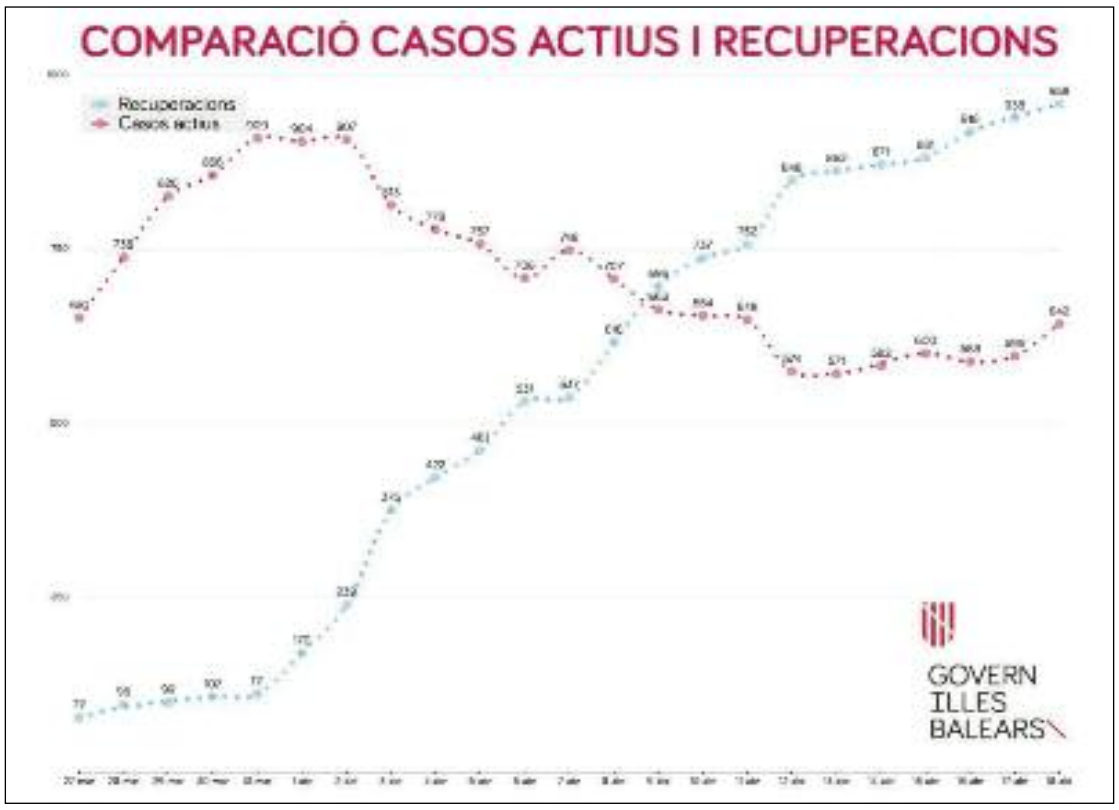
Dos elementos hay que tener en cuenta, a decir de los expertos, para valorar las cifras cada día cambiantes de incidencia de la pandemia de COVID 19 en Baleares y en el resto de España. Por una parte, se han admitido fallos en los modelos de conteo, tanto de infectados como de fallecidos, que se están ahora resolviendo. Por otra parte, la realización de cada vez más tests entre pacientes asintomáticos infla las cifras de contagiados con casos que antes no se hubieran detectado.

Es decir que, por ahora, el hecho de que haya más casos y más fallecidos no es signo de que la pandemia vaya a más, sino de que se conocen mejor los indicadores que la definen. Baleares es una de las CCAA de España en las que la pandemia ha hecho menos daño y ha comenzado a remitir antes. Esto representa –si no hay sorpresas de última hora –una tendencia que se sigue manteniendo y que anima a pensar que la luz que se ve al final del túnel está cada vez más cerca.

Aún falta

Con todo, aún falta un poco para que todas las puertas puedan volver a abrirse libremente. Los epidemiólogos calculan que antes de 2021 es muy difícil recuperar una *"normalidad normal"*. Pese a que pronto podremos salir a la calle y deambular habrá que acostumbrarse a medidas permanentes como las mascarillas, evitar las aglomeraciones y ciertos contactos sociales y seguir lavándose mucho las manos. Será, sin embargo, una *"nueva normalidad"* humanamente aceptable.

¿Cuándo? Respondiendo con una respuesta que a veces parece lanzar balones fuera, pero que en realidad es contestar con rigor científico, habría que contestar: No se sabe. Hace pocos días, el doctor Xavier Arranz, portavoz de la Comisión Autonómica contra del Coronavirus dijo que se daría por inicialmente controlada la pandemia cuando no se produjeran más de uno o dos nuevos contagios diarios. ¿Cuándo? Con los nuevos modelos de conteo aún sin ajustar, no se sabe. Pronto.



Yendo, por fin, a los últimos daros disponibles, decir que el día del cierre de esta edición (18 de abril de 2020) El Ministerio de Sanidad informaba que en Baleares había 642 casos positivos activos de coronavirus COVID 19 SARS-CoV-2. Hasta el momento se habían realizado unas 25.000 pruebas para detectar la enfermedad. Hay que tener en cuenta que las pruebas detectan casos que de otro modo no se conocerían, porque al ser asintomático el contagiado, no consultaría con el médico.

Esos 642 casos positivos informados el sábado 18 de abril supusieron 80 más que la víspera. Sin embargo, el repunte no se achacó a una nueva oleada de la pandemia, sino a que *"el Servicio de Epidemiología de la Dirección General de Salud Pública del Govern comunicó el día 17 al Ministerio de Sanidad 47 casos positivos que aún no se habían notificado desde los servicios asistenciales de origen debido a un retraso puntual en los procesos de verificación"*, informan desde el Govern.

También se comunicaron 14 fallecimientos que se produjeron entre los días 12 y 16 de abril, de modo que el total acumulado era ese día de 148 personas víctimas mortales del COVID 19 en Balears. En total, se realizaron 24.333 pruebas de laboratorio (22.640 PCR y 1.693 test de anticuerpos). En el momento en que se generalicen y masifiquen estas pruebas el número de casos se multiplicará, y habrá que entender que la mayoría serán asintomáticos y *"ya estaban"* ahí.

Situación actual

En cuanto a la situación en los hospitales, el sábado 18 en Mallorca había 338 enfermos hospitalizados, de los que 59 se encontraban en unidades de cuidados intensivos (UCI). El resto de contagiados, 581, recibían atención por parte de las unidades volantes de atención al coronavirus (UVAC). En Menorca había 10 hospitalizados (5 en UCI) y 18 en seguimiento por las UVAC. En Eivissa, son 41 hospitalizados (11 en UCI) y 25 atendidos por las UVAC en Eivissa y Formentera.

Desde que empezó la epidemia y hasta ese día, se habían detectado un total de 302 casos positivos entre los profesionales sanitarios, el 17 % de los 1.748 casos totales en Balears; ese día había 143 sanitarios positivos activos, lo que representa menos del 1% de los 16.000 profesionales que trabajan en la sanidad balear. Un total de 243 estaban, en esos momentos, en vigilancia activa.

Consejos para no saturar los centros sanitarios y recibir la atención más adecuada a cada paciente

J. R. R.

La Conselleria de Salut i Consum reitera la necesidad de que la población siga las instrucciones facilitadas por las instituciones públicas sanitarias para asegurar la efectividad de los recursos y la máxima calidad en la atención de las personas que la necesitan, conociendo las nuevas rutas de acceso a los servicios sanitarios para evitar aglomeraciones y con ello riesgo de contagios.

Los ciudadanos que necesiten ir al centro de salud porque consideran que tienen síntomas compatibles con el COVID-19 (tos, fiebre o fatiga) o bien por cualquier otra necesidad de salud disponen de los teléfonos de cita previa 902 079 079 y 971 437 079, a través de los que se les realizará un primer triaje y se les indicará qué hacer.

La red de centros de Atención Primaria del Ibsalut ha reforzado la atención telefónica con 50 líneas y también se ha puesto en marcha un sistema de atención virtual a través de las redes sociales de atención primaria. Para la atención urgente, el teléfono sigue siendo el 061, que también fue reforzado con 60 operarios.

Igualmente, para favorecer el acceso a información rigurosa y actualizada, se han activado la página web coronavirus.caib.es y el teléfono 900 101 863 para resolver las dudas que puedan tener las instituciones educativas, sociales, culturales, deportivas, empresariales y políticas relacionadas con la información contenida en dicha página.

Actualizados los sistemas para el recuento de infectados y víctimas mortales del COVID19

Epidemiología de la CAIB incluyen en la lista oficial casos no contabilizados pero que aseguran que se habían producido en días anteriores / España superó el 18 de abril la barrera de los 20.000 fallecidos por COVID19

JUAN RIERA ROCA

La Comunidad Autónoma Balear (CAIB) ha sido una de las administraciones públicas que ha actualizado los modelos de notificación de pacientes infectados y personas fallecidas, víctimas del COVID 19. El sábado 18 de abirl, el Servicio de Epidemiología de la Dirección General de Salud Pública y Participación de la Conselleria de Salut i Consum hizo pública una aclaración sobre los datos para evitar que se diera confusión y alarma con las nuevas cifras.

Según se informó, este Servicio de Epidemiología comunicó al Ministerio de Sanidad en la noche del viernes 17 de abril un total de 47 casos positivos nuevos de SARS-CoV-2 en Balears *"que aún no se habían notificado desde los servicios asistenciales de origen, debido a un retraso puntual en los procesos de verificación"*. Dada esta circunstancia, la cifra total de nuevos casos positivos de SARS-CoV-2 de las Illes Balears el sábado 18 fue de 80. El total de casos acumulados era, pues, el sábado 19 (fecha de cierra de esta edición) de 1.748.

"Esto no significaba –señalaron desde los servicios de Epidemiología del Govern balear *–que hubiera habido un repunte de los casos. Esos 47 casos no se habían detectado los últimos días, sino que iniciaron síntomas entre mediados de marzo y la primera semana de abril. "Independientemente de la comunicación del caso, las personas habían recibido la atención sanitaria pertinente"*, aseguraban desde el Servei de Salut del Govern balear.

Más fallecidos

Asimismo, se comunicaron en la noche del viernes 17 de abril 14 fallecimientos de personas víctimas del COVID 19, que según los servicios epidemiológicos autonómicos se habían producido en realidad entre los días 12 y 16 y que después fueron correspondientemente verificados por los epidemiólogos de Salud Pública. El número total de personas que habían fallecido en las Illes Balears por el COVID 19 era 148, a sábado 18 de abril de 2020.

Ese día, el sábado 18 de abril, España superó la terrible barrera psicológica de las 20.000 personas muertas, víctimas de la pandemia del coronavirus COVID19, tras sumar 565 nuevos fallecimientos respecto a la víspera. Hasta ese momento se habían notificado 191.726 casos confirmados de coronavirus, 20.043 fallecidos y 74.662 curados. La cifra de curaciones, que se incrementa día a día, es en estos momentos la principal fuente de esperanza. Los servicios sanitarios ya no están colapsados –las UCIs tampoco –aunque aún trabajan muy intensamente. Las cifras oficiales reflejaban en ese momento, al cierra de la edición de este número de Salut i Força, que en toda España se habían registrado 1.194 personas con anticuerpos positivos sin síntomas en el momento de realización de la prueba. En esos casos no se había podido establecer el momento de contagio ni si habían sufrido o no la enfermedad, de todo lo cual se informó desde el Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias.

Nuevos contagios

Los nuevos contagios de coronavirus ascendían en aquellos momentos a 4.499, según los registrados en las últimas 24 horas, y la cifra global superaba ya los 191.726 casos confirmados. Además, en 24 horas se habían sumado 565 muertos, una cifra considerable, pese a que se han reducido ya las espeluznantes cifras que hace dos semanas nos llevaban a contabilizar 700 personas muertas, víctimas del coronavirus COVID19, cada mañana en España.

Con todo, en estos momentos el debate se centra en si se han detectado todos los fallecidos por esta causa. Hay corrientes que creen que no solo habría que contabilizar los casos confirmados de personas fallecidas a causa del COVID19 sino comparar los fallecimientos en un tramo temporal similar de 2019 y años anteriores para realizar una corrección, detectando los posibles casos de muertes no relacionadas inicialmente con el COVID19 por infradiagnóstico.

Desde ciertos sectores –y basándose en el repunte de casos de fallecimientos detectados en Cataluña o de mayor incidencia de muertes según los métodos de análisis aplicados en Andalucía, hay corrientes que señalan que el número de personas muertas, víctimas del COVID19 en España, podría ser el doble de la cifra oficial: ¿De 20.000 a 40.000? Esclarecer estas cifras y las de infectados reales es el desafío para las próximas semanas y será vital para determinar el modo y manera de cesar el confinamiento y volver a la normalidad.

Santiago pide por carta a Iglesias una nueva partida para hacer frente a la emergencia social por el COVID-19

J. R. R.

La consellera de Asuntos Sociales y Deportes, Fina Santiago, ha enviado dos cartas al vicepresidente de Derechos Sociales y Agenda 2030, Pablo Iglesias, para que destine una nueva partida económica a las Comunidades Autónomas que ayude a hacer frente a la emergencia social provocada por la crisis sanitaria de la COVID-19.

En la primera misiva, de 30 de marzo, Santiago expone a Iglesias que es necesario aumentar el fondo de contingencia de 300 millones de euros que se aprobó el 17 de marzo para que los gobiernos autonómicos pudieran cubrir las prestaciones básicas de los servicios sociales durante la primera fase del Estado de Alarma. A Baleares le correspondieron 7,4 millones de euros.

En aquel momento, ya se había aprobado la primera ampliación del confinamiento. Es por este motivo que la consellera expuso que *''la persistencia de la situación ocasiona un mayor deterioro de las condiciones de vida a las personas con menor capacidad"*.

En el segundo escrito, con fecha de 16 de abril, la consellera se centra en reclamar al Estado que destine más recursos para garantizar el derecho básico de alimentación a todos aquellos niños en situación de vulnerabilidad que se ven más afectados por el cierre de los centros educativos. El 17 de marzo, el Consejo de Ministros aprobó una partida de 25 millones para todas las CCAA.

De este dinero, a Baleares, llegaron 628.250 euros. Hoy, esta partida monetaria ya está totalmente agotada, hasta el punto que el Govern lo ha tenido que complementar con fondos propios de la Conselleria de Educación. En Baleares se repartieron 6.152 tarjetas de prepago a todas las familias beneficiarias de las becas comedor del curso 2019/20.

Ante las nuevas prórrogas del Estado de Alarma, la consellera pide por carta a Iglesias la aprobación de una nueva partida, al menos de la misma cuantía, para garantizar el derecho básico de alimentación de niños en situación de vulnerabilidad que se encuentran afectados por el cierre de los centros educativos durante esta última prórroga (del 12 al 26 de abril) y la ampliación automática de estos fondos en caso de que se vuelva a alargar el Estado de Alarma.

¿Cuál es el tipo de mascarilla que mejor nos protege del coronavirus?

CARLOS HERNÁNDEZ

El Gobierno trata a contrarreloj, de dotar a la población de mascarillas mediante la entrega en estaciones de buses, tren y metro por las principales capitales de provincia. A su vez, el Ministerio de Sanidad trata de suministrar a las farmacias para que puedan venderlas. La inflación que sufre este producto es harina de otro costal. Se da por hecho que, una vez que el Gobierno haya podido garantizar el acceso a este importante equipo de colocación facial, exigirá que salgamos a la calle ataviados con este sistema que evita el contagio. Porque los expertos avisan, no es para protegerse, es para evitar propagar el virus por parte de aquellos asintomáticos que desconocen que están infectados. No todas las mascarillas sirven. Existen Las mascarillas higiénicas, las mascarillas quirúrgicas, y los tres tipos de mascarillas FFP, que son autofiltrantes frente a partículas y aerosoles líquidos, las mascarillas FFP1, FFP2 y FFP3, son las más comunes para situaciones como la actual pandemia de coronavirus y para el uso de los profesionales sanitarios.

Pero, ¿son iguales? Para nada. No todas protegen igual. Las mascarillas higiénicas son las que tiene previsto distribuir el Gobierno de España a mansalva y que empezaron a repartirse desde el 13 de abril. Las higiénicas no están específicamente diseñadas para proteger al usuario de ningún riesgo, ni se recomiendan para situaciones que impliquen exposición a agentes peligrosos. Así pues, no se considera producto sanitario ni EPI (equipo de protección individual).

El Gobierno de España recomienda su uso de forma complementaria a la higiene de manos, al distanciamiento social y a la higiene general, para cuando se vaya a realizar desplazamientos en medios de transporte públicos o en sitios donde pueda haber aglomeraciones.

MASCARILLAS QUIRÚRGICAS protegen a las personas que rodean a quienes las utilizan, ya que están diseñadas para filtrar las partículas emitidas por el usuario durante la respiración, impidiendo que lleguen al exterior y, por ende, contagien y sigan propagando el virus. También protege al usuario de salpicaduras de fluidos biológicos. Se aconseja a los profesionales que las utilicen durante el tiempo imprescindible, y que las desechen al cambiar de paciente o actividad.

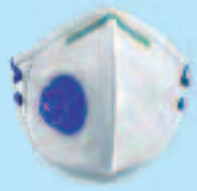
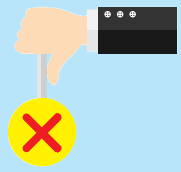
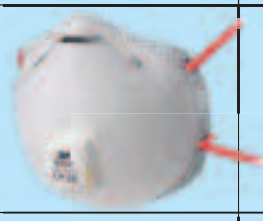
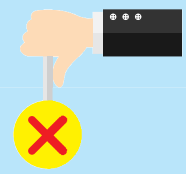
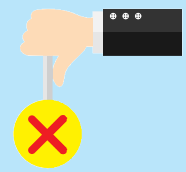
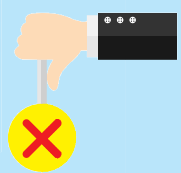
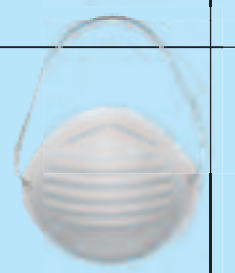
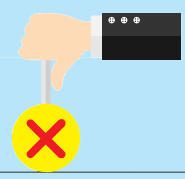
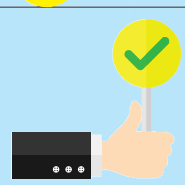
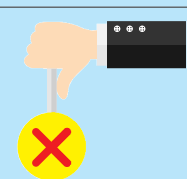
MASCARILLAS DE TIPO FFP protegen al usuario, porque están diseñadas para filtrar las partículas y aerosoles líquidos presentes en el medio ambiente, impidiendo que sean inhaladas por quienes las están utilizando. Según la eficacia de filtración, la mascarilla es de clase 1, 2 o 3 y su precio y dificultad para obtenerla aumentan en función de su nivel de seguridad.

MASCARILLAS FFP1 según el Consejo General de Colegios Farmacéuticos, tienen una eficacia de filtración mínima del 78%, y un porcentaje de fuga hacia el interior máximo del 22%. Suelen emplearse frente a partículas de material inerte.

MASCARILLAS FFP2 tiene una eficacia de filtración es del 92%, y, detalla el Consejo General de Colegios Farmacéuticos, se utilizan frente a aerosoles de baja o moderada toxicidad. Se recomienda a los profesionales sanitarios que su colocación se lleve a cabo fuera de la habitación, y que sean desechadas al salir, en un recipiente cerrado ubicado en el exterior.

MASCARILLAS FFP3 presentan una eficacia de filtración del 98%, y se utilizan frente a aerosoles de alta toxicidad, precisa el Consejo General de Colegios Farmacéuticos. Su uso únicamente está recomendado en los casos con riesgo de exposición, y que desaconseja su empleo generalizado en la administración.

Mascarillas existentes en el mercado para protergerse del Coronavirus y cuáles evitan su trasmisión

Tipo	Protección de quien la lleva contra organismos infecciosos	Para no contagiar. Evita la emisión de organismos infecciosos	Propiedades
FFP 1 Sin válvula de exhalación 			Equipo de protección con filtración mínima. No protege contra organismos infecciosos. Limita la propagación del contagio
FFP 2 Sin válvula de exhalación			Protege y limita la propagación del contagio
FFP 3 Con válvula de exhalación 			Disponen de válcula de exhalación.Protege pero no limita la propagación del contagio
FFP 2 Con válvula de exhalación			Protege pero no limita la propagación del contagio
Mascarilla quirúrgica deshechable			No es un equipo de protección. No protege pero limita la propagación del contagio
Mascarilla higiénica deshechable 			No es un equipo de protección. No protege pero limita la propagación del contagio. No sujeto a norma, eficacia no testada
Semimáscara buconasal con filtros			Todas disponen de válvulas de exhalación Protege pero no limita la propagación del contagio. Reutilizable

La sanidad privada participa activamente en el esfuerzo para frenar la COVID-19

Los centros hospitalarios privados suman más de mil camas, 90 de ellas para críticos. Han atendido a uno de cada cuatro pacientes que han requerido ingreso para tratar el virus

REDACCIÓN

Las clínicas y hospitales privados participan activamente en el esfuerzo para frenar la COVID-19 y atender a todos los pacientes que sufren esta pandemia en colaboración con la sanidad pública, a la vez que padecen una disminución sustancial de su actividad ordinaria. UBES, la Unión Balear de Entidades Sanitarias, trabaja para coordinar esfuerzos y ejerce la interlocución ante autoridades sanitarias, Govern y los agentes sociales en este momento tan extraordinario.

Los centros del **Grupo Juaneda**, el **Grupo Quirónsalud**, el **Hospital de Llevant** y la Policlínica **Nuestra Señora del Rosario** de Eivissa, junto con la **Creu Roja** y el **Hospital Sant Joan de Déu** (estos dos últimos forman parte de la red pública), ponen al servicio de la comunidad todos sus medios para combatir la alarma sanitaria provocada por la COVID-19. Juntos suman más de mil camas, 90 de ellas para pacientes críticos. A pesar de que Balears está entre las comunidades españolas menos afectadas por la pandemia, se han llegado a superar en algún momento los 500 pacientes ingresados, más de cien de ellos en UCI.

Apoyo total

Los centros sanitarios privados han colaborado tanto con pacientes derivados de la sanidad pública como directos. Han ofrecido sus instalaciones, recursos y conocimiento a la sociedad balear y se han puesto a disposición de las administraciones públicas desde antes de la declaración del estado de alarma para trabajar conjuntamente para contener la COVID-19. Según datos ofrecidos por la propia asociación, uno de cada cuatro pacientes que ha requerido ingreso hospitalario ha sido tratado en instalaciones privadas.

Este desafío ha sido posible gracias a la predisposición y buen hacer del conjunto de profesionales, especialmente sanitarios, que ejercen su labor en estos centros. Así lo ha señalado la presidenta de UBES, Carmen Planas, con palabras de agradecimiento: *"Es un orgullo para mí representar a una asociación que tiene tras de sí un conjunto de personas que día a día no reparan en esfuerzos y ponen todo su empeño en devolver la salud al conjunto de nuestra ciudadanía, especialmente en una situación tan excepcional y complicada. Tenéis toda mi admiración"*, ha dicho.

Carmen Planas y Antoni Fuster, presidenta y gerente de UBES, respectivamente.

Las clínicas y hospitales privados se han adaptado e integrado en el circuito de atención, vigilancia y coordinación establecido por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Informan diariamente de su actividad COVID-19 y no COVID-19, dando cuenta a la Conselleria de Salut, su representante, del número de camas disponibles, camas ocupadas, ingresos y altas, así como del seguimiento de los profesionales sanitarios en vigilancia activa.

En estos momentos, la actividad hospitalaria se centra en la atención a pacientes con coronavirus y en las urgencias que puedan surgir.

Actividad ordinaria

En cambio, la actividad ordinaria que venían realizando estos centros privados no vinculados a la sanidad pública -de consultas externas, cirugías, ingresos y tratamientos- han disminuido de forma sustancial, afectando a las entidades a nivel empresarial. Una de las prestaciones más representativas de la sanidad privada es la atención a los turistas que nos visitan a través de la extensa red centros periféricos que abarca todo el territorio insular y que dota de un valor añadido de seguridad al destino. Esta actividad no se ha podido empezar al no iniciarse la temporada. En palabras del gerente de UBES, Antoni Fuster: *"Solamente esta situación es muy preocupante, porque para el sector puede representar la disminución de un 30% de su facturación global"*. Por su parte, los centros de diagnóstico y tratamiento, como centros oftalmológicos, dentales o de rehabilitación, sin internamiento, han modulado su actividad siguiendo las recomendaciones y normativas aprobadas por el Ministerio de Sanidad y las autoridades laborales.

Como asociación empresarial que aglutina a más de 5.000 trabajadores en Balears y que representa a un sector que aporta el 2,6% del PIB, UBES representa y da voz a los centros sanitarios ante la Administración y resto de agentes sociales. También trabaja en colaboración con la patronal a nivel estatal, la Alianza de la Sanidad Privada Española (ASPE), a través de la cual Carmen Planas, como miembro de su Comité Ejecutivo, contribuye a trasladar las inquietudes y necesidades del sector al Gobierno central.

Vista general del Hospital Juaneda Miramar.

Fachada de QuirónSalud Palmaplanas.

Entrada de Hospital de Llevant.

Vista de Sant Joan de Déu de Palma.

MANUELA GARCÍA ROMERO / PRESIDENTA DEL COL·LEGI OFICIAL DE METGES DE LES ILLES BALEARS

"El número real de contagiados por COVID-19 en Balears es mucho más elevado"

Justo cuando la pandemia empieza a dar un respiro en Balears, pasado ya el famoso pico de contagios y en claro descenso del número de infectados, la presidenta del Col·legi Oficial de Metges de les Illes Balears, la doctora Manuela García Romero, analiza para Salut i Força, cómo están siendo estas duras semanas para el colectivo médico, en la dura y cruel batalla contra el Covid-19. Los expertos, con la máxima prudencia posible, aseguran que ha pasado lo peor, de una guerra que ha dejado a muchos profesionales demasiado tiempo desprotegidos ante el virus, sin material, y que son conscientes que en cualquier momento podría haber un rebrote. Representa a casi 6.000 médicos y médicas colegiadas y habla claro en esta entrevista.

J.J.S / C.H.

P.- ¿Cómo está afrontando el Colegio de Médicos la extraordinaria situación provocada por la pandemia de la Covid-19?

R.- Desde el primer momento el Colegio se puso a disposición de la Conselleria de Salut, para apoyar y ayudar en lo que considerasen necesario. Pero también quiero recordar que fueron los Colegios de Médicos los primeros en aconsejar no realizar reuniones multitudinarias, por eso nuestro colegio cerraba toda su actividad formativa el día 2 de marzo, con el fin de preservar la salud de los médicos y de nuestros pacientes. A partir de ese momento, la pregunta que nos hemos hecho desde la Junta de Gobierno es siempre la misma, cómo podemos ayudar a nuestros compañeros y compañeras. En la medida de lo posible hemos ido desarrollando proyectos para cubrir las necesidades que hemos ido encontrando.

Destaca la extraordinaria respuesta a la llamada que hizo el Comib para reclutar médicos voluntarios. Se ha elaborado un registro de 270 profesionales dispuestos a trabajar en esta pandemia, que pusimos a disposición de la Conselleria. El colegio precolegió a los voluntarios de manera gratuita y también les ofreció un seguro de Responsabilidad Civil Profesional gratuito, gracias a la aseguradora Sham, que pusimos a disposición de la Conselleria. También hemos puesto a disposición de los colegiados un servicio gratuito de telesoporte psicológico directo (presencial y/o por videollamada). Para las posibles dudas que pudieran surgir, ante la situación de pandemia de la covid-19, se ha creado un canal de consultas por correo electrónico, donde un grupo de expertos contestan las diferentes cuestiones que algunos médicos nos trasladan. Es importante señalar que hemos elaborado una serie de medidas, para apoyar a nuestros compañeros y compañeras con ejercicio privado. En nuestra Junta de Gobierno conocemos las necesidades y situaciones que se están produciendo, ya que estamos en primera línea de trabajo frente al virus.

> ► "En un primer momento creo que vivimos una etapa de desconcierto. Las órdenes y protocolos cambiaban muy rápidamente y había una cierta incertidumbre en cuanto a la evolución de la pandemia"

P.- ¿Cómo se ha adaptado el funcionamiento del Comib para seguir atendiendo a sus colegiados con las instalaciones a puerta cerrada?

R.- Las tres sedes del Comib, Palma, Maó y Eivissa, permanecen cerradas desde el 17 de marzo por coherencia con la situación sanitaria que vivimos, pero el personal ha seguido ofreciendo de forma ininterrumpida servicio al colegiado mediante teletrabajo. Siempre hay una persona de presencia física en cada sede, que trabaja a puerta cerrada y presta servicios que son ineludiblemente presenciales, como venta de certificados o recepción de material. En esta crisis la actividad colegial está considerada actividad esencial.

P.- ¿Cuáles son las mayores dificultades que están teniendo que afrontar los profesionales médicos hasta ahora?

R.- En un primer momento creo que vivimos una etapa de desconcierto. Las órdenes y protocolos cambiaban muy rápidamente y había una cierta incertidumbre en cuanto a la evolución de la pandemia, máxime cuando en muchos medios se daba a entender que esto que venía era como una gripe. Casi sin darnos cuenta nos vimos inmerso en la realidad, necesidad de aislamiento social, hospitales colapsados por un número creciente de casos, de ingresos hospitalarios y de ingresos en UCI. Pero, la mayor dificultad, sin duda, ha sido afrontar esta situación sin el adecuado material de protección, que ha hecho que hayamos tenido que normalizar cosas como echar mano del reciclaje o la realización de trajes improvisados, en un esfuerzo de atender a nuestros pacientes poniendo en peligro nuestra propia seguridad. Enfrentarse al miedo, al contagio, a las jornadas de trabajos agotadoras con elevada demanda asistencial, con equipos insuficientes e incómodos, el estrés en las zonas de atención directa y la exposición al desconsuelo de las familias son retos a los que nos enfrentamos cada día.

P.- Anímicamente, ¿cómo ve a sus compañeros? ¿Qué precio cree que están pagando por su extraordinaria lucha diaria?

R.- Yo creo que si hay algo que ha puesto de manifiesto esta pandemia es la entrega, la dedicación y el grado de compromiso de todos los profesionales sanitarios en general y del médico en particular, para con su paciente y la sociedad. Algo que hasta hace no poco se ponía en entredicho con frases como 'necesitamos médicos más empáticos', 'más cercanos' y 'más humanos', ahora se está demostrado con creces que la relación médico-paciente sigue viva y no se ha modificado con el paso del tiempo. La incertidumbre, inherente a nuestro ejercicio diario, se ha visto aumentada en la situación actual, donde nos enfrentamos a un enemigo poco conocido con una gran variedad de manifestaciones, a veces de aparición muy brusca y, muchas de ellas, graves o mortales. La carga emocional también es muy elevada. Empezamos a ver morir a compañeros, 26 médicos en activo en toda España hasta hoy, a ver contagios entre compañeros y compañeras conocidos y cercanos. Muchos en casa tenemos personas frágiles, por las que sentimos miedo cuando volvemos a casa. Tengo la sensación de que la profesión médica está contenida, que actualmente tiene como una única idea trabajar para su paciente, pero somos humanos y el dolor, la impotencia y los duros momentos vividos pueden aparecer más tarde y pasarnos factura, cuando todo esto termine. Los colegios de médicos harán todo lo que esté en su mano para que las consecuencias por el Covid-19 entre los profesionales sean consideradas como enfermedad profesional.

P.- ¿Qué papel está jugando la Atención Primaria en esta guerra contra el coronavirus?

R.- Es muy importante el trabajo que se está realizando en los hospitales, pero no es menos importante el que se ha realizado en atención primaria para contener la pandemia. Una labor callada, no reconocida adecuadamente. Gracias a su trabajo las urgencias hospitalarias no se han visto colapsadas. En situaciones límite, como esta que vivimos, conocer al paciente y todo lo que le rodea, sus patologías previas, sus miedos y temores, los recursos fami-

liares y sociales con los que cuenta, son muy necesarios. Ese conocimiento sólo se puede buscar en nuestros médicos y demás profesionales de atención primaria. Por eso considero que la a atención primaria está desempeñando un papel muy importante, consiguiendo que muchos pacientes infectados, con sintomatología leve, permanezcan perfectamente cuidados y se recuperen en sus domicilios, sin que tengan que acudir al hospital. También realizan un seguimiento activo telefónico a los pacientes que son dados de alta en el hospital. Toda la labor de atención primaria, en suma, está evitando el colapso hospitalario.

P.- ¿Están ya cubiertas las necesidades en cuanto a materiales de protección de los médicos de Balears?

R.- En el momento actual se cuenta con material de protección EPI suficiente, aunque eso sí, no en abundancia.

P.- España, y en concreto Baleares, tiene una elevadísima tasa de contagiados entre el personal médico y sanitario. ¿Cómo se explica esta situación?

R.- Es muy lamentable la tasa de contagio tan elevada y sólo hay una explicación plausible: el déficit de material de protección con el que los profesionales sanitarios nos enfrentamos en los primeros momentos al virus, así como el no reconocimiento y aislamiento adecuado de los contagiados, debido a que el número de test que se ha realizado es insuficiente. Llama mucho la atención la cifra de contagios en personal sanitario en Balears, que actualmente representa el 18% de los casos positivos. Desgraciadamente, hay que lamentar el fallecimiento de 26 compañeros y compañeras por coronavirus, algo especialmente dolorosos cuando se trata de muertes que se han producido en el ejercicio de su profesión y ejerciendo sin las medidas de seguridad necesarias.

P.- ¿Debería haber tests de la Covid-19 para todos los profesionales de la sanidad?

R.- El personal sanitario debería someterse a la realización de los "test" de forma periódica e inmediata, independientemente de los síntomas o la exposición a casos sospechosos o confirmados. Esto permitiría un manejo correcto del personal sanitario y su reincorporación al trabajo con las debidas medidas de seguridad para los pacientes. Por lo tanto, considero que es prioritario realizar test a todo el personal sanitario.

P.- Al Colegio están llegando peticiones de ayuda de muchos médicos de la privada. ¿Cómo está afectado la alerta sanitaria a las consultas privadas?

R.- Tras la declaración del estado de alarma, los médicos autónomos del sector sanitario privado y el personal que de ellos depende no han podido ni pueden cesar en su actividad, al ser considerada esta como esencial, por lo que por un lado no han podido acogerse a las ayudas económicas por cese de actividad, pero a la vez las recomendaciones eran sólo atender urgencias y patología no diferible, por lo que su facturación ha disminuido casi en un 80%. En el momento actual están abocados a una situación de indefensión, ante la importante disminución de ingresos y la necesidad de mantener sus consultas abiertas. Esta situación puede llevar el riesgo asociado de que, a corto o largo plazo, pueda llevarnos a la desaparición del colectivo de médicos autónomos.

P.- ¿Qué opina de la gestión de la pandemia que está llevando a cabo la administración autonómica? ¿La conselleria de Salut está contando con el Colegio de Médicos en esta crisis?

R.- Las medidas de prevención en la primera fase de identificar, aislar enfermos y el control de contactos fue, desde mi punto de vista, correcta. Cuando se inició la trasmisión comunitaria, las medidas de confinamiento, la adquisición de material, incluidos los test diagnósticos, no se realizaron a la velocidad adecuada y, como consecuencia, tenemos un índice de contagio del 18% entre el personal sanitario. Desde la Conselleria de Salut no se ha contado con el Colegio de Médicos para la toma de decisiones clínicas ni organizativas. Nosotros seguiremos trabajando, unidos con todos los Colegios de Médicos, por anteponer a los pacientes y a los ciudadanos por encima de cualquier interés, cuidando y protegiendo a nuestros compañeros y compañeras.

P.- ¿Están alejadas de la realidad las cifras oficiales sobre la incidencia del coronavirus en Balears?

R.- Mucho, el número real es mucho más elevado. En primer lugar, hay que contar el número de asintomáticos positivos, que se considera debe ser elevado, y tampoco están contabilizados aquellos pacientes con síntomas leves que son atendidos en casa. Por lo tanto, la muestra de los positivos corresponde a los pacientes que han precisado ingreso hospitalario. A medida que el número de test que se realice vaya aumentando, irá aumentando el número de positivos y tendremos una visión más cercana a la realidad de la importancia de la pandemia en nuestra comunidad.

► "A medida que el número de test que se realice vaya aumentando, irá aumentando el número de positivos y tendremos una visión más cercana a la realidad de la importancia de la pandemia en nuestra comunidad"

► "Enfrentarse al miedo, al contagio, a las jornadas de trabajos agotadoras con elevada demanda asistencial, con equipos insuficientes e incómodos y el desconsuelo de las familias son retos a los que nos enfrentamos cada día"

► "Tras la declaración del estado de alarma, los médicos autónomos del sector sanitario privado y el personal que de ellos depende no han podido ni pueden cesar en su actividad"

Día de la Atención Primaria para reivindicar las medidas ante la crisis sanitaria

REDACCIÓN

El 12 de abril se celebró, como cada año, el Día de la Atención Primaria, eje fundamental de nuestro Sistema Nacional de Salud. Este año, si cabe, es un día aún más especial, dado que el papel de Atención Primaria española en la gestión de la pandemia del COVID-19 ha sido, es y continuará siendo crucial, pues la AP se sitúa en la base de la curva, tanto en las primeras fases de transmisión comunitaria como en el seguimiento final de las altas hospitalarias, recuerdan de las instituciones colegiales.

Desde el Foro de Médicos de Atención Primaria se quiso manifestar su apoyo y reconocimiento a todos los compañeros, médicos y pediatras de Atención Primaria, que desarrollan su labor asistencial en esta pandemia, en muchas ocasiones desprovistos del material de protección individual adecuado a estándares; así como al resto de profesionales de la sanidad y otros trabajadores de sectores estratégicos que están dejándose la piel y la salud para salir de esta crisis.

También se lamentó el fallecimiento en acto de servicio de sus compañeros que, a pesar de las carencias en materia de protección, "*han afrontado el riesgo desnudos ante el COVID-19, anteponiendo la asistencia de sus pacientes a su propia seguridad. Manifestar nuestro apoyo y condolencias a familiares y allegados de dichos compañeros fallecidos en esta crisis sanitaria*"

Son Espases ofrece tratamiento de rehabilitación en UCI a los enfermos ingresados con COVID19

El objetivo es acelerar la recuperación del movimiento limitado por la pérdida muscular por encamamiento / Con este tratamiento se mueven antes y se retira antes la intubación

JUAN RIERA ROCA

El tratamiento de los pacientes con COVID 19 más graves es complejo. Algunos de ellos tienen que ser ingresados en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) para ser sometidos a respiración artificial cuando por la inflamación no pueden ya respirar por si mismos. Estas estancias obligan a muchos pacientes a estar sedados, con relajación muscular y en prono (de barriga) para aprovechar mejor la función pulmonar. Y estas situaciones conllevan un deterioro físico.

Para ayudar a estos pacientes el Servicio de Rehabilitación del Hospital Universitario de Son Espases ha puesto en marcha un programa especial de rehabilitación. Junto al médico rehabilitador y al fisioterapeuta juegan un papel importante las enfermeras: *"Son las que colocan los pacientes en prono, ya que ellas están allí in situ. Pasamos toda la mañana allí entrando en cada box y animando a los pacientes a moverse"*, explica la supervisora Marga Company.

"Cualquier paciente ingresado en la UCI y más de los de COVID 19 –explica la doctora Naimah Koulamaih, jefa del Servicio de Rehabilitación de Son Espases –*cuando lleva un ingreso de una semana sufre una gran pérdida de masa muscular, una pérdida que afecta tanto a las extremidades como a la musculatura respiratoria, lo que hace que sea más complicado extubarles: necesitan estar sometidos más tiempo a ventilación mecánica, con todas las complicaciones que eso conlleva"*.

Situación

Esa situación hace que *"el paciente en la UCI desarrolla esta debilidad, que viene derivada tanto de la propia enfermedad como de muchos otros factores, como puedan ser la sedación, la estancia prolongada en la cama y otros; el círculo vicioso se produce cuando la pérdida muscular en el sistema respiratorio impide la extubación y con ello el problema y todos los condicionantes que lo largan se siguen manteniendo"*, añade la Dra Koulamaih.

Este fenómeno –añade la especialista –afecta *"tanto a personas mayores como a personas jóvenes, pero se ha visto que este síndrome se desarrolla más en pacientes con ciertas patologías de base, como puede ser la diabetes o también pacientes con hipertensión arterial, por lo que de alguna forma el nivel previo hará que la pérdida muscular sea mayor"*. Por ello las terapias de rehabilitación se marcan el objetivo de empezar cuanto antes a movilizar a estos pacientes.

"Se ha demostrado –explica la Dra Koulamaih –*que cuanto más precoz es la movilización el paciente se recupera antes y antes se le puede extubar y liberar de la ventilación mecánica, con ello se reduce además la estancia en la UCI, el paciente saldrá además en mejores condiciones y también se ha visto que, a largo plazo, estos pacientes vuelven antes a caminar, no tienen en el futuro tantas alteraciones cognitivas, de atención, etcétera."*

Sin embargo esta rehabilitación no pueden iniciarla todos los pacientes desde el principio de estancia en la UCI. Existen unos criterios establecidos con los especialistas en Cuidados Intensivos. Se trata de criterios de estabilidad, tanto a nivel cardiovascular como respiratorio que definen el momento en que sea posible movilizar a cada paciente. *"El tipo de tratamiento que se va a hacer dependerá además del tipo de colaboración y del estado de conciencia del paciente"*.

La doctora Naimah Koulamaih.

Con estas palabras la Dra Koulamaih significa que *"se puede empezar ya desde el inicio de la estancia en UCI, pero la aportación no sería tan grande"*. Por ello, lo que se intenta es que *"el paciente esté consciente y que colabore"*. Para ello, se le hacen una serie de preguntas muy sencillas como pedirle que abra y cierre los ojos, que saque la lengua, que mueva las cejas. A partir de ahí y viendo su capacidad de colaboración, se realiza una valoración.

"Se ve –señala la especialista –*que grado de rigidez articular sufre el paciente, si tiene alguna limitación, cómo está de musculatura y en base a todo eso se le pauta el tratamiento, que se va encaminando a la musculatura que él tiene presente. Una vez que se determina que el paciente está orientado se valora la musculatura de las extremidades, para ver si es capaz de levantar la pierna o de doblar los codos y en función se inicia un tratamiento sencillo."*

Fisioterapia

Entra en ese momento el fisioterapeuta, que hará el tratamiento en la propia habitación de la UCI, ya que se trata de pacientes que están aislados, y por otra parte se ayuda a realizar movimientos simples y se les moviliza las extremidades para evitar rigideces con movimientos simples, como puede ser doblar un codo, estirar la rodilla, etcétera. A partir de ahí se trabaja para que el paciente sea capaz de sentarse al borde de la cama, luego en una silla sin aguantarse la espalda...

"Se potencian todos los diferentes pasos que van a llevar hacia que el paciente se ponga de pie y pueda caminar", añade. Luego, la evolución dependerá de cada paciente, unos están más débiles, otros menos. Del mismo modo *"al paciente también se le indican una serie de ejercicios que debe hacer para mejorar la respiración"*, indica la Dra Koulamaih, *"y se le instruye en realizar ejercicios a lo largo del día"*. Este es el tratamiento que se realiza durante la estancia en UCI.

Una vez el paciente sale de la Unidad de Cuidados Intensivos *"según las necesidades que tenga cada persona de seguir realizando el tratamiento rehabilitador, éste se seguirá desarrollando en planta [es decir, en la habitación 'normal' del hospital] donde si el paciente ya deambula, es joven y colaborador, se le da un programa de ejercicios para que vaya desarrollando en la habitación y que se le irán controlando"*. Estos programas y controles seguirán cuando se regrese a casa.

Una aportación novedosa que se hace en Son Espases con estos enfermos es que el médico rehabilitador y el fisioterapeuta acuden cada día a la UCI y se coordinan con los médicos intensivistas cuáles son los pacientes que podrían ser susceptibles de recibir tratamiento, sin necesidad de trámites que antes podrían ralentizar el proceso: *"Nosotros los vemos y se empieza ese mismo día"*. Más tarde, en casa se le puede mandar un programa de rehabilitación domiciliaria.

G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I GERÈNCIA ATENCIÓ
B PRIMÀRIA MALLORCA

Los envíos de China siguen trayendo protección, ya han llegado más de 3,4 millones de mascarillas

El Govern ha aprobado una línea especial para la adquisición de equipamientos para centros asistenciales

Juan Riera Roca

El puente aéreo que une los productores de materiales para la protección que precisan los profesionales sanitarios para hacer frente a la asistencia de los pacientes con COVID 19, sigue a pleno rendimiento. El martes 15 de abril llegó al aeropuerto de Palma otro avión desde China y se espera que sigan los convoyes con equipo para garantizar la seguridad de los pacientes y de los profesionales sanitarios que los atienden.

Según los últimos datos del Ibsalut, con el envío del 15 de abril, habrían llegado a Baleares más de 3,4 millones de mascarillas quirúrgicas, 255.800 mascarillas del tipo FFP2 y 4.900 FFP3. Han llegado también un total de 2.200 botes de hidrogel alcohólico, más de un millón de parejas de guantes, 7.600 batas de un solo uso y 29.100 batas integrales. También, 72.100 buzos, 11.600 pantallas, 16.500 gafas de protección y 60.000 test de anticuerpos.

En esta misma línea, el Consell de Govern aprobó el viernes 17 de abril las contrataciones de emergencia de material sanitario a cargo del Ibsalut. Se trata de servicios y material tecnológico y fungible destinados a hacer frente a la COVID 19. Entre éstas contrataciones de emergencia destacan la adquisición de materiales para la protección del personal sanitario, como mamparas de protección y cerramientos de boxes.

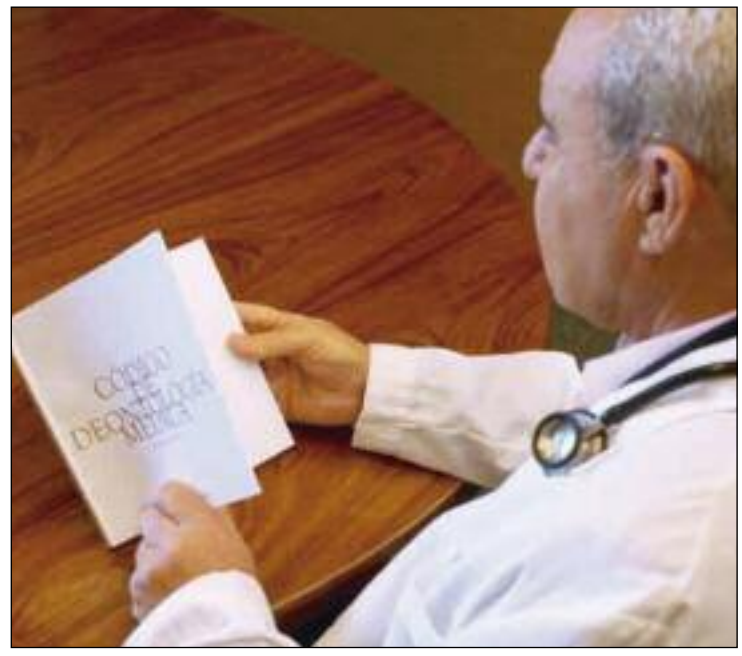
También se refuerzan los servicios de limpieza y vigilancia y de la flota de vehículos del 061, y la compra de material para asegurar la asistencia en las unidades de cuidados intensivos (UCIs). La situación actual ha provocado que se hayan hecho indispensables determinados servicios y suministros que ordinariamente son innecesarios en la cantidad o la intensidad que ahora se requieren. Es el caso de medios y equipos informáticos o el refuerzo de limpieza y desinfección.

La necesidad de disponer de todos estos recursos para hacer frente a la pandemia ha supuesto un incremento sustancial de la contratación administrativa, que afecta a varios hospitales y áreas de salud de las Illes Balears. Concretamente, se han adquirido nueve mamparas para mostradores destinados al Área de Salud de Ibiza y Formentera y seis bombas de calor, dos ecógrafos portátiles, cuatro cerramientos para los boxes de las UCI y siete para los de Urgencias de Menorca.

También se ha reforzado su servicio de limpieza. En cuanto a la logística operativa del 061, destaca la compra de cuatro vehículos en concepto de renting. Por otro lado, se han adquirido doce ordenadores portátiles y un bisturí eléctrico para el Hospital de Manacor y se han reforzado los servicios de limpieza, lavandería y recogida de residuos sanitarios del Hospital de Son Llàtzer.

Se han adquirido dos monitores de constantes centrales de monitorización, un monitor y un sistema de telemetría, un ecocardiógrafo, un ecógrafo y veinte pulsioxímetros para las UCI de este centro. Finalmente, se han comprado diez ordenadores portátiles para el Hospital Universitario Son Espases y se ha contratado un estudio sobre seguridad y salud del Hospital Verge de la Salut, todo ello, según informan fuentes del Govern balear.

Homenaje a los médicos a través de la deontología



REDACCIÓN

La Comisión de Ética y Deontología del Col·legi Oficial de Metges de les Illes Balears (Comib) vela por el cumplimiento y aplicación del Código de Deontología Médica (CDM), conjunto de principios éticos que inspiran y guían la conducta profesional del médico. Su función principal es determinar si se han producido transgresiones de las normas de Deontología, además de promover acciones encaminadas a la mejora del ejercicio de la profesión. En la práctica, parece que nuestra misión sea puramente crítica, puesto que nos dedicamos al estudio y análisis de las reclamaciones dirigidas al Colegio de médicos.

Momento difícil

En este momento difícil que vivimos, provocado por la pandemia del SARS-CoV-2, los integrantes de la Comisión de Ética y Deontología queremos decirte algo, en honor a tu compromiso con la Deontología de la profesión médica que estás demostrando en situaciones de:

- **Convivencia con una enfermedad nueva** que nos plantea grandes interrogantes y que presenta una letalidad significativa, con disponibilidad limitada de recursos.
- **Sobrecarga asistencial** con toma de decisiones difíciles e impotencia por no poder hacer más.
- **Exposición a posible contagio.**
- **Alejamiento de tus compañeros de trabajo**, estando expuesto a posibles contagios, incluso con medidas de aislamiento familiar en los propios domicilios.

Respeto y gratitud

Desde la Comisión de Ética y Deontología del Comib queremos brindarte nuestro respeto y gratitud con este pequeño homenaje, que queremos sirva para dignificar a la clase médica que cumple su labor con una profesionalidad exquisita y sin heroicidades, dejándose la piel y exponiendo su salud, resaltando su compromiso, responsabilidad, tenacidad, fortaleza, coraje y vocación reconocida.

Verdaderamente, ser médico supone ejercer una profesión bien peculiar, para la que nunca estamos bien preparados y, menos aún, para afrontar situaciones como ésta. Haciéndonos eco de uno de los objetivos primordiales de la Organización Médica Colegial, que es la promoción y desarrollo de la Deontología profesional, en nuestra Comisión de Ética y Deontología creemos que esta ética está siendo realidad *"a pie de cama"* y demostrada en el buen hacer de nuestros médicos durante esta pandemia.

Se está cumpliendo con creces el artículo 6. 2. del CDM que dice así:

"El médico no abandonará a ningún paciente que necesite sus cuidados, ni siquiera en situaciones de catástrofe o epidemia, salvo que fuese obligado a hacerlo por la autoridad competente o exista un riesgo vital inminente e inevitable para su persona. Se presentará voluntariamente a colaborar en las tareas de auxilio sanitario."

Gracias.

***Comisión de Ética y Deontología Médica del Colegio Oficial de Médicos de Illes Balears**

MIQUEL TIMONER / COLABORADOR DE SALUT I FORÇA, CIRUJANO GENERAL Y EX MÉDICO FORENSE

“Hay quien ha sacado de madre mi teoría, yo no digo que beber palo cure el coronavirus”

Se viraliza un vídeo de Salut i Força en el que el Dr. Miquel Timoner recomienda como prevención lógica consumir esta bebida mallorquina que contiene quina y genciana

El Dr. Miquel Timoner, colaborador habitual de Salut i Força, cirujano general y ex médico forense, ha sido noticia recientemente por un vídeo que ha corrido como la pólvora por las redes sociales y se ha hecho viral por whatsapp. Se ha compartido, comentado, criticado y también alabado con cierto humor. La venta de la bebida que comenta el doctor mediante los vídeos diarios de expertos que promueve Salut i Força en saludediciones.com es la prueba de su éxito. Se ha agotado y una marca de ropa ya ve el negocio haciendo camisetas. Sea como fuere, el Dr. Timoner quiso explicar y matizar sus palabras, en Canal4 Televisió, entrevistado por el periodista Biel Ramis.

CARLOS HERNÁNDEZ

P.- ¿Cómo surgió este vídeo que se ha hecho viral?

R.- Joan Calafat me pidió que diera mi opinión sobre la situación del Covid-19. Lo que intenta el vídeo es aportar una visión lógica, pero no es un pensamiento científico. En este momento, entre los múltiples tratamientos contra el virus ya hay 13 publicados. Uno de ellos es la hidroxicloroquina, etc. En Francia hicieron un estudio no randomizado, dando una medicina que se da para la malaria, pensando que se podía actuar contra el virus antes de que entrara en las células. Este tratamiento estaba indicado para gente que no estuviera tan mal como para entrar en la UCI. En el paciente que tiene ya el virus dentro del sistema no se puede hacer nada. No sirve. La materia primera de las pastillas de la hidroxicloroquina no se hace en España porque no tenemos malaria desde hace muchos años. Se tiene una mínima cantidad de pastillas por si alguien tiene que viajar, para lupus y artritis reumatoide. Por eso hay poco. La India, que es quien hace esta materia prima, ha restringido el envío de reservas, así que España las limita a los peores casos. No sabemos si, en el caso de que hubiera mucha cantidad, funcionaría dándole a todos los enfermos porque el Estado es quien decide a quien la administra ya para casos graves de pacientes enfermos con manchas en el pulmón, etc. No hemos podido probar si iría bien desde el principio para evitar que la enfermedad dejara al paciente en extrema gravedad. Sencillamente porque no hay para todos. La gente lo compraría y lo tendría en su casa si hubiera suficiente. Este derivado antiguamente en medicina, se ha suministrado para hacer bebidas de quina que ayudar a la gente joven que no tenía apetito y también para determinadas fiebres. Ya que ahora mismo no hay acceso libre para estas pastillas que parece que funcionan, pensé si la gente podría tomar algo que nos hiciera un poco de efecto. En la bebida Palo hay muy poca quina, poquísima, si tuviera más de 150 mg por litro debería tener la fórmula en la etiqueta como rige la legislación.

P.- ¿Qué beneficios tiene la quina en esta bebida mallorquina?

R.- La cualidad que tiene es que la quina no se elimina enseguida. En la India, ordenaron en la década de 1920 que no debían cada día suministrar quina a los pacientes porque se dieron cuenta de que el producto quedaba en el cuerpo y seguía actuando durante días.

> ► “Que quede claro que es una idea que puede ir bien al no haber pastillas para todos, no es un tratamiento científico”

P.- ¿Y usted toma esta bebida, por tanto?

R.- Efectivamente. Conté en Salut i Força que estaba tomando un poquito de Palo porque lleva poca quina. Expliqué la teoría de que, en caso de quedarse esta sustancia en mi cuerpo durante unos días, tal vez hiciera que el virus no me entrara dentro de mis células. Así podría evitar que la enfermedad, en caso de contagio, no pasara de síntomas leves a estar grave.

P.- ¿Entiende las críticas?

R.- Sinceramente, creo que la difusión del vídeo y sobre todo su repercusión ha sido desmesurada. Menos mal que me ha llamado mucha gente con buen sentido del humor y se le ha sacado punta con gracia. Porque es verdad que con el confinamiento pues la gente tiene mucha guasa y buen humor, por fortuna. Pero también hay quien ha sacado esta teoría de este vídeo diríamos algo de madre, pensando que curaba el coronavirus. Yo solo dije que las pastillas, no el Palo, logra que la enfermedad no pase de leve a fase grave. Porque lo que quiero aclarar y recordar por encima de todo es que, si cogemos el virus de manera leve, todos nos curaremos.

> ► “Si alguien está delicado del corazón o el hígado no le recomiendo que beba Palo”

P.- ¿Todo el mundo puede beber Palo?

R.- A ver, en primer lugar, me gustaría dejar claro que la quina es un medicamento que solo puede suministrase mediante receta médica. Hay enfermos que están delicados del hígado y que no pueden tomarla porque lo daña y hay enfermos del corazón que la toman para el trastorno de ritmo cardiaco y las arritmias. Por tanto, en cantidades no se puede tomar sin autorización. Debe siempre estar supervisado por un médico. Si alguien está delicado del corazón o el hígado no le recomiendo que beba Palo porque tampoco puede beber otras bebidas alcohólicas, como es lógico.

P.- Por tanto, una vez, más su teoría del vídeo no es una evidencia científica.

R.- Que quede claro que es una idea que puede ir bien, no es un tratamiento científico, solo digo que, si las pastillas están hechas de un compuesto de quina, y ahora no hay para todos, a lo mejor tomando un poco de quina en esta bebida nos pudiera ayudar para evitar que el virus entre en nuestro organismo de forma grave”.

El Col·legi de Metges impulsa medidas de apoyo a los profesionales de la medicina privada de Balears

CARLOS HERNÁNDEZ

La actual crisis de la COVID-19 está repercutiendo negativamente en la actividad de los médicos que llevan a cabo su labor en el sector de la medicina privada, que han visto disminuir drásticamente su actividad.

Para que esta crisis sanitaria no suponga el cese de actividad de los médicos autónomos del sector privado, actualmente abocados a una situación de indefensión ante la importante disminución de ingresos – cuando no pérdidas económicas -, el Col·legi Oficial de Metges de les Illes Balears (Comib) ha emprendido una serie iniciativas, en algunos casos como mediador, en atención a la situación de precariedad que está atravesando el ejercicio de la medicina privada.

Iniciativas de apoyo a los profesionales de la medicina privada:

1.- Bonificación de cuotas colegiales. Los médicos que ejerzan únicamente por cuenta propia, que se hayan visto sometidos a un ERTE o que su facturación haya disminuido en un 50% como consecuencia de la presente crisis sanitaria, pueden solicitar la devolución del último recibo trimestral de la cuota colegial, correspondiente a los meses de abril, mayo y junio.

2.- Solicitud a los Ministerios de Sanidad y Asuntos Económicos para acceso de las consultas privadas a ERTE. Con el apoyo del Comib, el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España (CGCOM) ha enviado sendas cartas al Ministro de Sanidad y a la Ministra de Asuntos Económicos, para que las consultas privadas que están teniendo un drástico descenso en su actividad puedan acogerse a un ERTE con garantía jurídica.

3.- El Comib, en permanente contacto con las compañías aseguradoras para trasladarles la situación de los médicos. El Col·legi de Metges está llevando a cabo una serie de reuniones con las diferentes compañías aseguradoras del sector salud, con el objetivo principal de trasladarles los efectos negativos que esta crisis sanitaria está teniendo en los profesionales que ejercen en la privada.

El Comib les ha hecho llegar que las condiciones económicas por las que en estos momentos atraviesan los médicos que ejercen la medicina privada conllevará algunas consecuencias, como el riesgo, a corto y largo plazo, de la desaparición del colectivo de médicos autónomos. Por ello, el Comib ha solicitado a las compañías de seguro privado la puesta en marcha de algunas iniciativas.

4.- El Comib pone a disposición de los colegiados su asesoría jurídica y laboral, ante las dudas que se pueda plantear. El Comib, consciente de que la situación originada por la pandemia está acarreando consecuencias negativas para los colegiados propietarios de consultas o centros médicos privados, así como para los profesionales que trabajan en los mismos, pone a tu disposición un servicio de asesoramiento profesional.

5.- Mutual Mèdica ha elaborado una serie de medidas para dar apoyo a los mutualistas. Ante la excepcional situación provocada por la pandemia de la Covid-19, y siendo el colectivo médico uno de los más gravemente afectados, Mutual Médica ha elaborado una serie de medidas para apoyar a los mutualistas.

El Consejo de Administración de Mutual Mèdica del pasado 31 de marzo, aprobó disponer de un fondo extraordinario de 2M€ para prestaciones sociales, financiado con el resultado del ejercicio de 2019, que será destinado a las medidas adoptadas por Mutual Médica durante la crisis de la Covid-19.

Más información: www.comib.com/pandemia-medidas-privada

SEBASTIÀ CRESPÍ / BIÓLOGO Y ASESOR DE LA OMT EN LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

“Si el desconfinamiento se resuelve bien, con tests masivos y una tasa muy baja de nuevos casos, se generará confianza”

Biólogo, doctor en Farmacia y científico mallorquín Sebastià Crespí, es una de las voces más autorizadas para analizar el presente, pero sobre todo el futuro que viene. Asesor de la Organización Mundial del Turismo (OMT) en la crisis sanitaria de la gripe A, y ahora de la Organización Mundial de la Salud para la pandemia de COVID-19 en relación al turismo, Crespí explica cómo va a ser nuestro verano.

CARLOS HERNÁNDEZ

P.- Doctor Crespí, ¿lo peor ha pasado en España respecto a la pandemia?

R.- Prefiero evitar hacer afirmaciones categóricas. Lo que se puede decir es que los datos epidemiológicos sugieren que, en el conjunto del territorio, hemos entrado en una fase descendente, pero con una situación todavía muy preocupante en Madrid o Cataluña.

P.- ¿Le preocupa el debate sobre si se debería haber continuado con el confinamiento total excepto profesiones esenciales? Ni los presidentes autonómicos tienen la misma opinión cuando videoconferencian con Pedro Sánchez…

R.- No, no me preocupa. Como decía, la situación epidemiológica en España es heterogénea y me parece lógico que haya diferentes puntos de vista y que cada comunidad aspire a poner en marcha su propia hoja de ruta. Otra cosa es la lectura política que pueda hacerse de estas propuestas diferenciadas.

P.- ¿Cree que podría haber un rebrote?

R.- Sí, por supuesto. Es improbable que se haya alcanzado lo que se llama inmunidad de grupo, necesaria para evitar rebrotes. De ahí, la necesidad de prudencia en los próximos pasos a dar. Japón, Singapur o Hong Kong son ejemplos de países donde ha habido rebrotes.

P.- ¿Cómo se conciencia a la población para que no se relaje tras cinco semanas?

R.- Es complicado, para qué engañarse. No soy experto en esto, pero en la comunicación de riesgos a la población hay que combinar tácticas y enfoques con mensajes y objetivos claros y concisos, con información veraz y frecuente.

P.- Hace varias semanas, con la pandemia del coronavirus en plena expansión, recibió la llamada de la Organización Mundial de la Salud. ¿Qué le solicitó?

R.- Participar como consultor en la elaboración de una guía preventiva para el sector del alojamiento turístico que, en aquel entonces, en España todavía permanecía operativo.

P.- ¿Cómo es la elaboración de esa guía de urgencia para el sector turístico de todo el planeta? Acaban de publicar el resultado.

► “Si tenemos una vacuna efectiva y tengo la esperanza que así sea, no veo razones para que la temporada en 2021 no sea normal”

R.- Curiosamente, para el borrador inicial habían utilizado contenidos de una guía que yo, conjuntamente con otros, había preparado en 2009 con ocasión de la gripe A pandémica. Debo decir que la Organización Mundial del Turismo llevó el peso de las aportaciones externas.

P.- ¿Cómo fue su colaboración con la OMT para la gripe A vinculada al sector turístico? ¿Puede explicarla, por favor?

R.- Hicimos una guía a petición del sector hotelero español, la Confederación Española de Hoteles y Establecimientos Turísticos, y después fui invitado por la OMT a una reunión de expertos. Allí presenté nuestra guía y la OMT decidió “adoptarla”, la tradujo al inglés y la diseminó por todo el mundo.

P.- Sin embargo, parecen poco comparables ambas crisis porque la actual pandemia es un sunami, ¿no le parece?

R.- Es cierto, el impacto de ambas pandemias ha sido muy distinto. Sin embargo, ambos tipos de infección tienen cosas en común y las metodologías preventivas son, en gran parte, las mismas. Lo que varía ahora es la intensidad de la respuesta. Ahora no basta con evitar darse la mano, besarse o abrazarse, sino que hay que quedarse en casa.

P.- Usted es asesor sanitario del sector hotelero a través de la Confederación Española de Hoteles y Establecimientos Turísticos (CEHAT). ¿Se ha perdido toda la temporada?

R.- Por las noticias que me llegan, no sé si se ha perdido toda la temporada, pero sí el grueso de la misma. Dicho esto, hay mucha gente que no da la batalla por perdida y trabaja para poder reabrir, aunque sea tarde.

P.- Dicho de otra manera, ¿hay margen, aunque sea mínimo, para lograr activar el turismo, aunque sea únicamente con el cliente nacional?

R.- Creo que, si hacemos las cosas bien, y hablo en general, habrá cierto margen y no solo con el turismo nacional, aunque reconozco que este margen es estrecho. Depende también de lo que se haga en los países emisores, en Europa. Es probable que el turismo local y nacional sea, en efecto, el primero en llegar.

P.- Doctor, ¿qué verano nos espera? Limitaciones de 10 metros entre toallas en playas, de dos tumbonas libres en piscinas de hoteles, de paseos y terrazas con mascarilla y guantes…0 turistas.

R.- Depende. Si las fases de desconfinamiento previstas se resuelven bien, con los tests

► “La presidenta Armengol ha pedido un plan específico de desconfinamiento para Balears y que las conexiones con el exterior se restablezcan con las debidas garantías sanitarias”

masivos y las herramientas tecnológicas necesarias disponibles, con una tasa muy baja de nuevos casos y la situación bien controlada, se generará confianza y la población se animará a salir, con las precauciones que hagan falta.

P.- Existe una gran desconfianza para el sector hotelero mundial, turoperadores y cualquier usuario que duda sobre cómo afrontar sus vacaciones este verano.

R.- Es lógico. Ahora mismo la magnitud de la crisis nos impide ver más allá del corto plazo. Estas dudas están perfectamente justificadas.

P.- ¿Habrá normalidad turística en las islas en 2021? ¿Habrá un largo camino de preparación?

R.- Dependerá de si hay o no hay un tratamiento efectivo y de si tenemos o no vacuna. Si tenemos ambas cosas, y tengo la esperanza que así sea, no veo razones para que la temporada en 2021 no sea normal. Estoy hablando de razones sanitarias, no socioeconómicas.

P.- La presidenta Armengol reclamó a Pedro Sánchez que los aeropuertos y puertos sean lo último en volver a la normalidad.

R.- Creo que la presidenta Armengol ha pedido un plan específico de desconfinamiento para Balears y que las conexiones con el exterior se restablezcan con las debidas garantías sanitarias. Me parece razonable que así sea.

> ► "Uno de los retos más difíciles será cómo conseguir que las medidas de prevención que implantemos en el hotel sean eficaces sin ser excesivamente intrusivas"

P.- Ha dicho usted en alguna entrevista: "de ésta saldremos reforzados". ¿Cómo? Se avecina crisis económica y nuestra idiosincrasia latina del contacto humano va a desaparecer…

R.- Dije que de toda crisis se puede aprender y que si aprovechamos las lecciones aprendidas saldremos reforzados. Sí, no tengo ninguna duda. Seguramente deberemos repensar algunas cosas, reconsiderar poco o mucho otras, pero no creo que nuestra naturaleza de ser social cambie sustancialmente.

> ► "Ahora no basta con evitar darse la mano, besarse o abrazarse, sino que hay que quedarse en casa"

P.- Mediante su empresa Biolinea, asegura que la planta hotelera española está preparada para adaptarse a los nuevos tiempos. ¿Qué planes de prevención preparará? ¿Cómo actuará un hotel ante el Covid-19 el día que pueda abrir?

R.- Los planes de prevención en hoteles tendrán como base las recomendaciones de la OMS. Todos los establecimientos deberán preparase y adaptarse a una nueva normalidad. No será fácil, pero el sector hotelero español es muy competitivo y puede responder perfectamente a este reto. Nosotros, modestamente, intentamos ayudar.

P.- ¿Cómo equilibrar ocio y relax con medidas como mascarillas, desinfecciones y medición de temperatura? Choca porque la gente quiere desconectar en vacaciones, no estar sometido a estrés.

R.- Aquí tenemos uno de los retos más difíciles, como conseguir que las medidas de prevención que implantemos en el hotel sean eficaces sin ser excesivamente intrusivas. Es un equilibrio difícil pero no imposible de conseguir.

> ► "Comparado con la gripe A, el impacto de ambas pandemias ha sido muy distinto. Sin embargo, ambos tipos de infección tienen cosas en común y las metodologías preventivas son, en gran parte, las mismas"

P.- Finalmente, ¿tendrá que ser el cliente local y nacional el que primero ayude a remontar al sector hotelero? ¿Nos espera un verano de buenas ofertas y de playas sin saturación y con un grado de limpieza del agua del mar superior a lo recordado las últimas dos décadas?

R.- No es nada complicado imaginar el escenario que plantea. Y si un efecto secundario, en este caso positivo, es la recuperación de los ecosistemas litorales, pues muy bien. Sea como sea, el turismo remontará.

El Colegio de Enfermería de las Islas Baleares reduce la cuota colegial a la mitad por la crisis del COVID 19

Se aplicará a la cuota del segundo trimestre ante de la crisis sanitaria y social causada por la pandemia

Juan Riera Roca

Ante de la crisis sanitaria y social causada por la pandemia de Covid-19, la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de Enfermería de las Islas Baleares (COIBA), reunida de manera extraordinaria, aprobó el jueves 16 de abril reducir la tasa colegial al 50% durante el trimestre actual. El COIBA quiere así estar al lado de sus colegiadas y colegiados en estos tiempos difíciles y, a pesar de ser conscientes de que la mayoría de las enfermeras y enfermeros siguen estando activas.

Y es que, según se señala desde el Colegio de Enfermería de Baleares, *"las realidades familiares son diversas y cualquier ayuda es poca para hacer frente a la crisis." La reducción de esta cuota, la más baja de España,"será una inversión hacia las colegiadas y colegiados, y por lo tanto una caída en los ingresos de Coiba de más de 160.000 euros"*, han añadido las fuentes colegiales, mostrando el impacto económico que supondrá para la institución esta medida solidaria.

De la tasa que recibirá el colegio este trimestre, la parte correspondiente a la Enfermería del Consejo General de España, como es obligatorio, seguirá haciendo frente a la cuota del seguro colectivo de responsabilidad civil suscrito. *"Este extraordinario esfuerzo por parte de la COIBA es posible, también, debido a la reducción obligatoria de la actividad"*.

Es el caso de la formación presencial, el uso de espacios o la realización de jornadas, que se reanudará lo antes posible. Sin embargo, todas las ayudas y becas permanecerán intactas para los colegiados y colegiadas. Además, el COIBA ,quiere recordar que mantiene activas sus asesorías legal y psicoemocional, así como los servicios de atención colegial telefonía y telemática. La asesoría psicoemocional se ha reforzado y se está trabajando la atención para después de la crisis.

El COIBA –han manifestado las fuentes colegiales –quiere agradecer a las enfermeras y enfermeros de las isla su profesionalidad e implicación en esta situación excepcional.

El COIBA pide al IMAS que proporcione material de protección para los profesionales de las residencias

Juan Riera Roca

La presidenta del Colegio Oficial de Enfermería de las Islas Baleares (COIBA), María José Sastre, ha comunicado al Instituto Mallorquí de Asuntos Sociales (IMAS), su preocupación por las quejas de los profesionales sanitarios que prestan servicio a residencias de personas mayores, debido a la falta de equipos de protección individuales adecuados a sus necesidades.

Maria José Sastre, presidenta del COIBA.

Con esta carta, Sastre, se ha puesto a disposición de las autoridades competentes para paliar esta situación que, una vez más, pone en una situación comprometida con los grupos más vulnerables, como los ancianos y ha reiterado su preocupación por el elevado número de trabajadores sanitarios contagiados de COVID-19.

> ► La presidenta del Colegio Oficial de Enfermería de las Islas Baleares, María José Sastre, se ha puesto a disposición de la Administración Insular para trabajar juntos y paliar esta situación que podría afectar a la salud de los ancianos

La presidenta ha solicitado planificar y establecer cadenas de suministro sólidas para atender a esta población tan vulnerable, garantizando la seguridad de los profesionales y de las personas atendidas y ha recordado la necesidad de revisar a las ratios de enfermeras en las residencias de ancianos, ya insuficiente en condiciones normales, especialmente evidente en esta crisis.

La enfermera Milagros Figueroa muestra cómo lavarse las manos y poner y quitar la mascarilla de forma eficiente

J. R. R.

La enfermera Milagros Figueroa ha protagonizado un vídeo –promovido por el Colegio Oficial de Enfermería de las Islas Baleares y difundido por Salut i Força en sus redes sociales –en el que explica cómo lavarse las manos y ponerse y quitarse la mascarilla de una forma eficiente. Estas instrucciones, vitales en un momento de la pandemia de COVID 19 en el que urge frenar definitivamente los contagios, se ha hecho viral y ha sido aplaudido por muchos profesionales.

Con gestos elocuentes y frases como *"el lavado de manos tiene que ser en profundidad, lavando palmas, dorsos, puntas de los dedos, sin olvidar los pulgares"*, Milagros Figueroa logra difundir medidas que hasta hace poco se consideraban meras cuestiones de higiene pero que la crisis sanitaria ha demostrado que pueden salvar vidas: incluyendo desde el cómo hay que lavarse al recordatorio de que después de ello hay que secarse bien.

La misma didáctica emplea para explicar cómo ponerse una mascarilla, algo que puede parecer fácil, pero que no lo es tanto si no se sabe bien cómo hacerlo: *"Hay que cogerla por el lateral y ponérsela cubriendo nariz, boca y mentón y ajustarla"*. Y añade: *"A a partir de que la tengamos colocada hay que evitar el tocado de la cara"*, en alusión a que las manos, en entornos que puedan estar infectados, pueden ser vías de contagio.

Milagros Figueroa.

Para quitarse la mascarilla, *"hay que quitársela de atrás hacia adelante [cogiéndola solo por las tiras que se ajustan en las orejas] y cambiarla siempre que esté húmeda"*. Con ello, la profesional de Enfermería muestra en unas imágenes los pasos que hay que dar –sencillos, pero probablemente desconocidos para la población no profesional sanitaria –en acciones de prevención que muy probablemente se van a incorporar a la vida cotidiana durante algún tiempo.

Consejos para la prevención del Covid-19 ¿cómo y en qué podemos contribuir?

Nuevos hábitos han inundado nuestras casas y calles estos días. Medidas de prevención que el Dr. Pablo Espejo, internista de Hospital de Llevant, nos detalla con el fin de evitar contagios en y casa fuera de ella

REDACCIÓN

Este nuevo coronavirus ha marcado sin duda un antes y un después en nuestra manera de vivir. El Dr. Pablo Espejo, internista de Hospital de Llevant, además del respeto a las medidas esenciales de aislamiento, pone el foco en la importancia de una buena higiene *«no sólo cuando salimos a comprar, al trabajo o a pasear a nuestra mascota, sino en nuestro día a día y dentro de nuestras propias casas»*; explica el doctor.

Y dentro de este gran concepto de higiene, el correcto lavado de manos es realmente prioritario. *«Las manos son uno de los principales transmisores de enfermedades a nivel global. Lavárselas previene el contagio o transmisión de enfermedades infecciosas (causadas por bacterias o virus, como es el caso de COVID-19 o la gripe, o enfermedades gastrointestinales como la diarrea)»*, cuenta el Dr. Espejo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta que un lavado regular de manos implicará una menor necesidad de consumir antibióticos al extenderse menos las enfermedades. Por tanto, esta higiene es una medida de prevención esencial y básica para impedir la transmisión de virus o bacterias.

Para ser justos, también hay que recordar que no todas las bacterias son dañinas para nosotros y que hay muchas que son nuestras aliadas. Precisamente son las medidas de higiene y limpieza elementales las que nos separan de las dañinas.

Aunque parezca una pauta sencilla, durante estos días hemos podido comprobar cómo lo que parece una práctica fácil, puede resultar más compleja de lo que creíamos. *«Debemos lavarnos las manos de forma correcta, sin prisas, con agua y jabón y llegando a todas las partes de la mano, incluidas las uñas y los pliegues»*, afirma el Dr. Espejo.

Además cabe destacar que, pese a que el gel desinfectante es un buen complemento, no sustituye al lavado de manos, que implica eliminación mecánica de la suciedad, dónde se alojan los microorganismos patógenos. En nuestros hogares es mejor que optemos por realizar la higiene de las manos con agua y jabón. Las soluciones hidroalcohólicas son solo recomendables en centros de salud, supermercados, tiendas, etc. como método de desinfección rápida y siempre que las manos no hayan tenido contacto con la persona enferma o productos derivados de ella, en cuyo caso es siempre preceptivo el lavado.

En la epidemia actual es importante que se realice este lavado cada vez que tengamos contacto con el exterior, lugares y personas, más aún si estas tuviesen algún tipo de síntoma. Se ha de recordar que el virus es capaz de permanecer viable en determinadas superficies hasta 3 días.

Un sistema inmunológico fuerte, gracias a los hábitos saludables

Mantener unos buenos hábitos durante el confinamiento es también parte fundamental de la prevención. «Se está viendo, como es lógico, que a quiénes afecta más y de forma más grave el coronavirus es a personas con afecciones y enfermedades crónicas previas o inmunodeprimidas; eso significa que como mejor tengamos y mantengamos nuestro sistema inmunológico más posibilidades de que el encuentro con el virus sea más ligero, sobrellevar mejor la enfermedad si la desarrollamos o incluso de no desarrollarla»; explica el médico. *«Comiendo bien, de forma saludable, priorizando frutas y verduras, evitando ultraprocesados y mucho alimento refinado, y también moviéndonos, manteniendo un nivel de ejercicio físico podemos contribuir activamente a fortalecer nuestro sistema inmunológico. Esos pilares también nos ayudarán a mantener el bienestar psíquico y disminuir el estrés que podría asociarse al confinamiento, factores determinantes también en el buen funcionamiento de dicho sistema*; continúa.

El Dr. Pablo Espejo.

En situaciones de incertidumbre que disparan la ansiedad y el estrés, aumenta la liberación de cortisol al torrente sanguíneo. Esta hormona, interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono, proteínas y grasas aumentando los niveles de glucosa en sangre y creando una bajada de la acción del sistema inmunológico.

«Es altamente recomendable mantener los horarios de comidas, dedicándoles el tiempo necesario, centrados en ello y sin utilizar tabletas, teléfonos o televisión que nos distraigan del propio acto de comer. Mucho mejor si es compartiéndola con los nuestros. Esa es también una buena higiene en este caso de la alimentación que contribuye a mantenernos sanos y equilibrados».

El gasto calórico en nuestro día a día es menor del habitual para casi todo el mundo, por ello es importante no pasar todo el tiempo sentados. *«Planificar rutinas y mantener los horarios (despertar e irse a dormir, comidas, limpieza, tareas diarias, etc), realizar estiramientos, subir y bajar escaleras o incluso realizar las habituales tareas de limpieza pueden servir como ejercicios para mantener activo nuestro cuerpo. Adicionalmente tablas de gimnasia sencillas o ejercicios aeróbicos practicables en casa, son una buena opción».*

Por último y no menos importante no debemos olvidarnos de utilizar bien nuestro tiempo y fomentar nuestras aficiones, *«precisamente disponer de muchas horas libres puede llevar a una dispersión de nuestra actividad; dedicar tiempo a hacer cualquier cosa que nos motive y nos guste, es una buena actitud para controlar el estrés que puede ocasionarnos estar encerrados en casa»*; concluye el doctor. Tomar el sol es también otra buena manera de mantener nuestra vitalidad reforzada. El estímulo de la luz en la piel (melanina) tiene implicaciones fisiológicas en el bienestar físico y psíquico, además de intervenir en la formación de la vitamina D y con ello en el metabolismo del calcio y fósforo, *«una cosa tan simple como exponerse a la luz del sol de 15 a 30 minutos desde el balcón, la ventana o la terraza es saludable y nos ayuda a mantenernos en una actitud positiva en estos días».*

No a la automedicación

Automedicarse o consumir antibióticos sin control no combate el coronavirus Covid-19. Tampoco otros remedios que circulan en redes sociales lo hacen. El tratamiento que se está utilizando es de uso hospitalario y prescrito por el facultativo responsable del paciente. La vacuna probablemente tardará todavía algún tiempo en llegar. Así, en caso de presentar síntomas, es importante seguir las recomendaciones del médico que nos trate y en ningún caso automedicarse.

«Recordar que los médicos seguimos a disposición de todos, no sólo pacientes con coronavirus sino cualquiera que tenga una necesidad de atención médica tiene a su disposición los servicios medulares del hospital, empezando por el Servicio de Urgencias, pero también el de Medicina Interna, que son respaldados en caso necesario por la Unidad de Cuidados Intensivos. La atención telefónica o por vídeollamada nos ofrece una herramienta de contacto rápido y seguro al alcance de la gran mayoría»; recuerda el Dr. Espejo.

Con toda probabilidad tendremos que cambiar y modificar algunos de nuestros hábitos, como el acercamiento social o el uso de mascarillas o guantes desechables, sin embargo, no debemos obsesionarnos, sólo ser prudentes.

«Debemos tener claro que la vía de transmisión del coronavirus SARS-CoV-2 es fundamentalmente respiratoria, principalmente de persona a persona a través de microgotas de saliva y secreciones de la nariz, por lo que mantener la distancia de seguridad de 2 metros y procurar no estar mucho tiempo en espacios cerrados con otras personas, ventilar las habitaciones, además de las medidas mencionadas, pueden ser clave para evitar el contagio y la transmisión» concluye el Dr. Espejo.

Atención Psicológica gratuita de Govern y COPIB gestiona más de 200 casos en dos semanas

Profesionales de la Psicología colegiados/as realizan guardias de 24 horas al día atendiendo telefónicamente durante la primera quincena de la puesta en marcha del servicio

Carlos Hernández

El servicio telefónico gratuito de atención psicológica habilitado por el Govern de les Illes Balears, a través de la Dirección Generación de Emergencias y en colaboración con el Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB), ha gestionado en las dos primeras semanas de funcionamiento más de doscientos casos (208). El número 900 112 003, activado de forma extraordinaria para ofrecer asesoramiento y primeros auxilios psicológicos a la ciudadanía ante la situación de emergencia sanitaria motivada por el SARS-CoV-2 y mientras dure el estado de alarma decretado por el Gobierno del Estado, permanece operativo las 24 horas del día, de lunes a domingo.

Episodios de ansiedad y de angustia, trastornos del estado de ánimo motivados por la soledad (tristeza y síntomas de depresión), dificultades para gestionar el duelo, ideaciones suicidas, problemas de convivencia con los hijos y/o la pareja derivados del confinamiento domiciliario y dificultades e incertidumbre económica, son las principales causas de consulta que han atendido los profesionales de la Psicología del COPIB, que realizan guardias para cubrir todos los turnos y dar servicio de forma ininterrumpida.

Javier Torres, decano del COPIB.

► La ansiedad, la angustia, la soledad, gestión del duelo, ideaciones suicidas y problemas de convivencia derivados del confinamiento domiciliario durante la pandemia del SARS-CoV-2, principales consultas que se gestionaron desde el número 900 112 003

Mayor número

El mayor número de las consultas atendidas responden a llamadas realizadas por mujeres de edad adulta, de entre 35 y 55 años. En la mayoría de estos casos, la atención se ha centrado en ofrecer herramientas para gestionar la ansiedad, la angustia y problemas con menores y/o con lo pareja. En el caso de los hombres, las consultas se centran también en la franja de edad adulta y especialmente vienen motivadas por problemas relacionados de las dificultades económicas, afrontamiento del confinamiento en soledad y problemas de ideación suicida- Por islas, Mallorca es la que concentra un mayor número de llamadas (180), seguido de Menorca (16) y de Ibiza (12). No se ha registrado ninguna petición de Formentera.

Los profesionales de la Psicología que han atendido las llamadas han podido gestionar la situación en primera instancia, sin necesidad de derivar el caso a los servicios de atención psicológica del SEIB 112.

Cabe recordar que la asistencia psicológica telefónica contempla tres niveles de actuación:

• **Nivel de prioridad mediana** si el/la psicólogo/a detecta una situación más complicada, por lo que se derivará al servicio de atención psicológica más adecuado y se hará seguimiento del caso.

• **Nivel de prioridad alta**, si se trata de una situación de riesgo y se requiere una actuación urgente, de manera que se activará el servicio del psicólogo de guardia para hacer una intervención presencial inmediata y coordinará las actuaciones necesarias con el personal de emergencias del 112.

La iniciativa tiene como objetivo resolver dudas y aportar orientaciones a las personas que están viviendo situaciones de especial vulnerabilidad psicológica. En este sentido, se dirige principalmente a: personas solas, menores y familias con circunstancias especiales, mujeres en situaciones de riesgo de violencia de género y, en general, personas que pueden verse afectadas psicológicamente por la difícil situación con la que estamos conviviendo (duelo por la pérdida de un ser querido, angustia, ansiedad, miedo, soledad, tristeza, ira, incertidumbre, etcétera).

Responsables del COPIB se reúnen con la regidora de Sanidad de Cort

C.H.

Los miembros de la Junta de Gobierno del COPIB mantienen la actividad del Colegio durante el estado de alarma celebrando reuniones periódicas de coordinación entre sus miembros, así como con diferentes responsables de las instituciones de las islas a través de videoconferencias y diferentes plataformas telemáticas.

De esa forma, el decano Javier Torres, y el tesorero y vocal de la Junta, Joan Antoni Sancho, mantuvieron el pasado 7 de abril una reunión de trabajo con la regidora de Turismo, Sanidad y Consumo del Ajuntament de Palma, Elena Navarro. El objetivo era hacer un seguimiento de los tres programes que actualmente el COPIB tiene en marcha para ofrecer apoyo psicológico a la ciudadanía como consecuencia de la crisis sanitaria motivada por la pandemia del SARS-CoV-2_

- Servicio de atención psicológica presencial para asesorar y apoyar en el duelo a las familias que a las personas que lo precisen en el tanatorio de Palma

- Servicio telefónico de atención psicológica y acompañamiento al duelo a toda la ciudadanía de la CAIB

- Servicio telefónico gratuito extraordinario de atención psicológica para ofrecer asesoramiento y primeros auxilios psicológicos a toda la ciudadanía de les Illes Balears

Tras revisar los datos de las primeras semanas de funcionamiento de los distintos programas, la regidora se comprometió a hacer difusión de los mismos utilizando los canales de comunicación del consistorio de Palma para que la población tenga conocimiento y pueda beneficiarse de ellos. Asimismo, se trataron nuevas opciones de colaboración después de identificar posibles colectivos que podrían necesitar algún programa de apoyo psicológico específico, como trabajadores de la Hostelería en situación de paro motivado por el cierre indefinido de la planta hotelera, personal no sanitario que trabaja en el ámbito hospitalario como el personal de limpieza y personas mayores que viven el confinamiento en soledad.

Elena Navarro.

Navarro se comprometió a realizar gestiones tanto en el ámbito sindical como con otras áreas de Cort para facilitar la puesta en marcha de nuevos programas de apoyo psicológico.

Patologia mental grave en niños y adolescentes

REDACCIÓN

Dra Maria Romera Torrens. Psiquiatra, especializada en Infancia y adolescencia.

Antonia Gomila Blanch. Psicóloga clínica, especializada en Infancia y Adolescencia.

P.- Cuando pensamos en patología mental grave, nos cuesta imaginar que un niño o un adolescente pueda padecer alguna de estas enfermedades. ¿Realmente puede afectar a este grupo de edad?

A.Gomila: Si, hay algunos de estos problemas relacionados con la salud mental que pueden iniciarse en la infancia y otros algo más adelante, en la adolescencia. Suelen afectar bastante en el funcionamiento global del niño y ser bastante incapacitantes en la etapa de la adolescencia.

P.- ¿De qué problemas estaríamos hablando?

M Romera: En la infancia destacaría el trastorno del espectro del autismo, en la adolescencia la psicosis o esquizofrenia de inicio precoz, o los trastornos graves de la personalidad, y en ambas etapas puede desarrollarse la depresión.

P.- ¿El trastorno del espectro del autismo, a qué edad puede empezar a detectarse y que síntomas nos alertarían para pensar en él?

A.Gomila: Los primeros síntomas ya aparecen en la primera infancia, en los casos más graves ya se observa que el niño no interactúa con los padres de forma adecuada, no muestra sonrisa social , suele desviar la mirada cuando los padres intentan establecer el contacto ocular , son niños que tanto pueden ser poco demandantes o el contrario mostrarse muy irritables. En los casos más leves es más complicado la detección en etapas tempranas y a veces el diagnostico se realiza en la adolescencia , en estos casos debemos estar muy pendientes de las dificultades que muestran en las relaciones sociales, en cómo se comunican con nosotros , si hay presencia de problemas a la hora de tolerar determinados estímulos sensoriales, le molestan mucho los ruidos , determinadas textura, olores y también tendremos que tener muy en cuenta la rigidez que se da a la hora de mantener una rutinas , a la hora de realizar determinadas actividades que siempre tienen que darse de la misma forma.

También es característico mostrar un interés muy absorbente por determinados temas, juegos que se convierten en el centro de su vida.

P.- Y la depresión, ¿puede darse en todas las edades? ¿sería parecida a cuando la padece una persona adulta?

M Romera: Si, puede darse a cualquier edad, aunque se observa con más frecuencia en las edades de 9-10 años o ya en la adolescencia, con una prevalencia que varía entre un 1.5-3.5 %. Los síntomas no son exactamente los mismos que en adultos. Los síntomas fundamentales son: Ánimo bajo, sentirse triste la mayor parte del tiempo o tener sentimientos de desesperanza. Inapetencia, pérdida de interés en las actividades con las que se disfrutaba- como jugar con sus juguetes favoritos o con sus amigos-, querer estar solo y no le importa aburrirse. Pero destacaríamos las quejas somáticas, la irritabilidad y los problemas de conducta como síntomas de alarma que también nos tendrían que hacer pensar en estados depresivos.

P.- Cuando nos hablan de trastornos de personalidad grave, ¿a qué se refieren? Que es lo que más significativo para declararlo como "grave"

Cuando hablamos de trastorno de personalidad, nos referimos a un patrón muy determinado de funcionamiento que produce un deterioro en diferentes ámbitos de la persona. El que quizá produzca mas deterioro funcional seria el Trastorno limite de personalidad caracterizado por dificultades importantes en la regulación de las emociones lo que les provoca muchos problemas en las relaciones personales, viviendo de forma muy intensa cualquier amago de abandono y con muchos problemas para poder controlar los impulsos, con tendencia a las autolesiones como forma de manejo del malestar emocional

P.- Nos han comentado que otra de estas enfermedades sería la psicosis, ¿ empiezan tan pronto este tipo de patologías?

M Romera: Los trastornos psicóticos en adolescentes se hallan entre las enfermedades de mayor gravedad. Además de ser enfermedades con un gran estigma para el que la padece, causan un marcado deterioro cognitivo y funcional, siendo éste mayor cuanto más precoz sea la aparición de la enfermedad. Se estima una prevalencia para adolescentes de 13 años de 0.9/ 10.000 y para jóvenes de 18 años de 17.6/ 10.000.

La característica discriminante son los síntomas psicóticos (alucinaciones, ideas delirantes, lenguaje incoherente, excitación o estupor catatónico y conducta desorganizada), a pesar de que éstos no son exclusivos de esta patología.

P.- ¿Hay algún tipo de prevención para estos trastornos?

La detección precoz es fundamental en la evolución de los diferentes trastornos que se dan en la infancia y la adolescencia, por ello el trabajo a realizar tanto con los pediatras como los centros escolares es fundamental para poder diagnosticar lo antes posible, lo que conllevara el poder iniciar intervención individual en el niño y así conseguir que la afectación sea menor. Debemos tener en cuenta que la intervención a realizar en cada caso se debe ajustar a un plan individual ya que cada niño presentara unas dificultades especificas en un entorno único con una familia determinada En los planes de intervención que se realizan desde la salud mental infantil y juvenil siempre vamos a contemplan todos los entornos en los que se encuentra el niño , para poder diseñar tratamientos que abarquen tanto la familia, la escuela y el niño como individuo..

> ► "La detección precoz es fundamental en la evolución de los diferentes trastornos que se dan en la infancia y la adolescencia"

P.- ¿Y se podría hablar en general de que tienen tratamiento?

M. Romera: Para todos los casos que hemos ido comentando, el tratamiento es de tipo psicológico y farmacológico, siendo la combinación de ambos lo que siempre ha demostrado más eficacia. Aun así, cada caso habrá que analizarlo, estudiarlo y proponer el plan terapéutico más adecuado y ajustado. En Bonaire Salut contamos con un equipo de profesionales en salud mental infanto-juvenil que podrán ayudarles a evaluar la situación y proporcionarles toda la ayuda médica y psicológica que usted y su hijo necesitan.

bonaire salut
PIDA CITA: 617 638 320 · 871 809 030

Clínica Juaneda ha realizado una desinfección completa de todas sus instalaciones como medida de prevención

Ante el descenso del número de camas requeridas por la pandemia, clínica Juaneda no tiene ningún paciente COVID-19 / Se ha realizado una desinfección completa mediante nebulización a todo el centro

REDACCIÓN

Clínica Juaneda ha realizado como medida de prevención una desinfección completa mediante Nebulización con desinfectantes eficaces y seguros de reconocida eficiencia frente a virus aconsejados por ECDC (European Centre for Disease Prevention and Control) y homologados en España por el Ministerio de Sanidad, en la sala de espera y en la tercera planta -pasillos y habitaciones-, donde hace unas semanas habían estado hospitalizados pacientes afectados por el Covid-19.

De esta forma se refuerza la seguridad y se ofrece una asistencia médica con garantías. Se reduce así el riesgo de contagio en pacientes no infectados y se garantizan los servicios: intervenciones quirúrgicas, hospitalizaciones y asistencia a las consultas externas de los pacientes que lo precisen. De la misma manera y desde el inicio de la crisis sanitaria el laboratorio clínico y las pruebas de imagen han funcionado al 100% en todos los centros de Grupo Juaneda. Por su parte el Servicio de Urgencias dispone de dos circuitos diferenciados, uno destinado a pacientes que presentan síntomas de Covid-19 y otro para el resto de pacientes para evitar contagios.

Para aquellos pacientes que no puedan desplazarse hasta uno de los centros de Juaneda Hospitales, el Grupo asistencial ha puesto a su disposición la consulta vía telefónica o vía videoconferencia. Para cualquier información y/o cambio de cita se ha habilitado el teléfono de citación 971 28 00 00.

Grupo Juaneda en caso de que el paciente no pueda desplazarse hasta uno de sus centros ofrece la opción de realizar la consulta vía telefónica o vía videoconferencia. Para cualquier información o cambio de cita se ha facilitado el teléfono de citación 971 28 00 00.

El compromiso con la salud de Juaneda Hospitales exige mantener ágiles y sin demoras los servicios, dando un servicio de calidad, de máxima eficacia y extremando la seguridad a todos los pacientes. Buena prueba de ello son tres de las intervenciones quirúrgicas que ha realizado el Servicio de Cirugía General y Laparoscópica en esta última semana, coordinado por el Dr. Javier Mulet, especialista en cirugía hepatobiliopancreática y colorrectal. El Dr. Mulet junto al Dr. Carlos Vicens y el equipo de Quirófano han llevado a cabo tres intervenciones de alta complejidad técnica y tecnológica que requieren de ingreso en la Unidad de Cuidados Intensivos: una hepatectomía derecha con resección de hepatocarcinoma gigante -extracción de tumor primario del hígado más frecuente-, una hepatectomía izquierda y una cirugía tumoral de páncreas.

Prueba serológica para detectar anticuerpos del Covid-19

Como complemento diagnóstico de los pacientes hospitalizados así como para dar respuesta a la inquietud generalizada de la población en relación a su posible inmunización el área de laboratorio de Grupo Juaneda (hay que recordar que aproximadamente un 30% de la población puede haber pasado la COVID-19 asintomáticamente según información del Ministerio de Salud), ha puesto en marcha la prueba serológica que permitirá saber si se ha estado en contacto con el virus SARS-CoV-2 y por tanto si se ha desarrollado inmunidad.

Sistema de Videollamadas para los pacientes de larga duración

Sabiendo lo difícil que puede resultar el aislamiento para el estado anímico de los pacientes y sabiendo lo importante que resulta en un proceso de recuperación de una enfermedad el contacto con los seres queridos, Grupo Juaneda ha implantado un servicio de videollamada para los pacientes de larga estancia por el cual siempre que el paciente lo desee podrá mantener visitas virtuales de sus familiares.

Agradecimientos de parte de todo el personal

En estos días, duros para todos, Juaneda Hospitales quiere agradecer a sus colaboradores, pacientes, empresas privadas, fuerzas de seguridad, organismos públicos, entidades sin ánimo de lucro y la sociedad mallorquina en general las muestras de cariño y reconocimiento a la labor de todos y cada uno de sus profesionales que ha recibido a lo largo de estos 40 días desde que se decretó el Estado de Alarma. Desde dibujos y cartas de niños alentando a nuestros pacientes ingresados, a restaurantes a domicilio que han querido hacer más llevaderas las largas jornadas que estamos viviendo en nuestros hospitales así como los tan motivadores aplausos que nos han regalado día tras día los vecinos, la Policía y los Bomberos en todos nuestros hospitales: tres en Mallorca y dos en Menorca.

Éxito de las clases de preparto *online* de Juaneda Miramar

Tras el anuncio del Estado de Alerta, el equipo de matronas, liderado por Isabel Cascales, de Juaneda Hospitales ha puesto en marcha clases grupales y charlas online con el objetivo principal de evitar desplazamientos a las futuras madres y sus parejas.

Las sesiones están dirigidas a futuras madres en la semana 28 de gestación donde recibirán información sobre el proceso de embarazo, parto y desarrollo, incluyendo consejos de prevención y cuidados de la crianza y lactancia. Esta formación se complementará con consejos y ejercicios para mejorar la salud del suelo pélvico de las mujeres que han dado a luz sin salir de casa.

Uno de los objetivos principales del equipo de matronas de Juaneda Hospitales es acompañar a las futuras madres desde el inicio del embarazo hasta el puerperio y las primeras etapas de crianza, por este motivo y como medida para procurar la seguridad de las madres y sus parejas y contribuir a la preparación del parto Juaneda Hospitales ofrece estas sesiones grupales en modo online. Para más información e inscribirse al programa hay que contactar con **educacionmaternalmiramar@gmail.com.**

Las matronas de Juaneda Miramar ofrecen clases on line de preparación al parto.

La crisis sanitaria ha precarizado la situación de muchas familias con diagnóstico oncológico

AECC Balears responde al desafío del Covid-19 aumentando las ayudas sociales a pacientes con cáncer

En un informe divulgado el pasado 4 de febrero, con ocasión de la celebración del Día Mundial dedicado a las patologías oncológicas, la Asociación Española contra el Cáncer (AECC) estimaba que el 45 de los costes económicos generados por la enfermedad son asumidos directamente por el paciente y su unidad familiar. La cantidad global, en el conjunto de España, ascendería a unos 19.300 millones de euros.

JOAN F. SASTRE

Tras la irrupción de la pandemia del Covid-19, el número de hogares que han visto incrementar su vulnerabilidad en materia de salud ha crecido exponencialmente, y también lo ha hecho su desprotección frente a este nuevo e implacable enemigo de la salud pública.

Basta con analizar, aunque sea tan solo superficialmente, algunos de los datos en torno a los efectos de la emergencia sanitaria sobre la economía para apercibirse de la magnitud del problema.

Por ejemplo, un informe del Fondo Monetario Internacional (FMI) que se dio a conocer hace apenas una semana apunta que España afronta la caída en la actividad económica más grave desde la Guerra Civil, mientras que en el conjunto de los territorios de la zona Euro el declive será el más demoledor desde la Segunda Guerra Mundial.

En nuestro país, concretamente, el PIB habrá caído un 8 por ciento cuando finalice 2020, si se cumplen las expectativas del FMI. Solo Italia presenta una contracción de la economía aún más pronunciada. En cuanto al desempleo, la tasa española subirá hasta rozar el 21 por ciento de desocupación.

Esta crisis sin precedentes ya está generando importantes consecuencias a nivel laboral, económico y social en la sociedad española, y, por supuesto, en las familias que han de afrontar un diagnóstico de cáncer.

Precisamente para paliar esta situación de vulnerabilidad que afecta a miles de hogares, la AECC ha aprobado una partida extraordinaria de 3 millones de euros que incrementarán los recursos que la entidad destina cada año a asegurar la cobertura de las necesidades básicas de las familias económicamente más frágiles.

Este aumento presupuestario ha sido aprobado después de que la AECC haya constatado hasta qué punto los enfermos con cáncer presentan una especial vulnerabilidad social frente a los efectos de la pandemia, que se están traduciendo en despidos, ERTES y otras contingencias laborales y económicas que hacen todavía más empinada la cuesta a la que han de hacer frente estas unidades familiares.

Sectores perjudicados

También en Balears, la junta provincial de la AECC está trabajando intensamente en esta línea de actuación orientada a los sectores más perjudicados por la crisis económica. Ya era así, de hecho, antes de la aparición del Covid-19. Concretamente, en el transcurso del pasado ejercicio de 2019, la organización que preside el doctor Javier Cortés distribuyó 199 ayudas económicas entre un total de 84 personas, por un valor global de 66.476 euros.

Este año, siguiendo la estrategia implantada a nivel nacional, estas prestaciones verán ampliada su dotación ante la urgencia de proporcionar una respuesta efectiva a las familias que han de lidiar con el doble reto de plantar cara al cáncer y, además, hacerlo en el contexto nada favorable de una pandemia.

Por supuesto, este no es el único campo de intervención que AECC Balears está priorizando dentro de este nuevo escenario sanitario. Tal como ha ocurrido en la mayor parte de sectores de actividad, la propagación del virus ha obligado a interrumpir las convocatorias e iniciativas de carácter asistencial, pero la junta provincial sigue acompañando a los pacientes oncológicos y sus familiares a través de otras modalidades de contacto.

Así, un equipo formado por 22 voluntarios se halla a disposición de los usuarios a través de la línea telefónica y del servicio de chat para responder a cualquier tipo de petición de asesoramiento o información que planteen los comunicantes.

De esta manera, la filosofía que otorga sentido y credibilidad a la tarea solidaria que desempeña la gran familia de AECC Balears continúa plenamente vigente: la de permanecer, incondicionalmente, al lado de los enfermos de cáncer y de las personas que forman parte de su entorno más próximo.

YANINA PAGLIONI / TRABAJADORA SOCIAL DE AECC BALEARS

"La pandemia ha generado nuevas situaciones de vulnerabilidad entre los enfermos que atendemos"

Yanina Paglioni desarrolla actualmente su labor como trabajadora social de AECC Balears desde la modalidad de teletrabajo, tal como también se están viendo obligados a hacer el resto de componentes del equipo de profesionales y voluntarios de la entidad. Por sus manos pasa, en gran medida, la gestión de las ayudas sociales que tramitan los enfermos con cáncer y sus familiares.

JOAN F. SASTRE

P.- ¿Qué modificaciones se han introducido a raíz de la pandemia en la previsión de ayudas sociales?

R.- La filosofía, en el conjunto de la AECC, y, por tanto, tanto a nivel territorial como nacional, ha sido la de incrementar el montante de estas ayudas desde la constatación de que la irrupción del Covid-19 ha generado nuevas situaciones de vulnerabilidad. Es el caso de personas con cáncer, o que han superado recientemente la dolencia, que hasta hace poco tiempo disponían de ingresos suficientes, pero a quienes la crisis económica derivada de la alarma sanitaria ha colocado en una coyuntura de pérdida del empleo o de sometimiento a un ERTE, por poner dos ejemplos concretos. En Balears, hemos optado por no establecer ninguna limitación económica al presupuesto asignado a esta actuación, porque, ante todo, queremos disponer de capacidad para responder a todas las peticione que se nos hagan llegar.

P.- ¿De qué manera hace efectivas la junta provincial de AECC estas ayudas?

R.- Siempre por transferencia económica o bien entregando el dinero en mano. Como es lógico, es imprescindible que el beneficiario aporte posteriormente un documento que justifique el gasto que se ha efectuado, ya sea la compra de material ortopédico, o cualquier otro pago que haya sido preciso realizar. Es fundamental conservar este documento.

P.- Al margen de las ayudas sociales, ¿qué otros aspectos de la tarea que desarrolla la asociación han debido cambiar a causa del Covid-19?

R.- La crisis ha obligado a adaptar la manera de funcionar, esto está claro. Pero la vocación y el compromiso de servicio son los mismos. Como es fácil de entender, no podemos llevar a cabo actividades presenciales, pero disponemos de otros recursos asistenciales que merece la pena destacar. Por ejemplo, si una persona con cáncer o algún familiar precisa de apoyo psicológico contamos con un equipo de apoyo que se halla en activo las 24 horas del día. Sabemos que la situación de confinamiento deriva en ocasiones en casos de ansiedad u otras alteraciones, y más aún si además del Covid-19 hay por en medio un diagnóstico oncológico. Obviamente, el resto de servicios básicos de AECC Balears continúan vigentes gracias a la gran implicación de las personas que hacen posible el día a día de la organización.

P.- El contacto con el usuario se lleva a cabo por dos vías, el chat y el teléfono. ¿Es esta una manera de proporcionar una doble alternativa al paciente?

R.- Sí, porque hay personas que prefieren la conversación oral y otras se decantan por la escritura. El propósito es siempre facilitar al máximo la conexión entre los enfermos, sus familias y la asociación. Por cierto, también resulta interesante comentar que además de los equipos de apoyo psicológico contamos con voluntarios telefónicos que se ocupan de proporcionar consejos a nivel de nutrición y fisioterapia. En este caso, la fórmula elegida es la videollamada porque, de esta manera, el experto puede calibrar y valorar la situación corporal del usuario.

P.- En función de la información de que usted dispone, la crisis sanitaria está suscitando cambios relevantes en la atención médica y hospitalaria de los enfermos con cáncer en Balears?

R.- Los datos que me llegan es que los pacientes siguen yendo a quimioterapia en las fechas asignadas, y que igualmente reciben cualquier otro tipo de tratamiento a partir de las pautas que el especialista diseñó antes de que surgiera la pandemia. Y, por supuesto, los enfermos procuran cumplir a rajatabla las indicaciones que les proporciona el personal sanitario. Tal vez, se ha incrementado relativamente el seguimiento telefónico para asegurar el bienestar del paciente que está en confinamiento.

P.- Hablando, por cierto, de estas medidas excepcionales destinadas a frenar la expansión del virus, ¿el grado de cumplimiento por parte de la población oncológica es similar al del resto de la sociedad?

R.- Sin duda. Tenga en cuenta que el paciente oncológico tiene hoy en día más miedo al contagio del Covid-19 que al cáncer, porque su situación de salud le predispone a que su sistema inmune se halle en unas condiciones más frágiles y vulnerables. En este sentido, son pacientes de alto riesgo frente a la amenaza de la pandemia.

La Fundación Científica AECC abre la convocatoria 2020 para la formación de profesionales clínicos

REDACCIÓN

Llega una nueva oportunidad para los investigadores interesados en el ámbito oncológico. La Fundación Científica AECC abre la convocatoria 2020 para la formación de profesionales clínicos. Estas ayudas están dirigidas a fomentar el incremento de la capacitación profesional de especialistas médicos de toda España a través de la formación en distintos ámbitos de la oncología.

Las ayudas se destinarán al desarrollo de uno de los siguientes programas formativos en la especialidad de oncología molecular: Máster en Oncología Molecular (MOM), impartido por el Centro de Estudios Biosanitarios (CEB), o Máster en Investigación Biomédica de la Universidad de Navarra (UNAV).

La solicitud para participar en esta convocatoria debe realizarse a través del espacio web 'Área del Investigador' de la Fundación Científica AECC (https://fundacioncientifica.aecc.es) utilizando las plantillas allí disponibles. Únicamente se aceptará documentación por esta vía; la documentación enviada por cualquier otro canal no será aceptada.

Todos los interesados deben tener en cuenta que el plazo de presentación de solicitudes finalizará el próximo 7 de mayo de 2020, a las 15 horas (horario peninsular).

PUBLICIDAD

COMUNICADO

del Consejo de Administración de **Mutual Médica**, la mutualidad de los médicos, a LOS MUTUALISTAS

Ante la grave situación provocada por la pandemia que estamos sufriendo,
queremos agradecerte enormemente la labor que estás realizando.
Gracias a vosotros, nuestro país se siente protegido.

Tenemos la certeza de que, con tu entrega, profesionalidad, solidaridad y buen hacer,
junto con el resto de los profesionales sanitarios y el apoyo de toda la sociedad,
lograremos vencer en esta lucha contra el coronavirus.

Hoy más que nunca es un honor ser médico
y ejercer una de las profesiones más vocacionales del mundo.
Nuestra mutualidad, que es la tuya, nació en 1920.
Este año, pues, celebramos el **CENTENARIO** y desde su fundación
el objetivo ha sido cubrir y proteger al médico en caso de necesidad.

El espíritu mutualista, basado en la solidaridad y en el apoyo mutuo,
así como la ausencia de ánimo de lucro, ha guiado siempre nuestras decisiones.
Por ello, y gracias a la buena situación financiera de la entidad,
hemos aprobado la dotación de **un fondo extraordinario de 2 millones de euros**
para ayudar a los mutualistas durante la crisis actual.

Este fondo está destinado al pago de prestaciones económicas a aquellos mutualistas
que se encuentren en una situación de especial necesidad
motivada por la reducción de su actividad profesional.

Además, Mutual Médica ha tomado las siguientes medidas:

1/ Cubrir las bajas laborales, incluida la cuarentena, en los Seguros de Incapacidad Laboral
y de Guardias Médicas, recibiendo las mismas coberturas y prestaciones
que con cualquier otra baja laboral.

2/ Eliminar los períodos de carencia de nuestro Seguro de Guardias Médicas.

3/ Diferir el pago de los recibos a los médicos que utilizan
Mutual Médica como alternativa al RETA.

4/ Cubrir gratuitamente a los médicos jóvenes que se han colegiado
para incorporarse a trabajar ante la situación generada por la Covid-19.

**En Mutual Médica apoyamos las medidas de nuestras autoridades en la lucha contra el coronavirus,
especialmente la campaña #QuedateEnCasa.**
Por eso, hemos implementado el teletrabajo para todo nuestro personal
desde el primer momento de la crisis.
Seguimos garantizando la atención a los mutualistas
mediante el canal digital www.mutualmedica.com o a través del teléfono gratuito 900 82 88 99.

MutualMédica Por 100 más 1920-2020

Col·legi Oficial de Metges Illes Balears

Medicorasse Correduría de seguros

www.mutualmedica.com · infomutual@mutualmedica.com · 900 82 88 99 MutualMedica @MutualMedica

Salut i Força ciència

Número 416

Del 20 al 26 de abril de 2020

Cómo pasar el confinamiento por el COVID 19 sin perder la cabeza

Los expertos en psiquiatría, psicología, neurología y nutrición de Bonaire Salut ofrecen sus consejos para mantener hábitos saludables durante la cuarentena

JUAN RIERA ROCA

Sólo observando las redes sociales y lo que sus usuarios publican en ellas día a día de esta interminable cuarentena contra el COVID 19, es fácil observar cómo millones de seres humanos han sido privados de una de sus características principales –la libertad de movimientos y de contacto directo con otros seres humanos –y confinados en unos espacios que en demasiadas ocasiones son pequeños y están *"súper poblados"*.

El confinamiento supone un efecto real sobre las personas, pero también psicológico. Y a ese efecto psicológico se une como agravante el no saber muy bien cuánto durará. *"Hasta los presos saben, más o menos cuando saldrán a la calle, pero nosotros, no"* escribía alguien en su Twitter. Y si en este caso se supone que los *"compañeros de celda"*, quien los tiene, son seres queridos, no es lo mismo verse unas horas a la semana, que todos los días durante todo el día.

Convivencia, dieta, estado emocional, actividad física y otras variables deben tenerse muy en cuenta para salir de este confinamiento con la salud física y mental en el mejor estado posible. Para saber cómo hacerlo, hemos consultado a Bonaire Salut, que dirige el médico psiquiatra Pablo Tobajas, cuyos profesionales siguen con sus pacientes, potenciando en estos tiempos de crisis la teleconsulta y el trabajo on line.

Pablo Tobajas
Director de Bonaire Salut

"La falta de libertad, el miedo al contagio y no haber vivido esta situación antes puede generar estrés"

"Somos un centro especializado en el amplio campo de la Salud Mental, que cuenta con equipo multidisciplinar de gran experiencia en conseguir un alto nivel de resultados en la recuperación de muchos de los procesos psicológicos, psiquiátricos, neurológicos, de adicciones, de bienestar personal, hábitos saludables y de problemas de pareja, que estos días están mas presentes que nunca por el confinamiento y el temor al contagio", recuerda el Dr Tobajas.

Dr. Pablo Tobajas, psiquiatra y director.

¿Pero cuáles son los principales efectos del confinamiento? El Dr Tobajas explica que *"es posible que la falta de libertad de movimientos y el miedo al contagio, junto a no haber vivido con anterioridad una situación como ésta hace que suframos estrés, ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, confusión, miedo, culpa, que pueden llevar a insomnio, a dificultades de concentración, pérdida de eficacia y a largo plazo tristeza, depresión y estrés postraumático"*.

Estos efectos del confinamiento afectarán de manera diferente a cada persona *"en función de muchos factores individuales, y del modo en que cada cual pueda afrontar situaciones de estrés, soledad, angustia y pérdida. No será lo mismo estar confinado con un familiar enfermo que estando todos sanos; con niños o en soledad; si se ha perdido el trabajo, te han hecho un ERTE o no. Tampoco será igual para quien ha tenido dificultades psicológicas previas."*

Por una mezcla de aburrimiento y de la necesidad de saber qué está pasando con la crisis de salud, es frecuente estar pegado constantemente a las noticias. *"Es importante informarnos, pero no atiborrarnos* –señala el Dr Tobajas –*leyendo estadísticas o analizando modelos matemáticos predictivos: Esto puede ser muy angustiante, puede saturarnos y sumergirnos en el pánico. Yo le llamo infoxicación"*.

Son muchas las personas que en estos días sienten ansiedad, estrés y miedo. El experto psiquiatra y director de Bonaire Salut lo ve así: *"Les diría que el miedo y el resto de las emociones son respuestas normales, que lejos de ir en contra nuestra, tratan de ayudarnos para procesar lo que estamos viviendo. Nos ayudan a poner en marcha los recursos personales para adaptarnos y eso requiere tiempo. Son emociones normales en momentos anormales."*

Por otra parte, concluye el Dr Tobajas, *"el regreso a la normalidad también nos llevará un proceso, e influirá mucho en la condiciones psicológicas y económicas en las que volvamos, si tenemos trabajo o no, si hemos perdido a un familiar o no. Hasta será posible que lleguemos a echar de menos a las personas con la que has estado tantos días o el haber roto la rutina... No sabemos realmente qué pasará, por tanto no vamos a preocuparnos por lo que desconocemos y ocupémonos del momento actual, de lo que podemos hacer ahora en el presente, es así como estaremos fuertes y preparados para encarar un futuro incierto para todos nosotros. Nuestro secreto va a ser la actitud con la que vamos a afrontar esta situación transitoria."*

Isabel Torres
Psicóloga de Adultos

"Las personas pueden sufrir miedo, aburrimiento, fatiga, hipocondría, estrés y como consecuencia, depresión"

Isabel Torres, psicóloga de adultos en Bonaire Salut, analiza los efectos psicológicos del confinamiento en la sociedad y sus potenciales consecuencias a largo plazo: *"Estamos viviendo una situación compleja y nueva para todos. Los cambios pueden repercutir en nuestra salud y bienestar emocional. Para cada persona y cada grupo familiar las vivencias son muy variadas, desde estados de miedo, aburrimiento, fatiga mental, hipocondría a síntomas depresivos."*

Isabel Torres, Psicóloga.

Para la especialista, esta depresión puede ser *"un efecto secundario al estrés prolongado"* y pueden darse otros problemas, como dificultades de sueño, aumento o disminución del apetito, anhedonia y apatía con desorientación y aturdimiento matutino, hasta personas que sienten un alivio ya que a pesar de las circunstancias están viendo una oportunidad para mejorar y autocuidarse.

Algunos estudios sobre situaciones parecidas –sigue explicando la psicóloga –reportaron que una parte de la población podría padecer síntomas de estrés postraumático, confusión y rabia a largo plazo. *"Es importante poner atención a las personas que has sufrido algún fallecimiento cercano. Sin embargo, es demasiado pronto para saber cómo la situación actual nos está cambiando, todavía no hay datos suficientes"*, analiza la psicóloga.

Para afrontar estas situaciones, *"lo primero es entender que vamos a sentirlas en algún momento, ya que forman parte de nosotros y tratan de ayudarnos a procesar la situación. Lo mejor es posicionarnos como observadores de lo que sentimos, describirlo para poder entenderlo y procesarlo, permitirnos sentirlo sin censurarlo; si necesitamos llorar es fundamental que lo hagamos"*, señala Isabel Torres, y añade:

"Llorar es un mecanismo por el cual se regulan muchas hormonas relacionadas con la reducción del estrés, que consiguen aliviar nuestra tensión psíquica y corporal. Básicamente hay que aceptar que nuestras emociones no responden a la situación sino a nuestra valoración e interpretación de la situación. Si conseguimos interferir en los pensamientos catastrofistas que nos llevan al pánico conseguiremos tomar el control".

Un control que se circunscribe *"a lo que realmente está en nuestras manos, que es decidir qué actitud queremos tener en cada momento. Para las personas que están solas le diría que traten de no aislarse, escuchar música y que utilicen las redes sociales si pueden para reducir las distancias interpersonales"*. Para mantener el equilibrio emocional durante el tiempo que dure esta situación de incertidumbre *"no existe una cura ni un consejo que sirvan para todos"*.

Sin embargo, *"lo que se ha demostrado más efectivo para mantener el equilibrio mental y evitar el desorden y la desorientación es, por un lado, aprender a regular el estrés a través de la relajación, el ejercicio, escuchar música, cocinar, leer, escribir… Y, por otro, establecer rutinas diarias de sueño, alimentación, actividades que nos gusten, introducir obligaciones, cuidar nuestra salud física haciendo algunos ejercicios"*.

Y cita, bailar o estirar, así como evitar la sobreinformación. *"También es importante que cuando tengamos momentos di-*

fíciles no nos olvidemos de que entre todos estamos sacrificando una parte de nuestra libertad pero para procurar nuestro bienestar y el bienestar de las personas de la sociedad. Es muy importante confiar en la capacidad que tenemos como especie para adaptarnos y reinventarnos. Recordar que esta situación terminará."

Manuel Millán
Psiquiatra de Adultos

"Las personas con enfermedad mental deben observar los síntomas que avisen de una descompensación"

Dr. Manuel Millán, Psiquiatra.

El Dr. Manuel Millán, de Bonaire Salut, psiquiatra de adultos, analiza desde su perspectiva profesional cómo afecta la situación de confinamiento a las personas con enfermedad mental. En primer lugar, destaca el hecho de que *"la situación de alarma que está viviendo el país es excepcional, nunca antes habíamos pasado por algo similar"*, como elemento para tener una perspectiva realista del fenómeno que hay que analizar. Y continúa:

"No solo el permanecer en casa confinados es algo nuevo, sino también el tener que convivir todo el día en un mismo espacio con los familiares, lo que hace que en la población general aumente la ansiedad. A esto también puede contribuir el no tener un lugar y un tiempo para desarrollar nuestros intereses personales, el estrés que podemos sufrir al salir a la calle y la saturación de información acerca de la enfermedad."

En este contexto, *"las personas con enfermedad mental son más vulnerables a estas condiciones en las que nos encontramos ahora y tienen riesgo de presentar un empeoramiento. Pueden sufrir incremento de la sintomatología ansiosa, bajo estado de ánimo, aumento de la irritabilidad e insomnio o exacerbación de cualquier otro síntoma que presentase previamente"*.

"Especial atención –explica el médico psiquiatra –*hay que tener con los pacientes que padecen un Trastorno Mental Grave, como puede ser la Esquizofrenia o el Trastorno Bipolar, que pueden presentar una descompensación de su patología de base. Para evitar una descompensación, en primer lugar hay que intentar continuar, en la medida de lo posible, con las rutinas diarias previas al confinamiento."*

Aconseja también *"emplear algo de tiempo en alguna afición o hobby, hacer un poco de ejercicio físico (en casa), mantener una dieta equilibrada y una buena higiene del sueño. También es importante el dosificar la información que recibimos por parte de los medios y de las redes sociales. En estos momentos en los que estamos sobreinformados, y las noticias no son siempre buenas, puede empeorar la ansiedad y alterar el estado anímico."*

"Considero que el paciente, o su familia –concluye el Dr Millan –*deben estar atentos por si aparece algún síntoma de descompensación, aunque sin obsesionarse con ello. También tengo que recordar que no se debe de automedicar, solo recurrir a la medicación pautada por su especialista. Y en caso de sufrir un empeoramiento llamar a su psiquiatra o concertar una cita. En Bonaire Salut hemos incorporado la atención por videollamada para quienes lo deseen."*

Antonia Gomila Blanch
Psicóloga Clínica Infantil

"Con los niños hay que establecer rutinas claras y explicar lo que sucede de modo que puedan entenderlo"

Caso a parte –y algo que socialmente ha generado una gran preocupación –es el caso de los niños. Antonia Gomila Blanch Psicóloga Clínica infantil en Bonaire Salut, explica cómo se pueden organizar las familias con niños estos días de confinamiento: *"La verdad es que la cosa se esta alargando y nos esta pasando factura a todos. Las familias con niños están pagando un precio mas alto. Muchos tiene que combinar trabajo con niños en casa"*.

Antonia Gomila, psicologa clínica infantil.

Esta nueva situación, añade, *"requiere de una estructura clara y definida para poder llevarlo de la mejor manera posible. Se debe conseguir establecer una rutina con una tareas claras y un tiempo para cada cosa. Los niños tienen que asumir pequeñas responsabilidades , dentro de sus posibilidades, aportando su granito de arena al buen funcionamiento del día a día en el hogar, ellos les ayuda a sentirse mas útiles y refuerza su autoestima"*.

Para estructurar esta rutina, explica la especialista, e importante *"tener un tiempo para cada cosas , para las tareas escolares, para el ocio, tiempo en familia, para la pantalla, responsabilidades dentro de la casa, algo de deporte, algo de vida social, aseo, descanso y alimentación. En base a este tipo de actividades vamos estructurando el día. Hay que intentar establecer un horario para levantarse, el mismo, exceptuando los fines de semana"*.

"Además de establecer las horas de irse a dormir y de levantarse, hay que establecer también las horas de las comidas, que también son importantes. Y en el resto del día, ir combinando trabajo con actividades mas lúdicas". La especialista advierte que *"los niños en muchas ocasiones son un reflejo de nuestras propias ansiedades y preocupaciones. Por ello* –aconseja –*hay que poder hablar de la situación de una forma abierta"*.

Hay que responder *"a las preguntas al nivel que se pueda comprender según la edad del niño, algo que va a ayudar a que no se preocupen tanto"*. Y es que *"en niños con tendencia a ser mas miedosos, que se preocupan con facilidad no exponerles a un exceso de información no es adecuado. Y hay que trasmitir a los niños ventajas de estar confinados, como poder disfrutar de forma mas pausada del tiempo que estamos con ellos, frente al día a día normal"*.

María Romera
Psiquiatra Infancia y Adolescencia

"Los adolescentes pueden sufrir angustia, ansiedad, rabia o enfado a consecuencia del confinamiento"

Caso especial es el de los adolescentes. La Dra María Romera, psiquiatra, especializada en infancia y adolescencia de Bonaire Salut, señala que si bien *"el confinamiento es difícil para todos"* en la adolescencia *"puede resultar especialmente complicado, el adolescente tiene tendencia a exigir mucho dando poco, a querer ser el centro de todo, a preferir compartir su tiempo con los amigos y menos con sus padres y hermanos"*.

Dra. Maria Romera, psiquiatra infantil.

Por ello, *"esta convivencia forzada puede presentarse como un reto muy difícil para él y para los que conviven con él. Como puede ocurrirnos a los adultos, se puede ir alterando el ritmo de sueño, acostándose cada día más tarde y levantándose también más tarde de lo acostumbrado. Puede haber una tendencia a recluirse en su habitación, dedicando la mayor parte del tiempo a videojuegos o a redes sociales, abusar de las pantallas más allá de lo habitual"*.

"Los adolescentes ante el COVID 19 –señala la Dra Romera –pueden estar angustiados o presentar ansiedad, rabia o enfado por tener que soportar el confinamiento y para ayudarles a superarlo, *"como padres deberíamos tratar de ver en esta reclusión una oportunidad para redescubrirles, para pasar más tiempo con ellos. Como hijos o hermanos, los adolescentes, es una oportunidad para reestablecer vínculos y relaciones que quizás llevaban tiempo perdidas."*

La convivencia entre padres e hijos adolescentes puede llevar a algunos conflictos, pero también puede aportar redescubrimientos personales. *"Los adolescentes necesitan un espacio exclusivo para ellos, y favorece mucho la convivencia entender eso y respetarlo. Necesitan su tiempo a solas, su privacidad personal en algunos momentos del día"*, explica la especialista en psiquiatría de niños y adolescentes, y añade, en relación a esa compleja etapa de la vida:

"Los adolescentes deberían realizar actividades variadas, incluyendo tanto las tareas escolares, actividad física, colaborar en las tareas domésticas o compartir alguna actividad de ocio y entretenimiento con la familia. Se trataría de 'renegociar' las obligaciones de cada uno –adultos y niños o jó-

Físico, psíquico y social

Jaume Orfila
Asesor Científico de Salut i Força

El nivel de conocimiento de la infección sintomática del COVID 19 es cada vez más alta. El cuadro, en no pocas ocasiones, se alarga durante semanas. Este espacio de tiempo bajo la infección sistémica del virus del SARS-CoV 2, se acompaña inevitablemente, de un significativo deterioro general, no solo orgánico. En este caso hay que añadir, por un lado, las variables neuropsíquicas que le acompañan, la propia repercusión sobre la salud vasculo cerebral y los efectos de un entorno social desnaturalizado por el confinamiento que afecta a toda la población.

El encierro, ineludiblemente, tiene un efecto negativo sobre la irritabilidad, el sueño, la alimentación y el ejercicio. En este mismo sentido, genera una tendencia de deterioro sobre la ansiedad, la hiperactividad, los trastornos del ámbito autista y determinadas enfermedades de la mente. Además, se comporta como un factor muy debilitante, la pérdida de los seres queridos y cercanos sin poder realizar el duelo.

En este mismo sentido, se hace más difícil, por muchas razones mantener el equilibrio emocional y se acentúa en las patologías vinculadas al acoso, o al miedo social.

Por ello, en el ámbito de los afectados, el doble aislamiento universal inicial, por razones de prevención, está evolucionando a propuestas para mejorar el acompañamiento de los pacientes por parte de los familiares.

No en vano la OMS, define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad. A los tres ámbitos debemos dirigir los esfuerzos mientras se intenta controlar esta pandemia. Que buena falta nos hace.

EFECTOS DEL CONFINAMIENTO SOBRE LA SALUD

Trastornos en el sueño por el cambio de hábitos o el menor cansancio físico

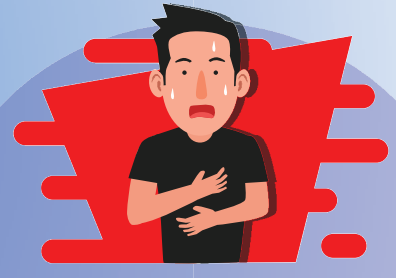
Mayor irritabilidad, con casos más habituales de aburrimiento, enfado o llantos

Pérdida de las rutinas de los niños y falta de interacción con niños de su edad

Falta de interacción social, sobre todo en colectivos vulnerables como ancianos, niños o discapacitados

Mayor soledad y sensación de aislamiento en personas que viven solas

Cambios en los hábitos de alimentación, comiendo más cantidad o de peor calidad



Preocupaciones laborales y económicas, con pérdida de poder adquisitivo o del puesto de trabajo

Dependencia de redes sociales o juegos para rellenar el tiempo

Pérdida de movimiento habitual y peor forma física

Pérdida de disciplina en hábitos y rutinas habituales

Casos de depresión o estrés postraumático al final del confinamiento

venes– y organizar las actividades de ese día. Con el objetivo de que la convivencia funcione, debemos tratar de anticiparnos para evitar conflictos innecesarios."

Es muy importante para su salud y bienestar *"mantener los horarios de comidas y sueño, continuar con un buen hábito de higiene diaria, y hacer un buen uso de las pantallas"*. En este último punto, *"se puede ser más laxo y flexible debido a las horas que deben estar en casa, pero debemos asegurarnos de que una buena parte del tiempo se realizan otro tipo de actividades"*, destaca la especialista, en evitación del sobre uso de las nuevas tecnologías.

En cuanto a la actividad física, ésta *"es una buena forma de liberar la ansiedad, ayuda al bienestar general, mejora la calidad del sueño y la autoestima, y ayuda a liberar las tensiones. Algunos ejercicios que nos permite el confinamiento podrían ser: gimnasia con música, saltar a la comba, abdominales o, flexiones"*. En definitiva: *"Con voluntad y siguiendo algunos de estos consejos, el adolescente y su familia pueden conseguir superar este reto juntos"*.

Juan Manuel Alonso
Experto en Adicciones

"El confinamiento conlleva un riesgo de adicciones, pero también es un buen momento para intentar superarlas"

El Dr. Juan Manuel Alonso, experto en adicciones de Bonaire Salud destaca que *"el confinamiento supone un peligro de adicción. Teniendo en cuenta los efectos negativos (principalmente psicológicos y psiquiátricos) que se han mencionado anteriormente, conjuntamente con la pérdida de los hábitos saludables en muchos de los casos, hacen que aumente el riesgo de padecer una adicción o de agravarla si ya la sufre."*

Dr. Juan M. Alonso, experto en adicciones.

"Se tiene la creencia errónea de que al consumir alcohol, tabaco, cánnabis, ansiolíticos, cocaína, el mal uso de los dispositivos electrónicos (muchas horas, apuestas online), jugar con dinero, hacer compras compulsivas o videojuegos, mejora el estado anímico. Pues es todo lo contrario: El abuso hace que el estado anímico empeore, se agrave la ansiedad, haya cambios de humor, depresión, irritabilidad, añadiendo a todo ello el problema de una adicción".

Por ello, el especialista de Bonaire Salud recomiendo: 1) No consumir alcohol y drogas, si lo hacía anteriormente, hacer un plan de reducción. Es un buen momento para lograr y mantener la abstinencia. 2) Controlar el tiempo que se está conectado. 3) Evitar juegos en los que se tenga que usar dinero. 4) Intentar adquirir hábitos saludables (dormir 8 horas diarias, hacer ejercicio a diario, higiene, programar actividades…)

Si claramente se está abusando o se ve algún tipo de síntoma adictivo, tanto en uno mismo como en alguien del entorno, el especialista aconseja contactar con expertos en adicciones para recibir apoyo psicológico y farmacológico para paliar los síntomas de la abstinencia (el famoso "mono"). *"En Bonaire Salut ofrecemos un seguimiento personalizado a cada necesidad, con consultas virtuales, telefónicas; información veraz a través de nuestras redes"*.

Álvaro Vega
Médico Neurólogo

"No hay que descuidar a los pacientes neurológicos y evitar que ictus u otros casos pasen desapercibidos"

Colectivo que puede verse muy afectado por el confinamiento es el de los pacientes con trastornos neurológicos. El Dr. Álvaro Vega, neurólogo en Bonaire Salut, no cree que la actual situación haya disminuido la incidencia de la patología neurológica, aunque le llama la atención que *"pacientes con demencia, a los que el confinamiento ha modificado sus rutinas diarias, no estén acudiendo al hospital por descompensaciones conductuales/neuropsiquiátricas"*.

Dr. Álvaro Vega, médico neurólogo.

"Probablemente –añade– *esto sea debido en parte a la mayor contención que se está realizando en el ámbito familiar y podría conllevar a una mayor sobrecarga del cuidador y un colapso de las consultas una vez pasada la pandemia. En nuestra especialidad existen varias patologías que precisan un seguimiento estrecho (Esclerosis Múltiple, Enfermedad de Parkinson...) y eso es algo que se está viendo dificultado por la situación."*

Y continúa, analizando las peculiares características de la nueva situación: *"Lo que estamos observando durante la pandemia, es una disminución muy significativa del código ictus (infarto cerebral). Los pacientes con síntomas invalidantes, están acudiendo al hospital con varios días de evolución, perdiendo la oportunidad de recibir un tratamiento médico/intervencionista adecuado para la reversión de sus síntomas."*

Incluso es posible –plantea el especialista –que *"pacientes con síntomas leves no incapacitantes o transitorios (ictus minor, accidente isquémico transitorio) ni siquiera consulten"*. Por ello, *"me gustaría aprovechar para transmitir a la población que, a pesar de la pandemia, no deben dejar de acudir a los servicios de urgencias por patología grave como es el infarto cerebral, ya que un tratamiento precoz puede disminuir las secuelas de la enfermedad"*.

Si el paciente percibe síntomas compatibles con ictus, como pueden ser alteración del habla, pérdida de fuerza y/ o sensibilidad de las extremidades, o alteración del equilibrio, deben llamar al 061, recomienda con énfasis el especialista. El ictus, cuando se produce, no se 'cura solo', pese a que los síntomas iniciales puedan desaparecer o atenuarse. Si no se trata como una urgencia médica puede sobrevenir la muerte o unas secuelas terribles.

Otra pregunta que debe ser respondida es si la infección por COVID-19 puede provocar síntomas neurológicos. El doctor Álvaro Vega explica que *"el sistema nervioso central (SNC) es vulnerable a diferentes virus neurotropos. Los coronavirus también pueden actuar sobre el SNC, y como consecuencia de esta pandemia, con un número tan elevado de afectados, podría suponer la aparición de cuadros neurológicos de forma precoz o tardía."*

"Se ha observado –añade el especialista –*que la perdida del olfato es un síntoma neurológico de COVID19, en ocasiones el único síntoma de la enfermedad. Aunque es pronto para conocer la verdadera afectación sobre el sistema nervioso, se ha visto que en determinados pacientes produce un estado protrombótico que puede favorecer el desarrollo de ictus. También puede producir encefalopatía y síndromes confusionales en pacientes con deterioro cognitivo."*

Margarita Arbós
Experta en Nutrición y Bienestar

"Hay que realizar una alimentación consciente, pero también valorarse y quererse durante el confinamiento"

Algo que cualquier persona, pese a no tener conocimientos al respecto, ve con cierto temor es que el confinamiento genere trastornos en la alimentación. Las redes sociales están llenas de chistes y comentarios al respecto. Sobre cómo está afectando el confinamiento a la alimentación puede hablar Margarita Arbós, experta en nutrición y bienestar personal en Bonaire Salut: *"Hay que realizar una alimentación consciente durante el confinamiento."*

Margarita Arbós, experta en Nutrición y Bienestar.

Tras esta primera premisa, añade: *"En mayor o menor medida todas las personas tenemos emociones contradictorias en estos días de cuarentena y aislamiento social. Estamos pasando momentos que pueden contener ansiedad, tristeza, soledad, incertidumbre. Sin duda este contraste de emociones puede afectar nuestros hábitos y darnos una sensación de pérdida de control. Muchas personas son las que dicen que van a salir rodando del confinamiento."*

Y es que *"están comiendo a todas horas, cocinando postres, haciendo viajes a la nevera continuamente"*. Además, aunque muchos hacemos ejercicio en casa, nuestra vida se ha vuelto mucho más sedentaria. De manera automática la comida a veces se convierte en una vía de escape de todas estas emociones intentando evitarlas." *Si ése es el caso, se recomienda "prepararte una infusión y sentarte un rato contigo y con una "libreta amiga"*.

Margarita Arbós hace esta recomendación para *"apuntar tus emociones, tus motivos por los cuales te gustaría sentirte bien y tu plan para empezar a cuidarte de nuevo. También puedes reflexionar sobre cómo te sientes en relación con la comida"*. Y es obvio que son imprescindibles los consejos dietéticos: *"En primer lugar 'hablarte bien y tratarte con cariño', ya que sentirse culpable no va a hacer que se sienta mejor ni tampoco que se coma mejor. En segundo lugar, comer de forma consciente. Cada vez que se coma algo hay que comportarse como si fuera una degustación, una cata, poner los cinco sentidos, saborear la comida, su textura, su olor... Comer siempre sentado, si es posible en familia y en la mesa bonita"*.

También recomienda *"podemos ponernos una señal visual que recuerde que se va a comer consciente y con control. Por ejemplo, encender una vela, o poner unas flores encima de la mesa. Otras señales pueden ser notas o fotos en varios sitios de la casa que recuerden cuál es el objetivo. Por ultimo, planificar: Qué se va a hacer hoy, rutina de ejercicio, comidas, meriendas, el agua que se va a beber, descanso, rato de diversión."*

La especialista aconseja muy especialmente hacer una lista de la compra después de decidir un menú semanal. Para ello se aconseja incluir solo alimentos básicos, no comprar procesados, bollería, chucherías... Debe ser una alimentación saludable: El desayuno debe contener proteína saludable, algún cereal integral y fruta. Se puede acompañar de una infusión. En las meriendas, fruta o frutos secos. Comer cada tres horas ayuda a tener el hambre controlada.

La fruta, insiste, debe ingerirse en forma de 2 a 3 al día; frutos secos en la cantidad que cabe en la palma de la mano. En la comida y cena, continúa la experta, *"en los platos principales la mitad del plato deberían ser vegetales, combinando los que más gusten. Una cuarta parte del debería plato proteína saludable (carne magra, pescado o huevos). Otra cuarta parte del plato, hidratos de carbono integrales (pan, pasta, patata o arroz).*

En cuanto a las bebidas la experta en nutrición de Bonaire Salut aconseja tomar agua o infusiones sin azúcar de manera continua. Y no tomar zumos de fruta ni refrescos azucarados, moderando o evitando al máximo las bebidas con alcohol. Como 'truco' para triunfar, *"mantener cerca tu libreta amiga y anotar cómo te sientes y, sobre todo, los logros. Escribir como si se le escribiera a la mejor amiga. Felicitarse por ponerse en acción, cuidarse; el héroe eres tú. Gracias por quedarte en casa, cuídate mucho y quiérete mucho!"*

CARMEN GONZALVO / ESPECIALISTA EN LA ATENCIÓN A LA SEXUALIDAD Y A LA PAREJA DE BONAIRE SALUD

"Esta situación de confinamiento puede representar una oportunidad para la relación de pareja"

Carmen Gonzalvo, miembro del equipo de profesionales de Bonaire Salud, es especialista en Salud Mental por la Universidad de Barcelona y en Gestión Sanitaria por la UIB, y su campo de especialización es la atención a la sexualidad y a la pareja. Cuenta con un amplio recorrido asistencial en la sanidad pública, que abarca los hospitales Vall d'Hebron, en Barcelona; Can Misses, en Eivissa, y el Hospital Comarcal de Inca. Durante los últimos 20 años ha venido ejerciendo en el ámbito de la salud mental, y actualmente, además de su vinculación con Bonaire Salud, realiza su labor profesional como supervisora de Enfermería del Sector de Salud Mental Tramuntana, en Mallorca.

REDACCIÓN

P.- ¿De qué manera están sobrellevando las parejas la situación de confinamiento que se ven obligadas a asumir a causa de la alarma sanitaria?

R.- El decreto de estado de alarma por el Covid-19 ha supuesto convivir y compartir con la pareja las 24 horas del día, sin estar acostumbrados a ello. Es una experiencia nueva y no elegida libremente que precisa de un proceso de adaptación, de cambios en la dinámica de la situación de pareja, y de la adopción de hábitos y rutinas que influyen en la relación.

P.- ¿Qué efectos negativos, en su opinión, puede implicar el confinamiento prolongado en el caso de una pareja?

R.- Nos encontramos en una situación que no es fácil para ninguno de los dos componentes de esa unión sentimental. Por un lado, existe un temor lógico hacia una enfermedad nueva que puede revestir consecuencias dramáticas; por otra parte, en muchos casos, planea la sombra de la inestabilidad financiera, dado que la emergencia también acarrea augurios económicos muy negativos; y, desde luego, se hace necesario instaurar un marcado cambio de rutina diaria.

P.- Todas estas situaciones, ¿generan básicamente estrés?

R.- En efecto, y el estrés del confinamiento implica que se traslade la ansiedad que uno siente a la pareja, facilitando que se produzcan roces y conflictos. Dependiendo de cómo puedan manejar y gestionar este contexto, la relación saldrá fortalecida o, por el contrario, se verá aquejada por daños que resultarán difíciles de superar.

P.- Hemos hablado de los efectos negativos del confinamiento en la pareja. No obstante, ¿pueden derivarse también consecuencias positivas?

R- Podemos valorar la situación desde el punto de vista de que compartir tanto tiempo juntos es una oportunidad para ser conscientes de la relación, revisar cómo es, qué patrones de relación funcionan y cuáles no. Permite que puedan surgir emociones y sentimientos que habían podido quedar aparcados por la actividad del día a día. En este sentido, supone una ocasión para restablecer o fortalecer el vínculo cuando está basado en una relación positiva. O bien, por el contrario, para darse cuenta de que no es así y que será preciso plantear un cambio cuando sea posible.

P.- ¿Qué consejos puede trasladarnos para cuidar la relación de pareja en este período de confinamiento?

R.- Una buena manera es tratar de formar un buen equipo con la pareja. Es decir, planificar la actividad familiar conjuntamente, repartir las tareas que se acuerden y complementarse a la hora de llevarlas a cabo; organizar y respetar que cada uno tenga un tiempo y un espacio para sí mismo, ya sea para cultivar sus intereses y aficiones personales, para teletrabajar, o para desarrollar cualquier otra actividad; hacer planes juntos para con compartir actividades de ocio; no descuidar la relación con la familia y los amigos, y, por último pero no menos importante, promover gestos de cariño hacia la pareja que favorezcan la motivación, además de dedicar la atención que merece a la intimidad sexual.

P.- Las claves, por tanto, ¿serían el respeto y la empatía?

R.- En efecto. Esa es la base de una buena comunicación en una relación de pareja. A veces no se puede evitar que surja algún tipo de discusión, pero si ello sucede es importante saber negociar y llegar acuerdos descartando la tentación de imponer la verdad absoluta y, por supuesto, renunciando a la utilización de un lenguaje violento o la recriminación de reproches hacia la persona que comparte nuestra vida.

P.- ¿Alguna otra recomendación para que las parejas afronten de la mejor manera posible unos tiempos tan atípicos y complicados como los actuales?

R.- Tal vez es conveniente insistir en la necesidad de comunicar a la pareja nuestras necesidades, es decir, qué esperamos exactamente, así como expresar los sentimientos de angustia o tristeza que puedan afectarnos. Las relaciones íntimas han de constituir un apoyo mutuo que esté disponible tanto para el uno como para el otro en cuanto las circunstancias o las necesidades lo requieran. Hay que ser conscientes de que la experiencia que estamos afrontando a causa del estado de alarma puede representar una valiosa oportunidad para fomentar en la relación de pareja tres valores indispensables: la confianza, el refuerzo del compromiso y el desarrollo de la intimidad.

Sexo durante el confinamiento: claves para saber si la 'cama' sigue siendo una opción válida

REDACCIÓN

Muchas parejas se plantean estos días de vigencia del estado de alarma la misma duda: ¿podemos mantener relaciones sexuales durante el confinamiento? ¿O bien representaría un peligro y un riesgo que no deberíamos asumir?

Según los expertos, si ni la pareja ni uno mismo han desarrollado o presentado síntomas que puedan asociarse con el coronavirus y, además, el confinamiento que practican es absoluto, o prácticamente absoluto, descartando cualquier aproximación o contacto con otras personas, la relación sexual no tiene por qué representar una vía de contagio del Covid-19.

Ahora bien, teniendo en cuenta que existen hombres y mujeres infectados que, sin embargo, desconocen su situación, porque no manifiestan síntomas, y, además, no han podido someterse a pruebas de detección, ¿sigue siendo factible disfrutar de la sexualidad con la pareja sin ninguna cortapisa?

Es complicado responder a esta pregunta con una precisión absolutamente fidedigna, pero, sin duda alguna, los expertos coinciden en afirmar que ante cualquier clase de incertidumbre acerca del estado de salud propio o de la pareja, por mínima que sea, la mejor opción es, por duro que parezca decirlo, renunciar a la práctica de relaciones íntimas.

Claro que hay otra alternativa que la tendencia a asociar la sexualidad exclusivamente a la penetración a veces hace que la pasemos por alto: optar por modalidades que no impliquen coito y, por tanto, no conlleven riesgo infeccioso. ¿Cuáles? Pues, por ejemplo, la masturbación en común, los tocamientos recíprocos en zonas genitales, la narración de fantasías para propiciar la excitación, e incluso el uso de juguetes sexuales que puedan considerarse adecuados en estas situaciones.

Más allá de eso, si la pareja decide no interrumpir sus experiencias sexuales coitales, resulta imprescindible extremar los hábitos de higiene: lavarse las manos con agua, jabón o, en su caso, soluciones desinfectantes varias veces al día, y aplicar esa misma limpieza a los órganos genitales con el objetivo de minimizar cualquier tipo de riesgo de contagio.

Aunque los problemas de la relación no se esfumarán, la experta colaboradora del programa de Canal4 Televisión, es partidaria de unir fuerzas contra el enemigo común que representa la pandemia

La consultora sentimental Patricia Chinchilla aconseja a las parejas en crisis que se concedan una tregua durante el coronavirus

La escritora y coach Patricia Chinchilla, experta en salud sexual y de pareja y colaboradora habitual de Salut i Força, lo tiene claro: la crisis sanitaria que estamos viviendo a causa de la irrupción del Covid-19 plantea la necesidad de establecer una tregua en las relaciones que están atravesando un mal momento.

JOAN F. SASTRE

La escritora y coach Patricia Chinchilla, experta en salud sexual y de pareja y colaboradora habitual de Salut i Força.

"Seamos sinceros – señala Patricia Chinchilla- *No es que cuando hayamos superado la pandemia los problemas que puedan estar afectando a una pareja en crisis habrán desaparecido. No, ni habrán desaparecido ni se habrán esfumado. Simplemente, habrán esperado. Pues bien, dejémoslos esperando a que el escenario cambie y recuperemos la normalidad en nuestras vidas"*.

Mientras aguardamos que esta buena noticia se produzca, la coach y escritora es partidaria de *"establecer una tregua, porque ahora la pareja tiene ante sí la necesidad de enfrentarse a un enemigo común, que es la pandemia. El resto de dificultades, inconvenientes o equívocos que hayan hecho mella en la relación han de pasar a un segundo plano, a la espera de que, ya en un escenario diferente, puedan abordarse de manera adecuada"*.

Consultas

Tanto en las consultas que responde a personas que le solicitan recomendaciones sobre temas de pareja o de salud emocional y sexual, como en los libros que ha escrito y publicado ('El semáforo' y 'Princesas en un mundo de cambios', concretamente), la colaboradora de Salut i Força apuesta siempre por la comprensión, la tolerancia y la paciencia como fórmulas de éxito en las relaciones íntimas. *"Más aún, si cabe, hay que insistir en estas actitudes cuando nos enfrentamos a un reto sanitario y social tan mayúsculo como el actual"*, afirma Patricia Chinchilla. En este sentido, defiende la conveniencia de *"pasar por alto, o ser más comprensivos, con comportamientos de nuestra pareja que no acaben de satisfacernos"*.

A su juicio, *"en una situación de confinamiento, la obligación de convivir en un mismo espacio durante prácticamente todo el tiempo puede obrar el efecto de agrandar los defectos o limitaciones de la otra persona. Por este motivo hay que armarse de paciencia, y no ser excesivamente quisquillosos. Si no lo hacemos así, corremos el riesgo de que las relaciones que atraviesan un mal momento agudicen aún más su crisis, y de que aquellas que mantienen un buen tono experimenten algún tipo de desgaste o deterioro"*.

Otra cuestión fundamental es el sexo en estos tiempos de coronavirus. ¿Es una buena idea incentivar la práctica de relaciones íntimas en el caso de una pareja afectada por el confinamiento?

Patricia Chinchilla opina que el sexo *"generalmente, es siempre una buena alternativa. Y ello por muchas razones. Es una forma de comunicarse, de expresarse, de acercarse a quien tenemos al lado, y, por supuesto, de disfrutar. Ahora bien, en una situación de pandemia y de riesgo de infección, resulta imprescindible adoptar medidas de prevención"*.

¿Cuáles son estas medidas? La consulta sentimental destaca, por supuesto, la obligación de *"asegurar, en primer lugar, el estado de salud de ambos componentes de la pareja. En caso de que uno de los dos se haya contagiado, o, simplemente, sospeche que pueda haber estado en contacto con el virus, deben aplicarse las disposiciones de rigor en cuanto a aislamiento y limitación de movimientos, pero no solo en cuanto al sexo sino en cualquier actividad que se realice. Dicho esto, las relaciones sexuales han de estar presididas igualmente por la cautela, priorizando siempre la higiene en profundidad, antes y después del contacto, y optando por modalidades y prácticas que minimicen el riesgo. Un ejemplo es la postura de la cuchara: ya saben, que el elemento activo de la pareja se coloque a la espalda de su compañero o compañera y culminen el coito en esta posición"*.

Repaso

Por último, en este repaso al escenario que el coronavirus introduce en las relaciones de pareja, hay que mencionar un factor de singular relevancia: la privacidad. En efecto, cuando dos personas, sean o no amantes o cónyuges, han de compartir un espacio físico restringido del que apenas pueden salir durante un tiempo prolongado, es *"más perentorio que nunca* – según afirma Patricia Chinchilla – *buscar reductos propios de privacidad. Rincones personales, podríamos decir, en los que la pareja o el acompañante no tenga acceso porque se entiende que, en algún momento de las 24 horas que tiene el día, a alguno de los dos le apetecerá refugiarse, por así decirlo, en esa habitación o en ese pequeño habitáculo. Por supuesto, este tipo de normas han de adoptarse de común acuerdo, no con imposiciones, y hay que desplegar una sincera actitud de comprensión. Quiero decir, que no hay que tomárselo como un rechazo o un agravio a la pareja, ni mucho menos. Simplemente, estamos en una situación de excepcionalidad, y son necesarias medidas excepcionales. Así de claro, y así de simple"*.

Los seguidores de Salut i Força tienen la oportunidad de seguir los consejos y recomendaciones sobre sexo y pareja que la coach y escritora Patricia Chinchilla divulga periódicamente a través del portal web **'Salud ediciones'** en estas semanas marcadas por la propagación de los contagios por Covid-19.

CLÍNICA SALVÁ
Camí de Son Rapinya nº 1 (Palma)
Telf. 971 730 055
Juaneda Hospitals

www.oftalmedic.com

LASERCLINIC
Rambla Rei Jaume I nº 6 (Manacor)
Telf. 971 844 844

www.laserclinic.es

OFTALMEDIC
SALVÀ
tus ojos en las mejores manos

PUBLICIDAD

Clínica
juaneda

Servicio de
Urgencias

Ahora con instalaciones
totalmente reformadas y
tres horas de parking
gratuito en este servicio.

En Baleares 5 Hospitales y 50 Centros Médicos.
Juaneda Hospitales. Cerca de ti. | juaneda.es | Cita con tu médico 971 28 00 00

Clínica Juaneda · Juaneda Miramar · Juaneda Muro · Juaneda Menorca · Juaneda Mahón

La ciencia explora 13 caminos para salir del laberinto del coronavirus

La prestigiosa revista JAMA ha publicado una recopilación de los estudios que se están llevando a cabo para desarrollar medicamentos que puedan curar los casos más graves, potencialmente mortales, de SARS-CoV-2

JUAN RIERA ROCA

Si bien es cierto que muchas personas que se contagian de COVID 19 ni llegan a enterarse porque no experimentan ningún tipo de síntoma y que muchas otras solo sufrirán fiebre, tos seca, fatiga y tal vez dificultad respiratoria, se estima que un 20% puede tener que ser hospitalizada y que de ella un porcentaje no muy alto pero significativo puede tener que ser ingresado en UCI y, entre estos, se están produciendo muertes: En España ya llevamos más de 19.000, 131 en Baleares.

Ahora bien, una de las cosas que se ha ido descubriendo sobre la marcha es que en los casos de peor evolución, no es la infección lo que acaba con la vida del paciente, sino una tremenda inflamación derivada de una respuesta inusitada del sistema inmune, algo que –para que el lector se haga una idea –los especialistas llaman *"tormenta de citoquinas"* que son los elementos que causan esas terribles y en ocasiones mortales inflamaciones.

Hacia la inmunización

Lo peor del coronavirus Covid-19 es que como virus que es no tiene un medicamento que lo destruya (como sí hacen los antibióticos con las bacterias) por lo que hay que esperar la evolución natural de cada organismo hacia la inmunización, si es que el peor desenlace no llega antes. Para evitarlo los investigadores están trabajando en el desarrollo de al menos 13 líneas distintas contra el coronavirus, tal como ha publicado la revista médica JAMA.

Los autores del artículo, científicos de de la Universidad de Texas, destacan los estudios que se se están llevando a cabo sobre el fármaco remdesivir. Nada está probado aún, todo se halla en fase de experimentación. El fármaco de Gilead parece ser que tiene efectos in vitro contra el SARS-CoV-2, pero su uso no está aprobado aún por la FDA de EEUU, ya que actualmente se está probando en ensayos aleatorios. El remdesivir ha funcionado para tratar ébola.

Gilead tiene ya resultados de un análisis con 53 pacientes con complicaciones graves de COVID 19 que mostraron mejoría clínica. Ahora se desarrolan estudios de Fase 3 para determinar la seguridad y eficacia de remdesivir como tratamiento de COVID-19. La puesta de este medicamento al alcance de los pacientes, si se prueba su efectividad, dependerá de su aprobación por la FDA que abre el paso a todo el mundo de los nuevos medicamentos creados en EEUU.

También se está experimentando con fármacos utilizados para el SARS y el MERS, como la hidroxicloroquina, con una larga historia en la prevención y el tratamiento de la malaria y de enfermedades inflamatorias crónicas como el lupus eritematoso. Por el momento, sin embargo, "no existe evidencia de alta calidad sobre la eficacia del tratamiento con cloroquina/hidroxicloroquina para el SARS o MERS. China informó del éxito con 100 casos de COVID 19, pero sin avalarlo.

Experimentos

Otra línea profundiza en el uso de antirretrovirales como lopinavir/ritonavir, cuya combinación está aprobada por la FDA para tratar el VIH, aunque no hay aún evidencia sobre su eficacia in vitro con el COVID 19. También se experimenta con la ribavirina, análogo de la guanina, que inhibe la ARN polimerasa dependiente del ARN viral, aunque por ahora su efecto es limitado y necesita de altas concentraciones para inhibir la replicación viral.

Otro antirretroviral en experimentación es oseltamivir, ya en uso para el tratamiento de la gripe. Por otra parte, el Umifenovir es el agente antiviral reutilizado más prometedor, ya que según se ha establecido ofrece un mecanismo que inhibe la fusión de la membrana de la envoltura viral. También se experimenta con el favipiravir, que funciona contra ka gripe y el ébola y del que se sabe que funciona contra otros virus de ARN, aunque no se ha comprobado aún contra el COVID 19.

Reducir los síntomas

Se están experimentando terapias para reducir los síntomas de la patología, utilizando corticosteroides para para disminuir las respuestas inflamatorias en los pulmones. Los anticuerpos monoclonales dirigidos contra las citocinas inflamatorias clave u otros aspectos de la respuesta inmune innata representan otra clase potencial de terapias complementarias para COVID 19, tal como reflejan los autores del estudio que ha aparecido en JAMA.

También se prueba el interferón-α y -β para CoVid después de que el interferón-β haya dado buenos resultados contra MERS, aunque en ausencia de ensayos clínicos, el uso de interferones para tratar el SARS-CoV-2 no se puede recomendar actualmente. La nitazoxanida, agente antihelmíntico se considera eficaz y seguro antiviral. La nitazoxanida se ha mostrado antiviral in vitro contra MERS y SARS-CoV-2, aunque el examen de sus efectos no ha concluido todavía.

El IdISBa pone en marcha líneas de ayuda para la investigación en materia de lucha contra el COVID 19

Las materias que se quiere desarrollar van desde la mejora de los equipos de protección y los tests de detección del virus hasta el desarrollo de nuevas terapias capaces de mejorar los pronósticos y tratamientos de la nueva enfermedad

JUAN RIERA ROCA

El Institut d'Investigació Sanitària de Balears (IdISBa) ha formalizado un convocatoria de expresiones de interés para la financiación de proyectos COVID-19. Ante la situación de emergencia de salud pública y pandemia internacional , el Govern de les Illes Balears publicó un plan de medidas el 13 de marzo de 2020 para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

Las propuestas tienen que ser adecuadas a la situación de urgencia y, por tanto, han de permitir una implementación y puesta en marcha inmediata en el Sistema Sanitario de las Illes Balears, con resultados concretos, tempranos y aplicables a la situación actual y pueden partir de actividades ya existentes, según han informado fuentes del IdISBa.

Nuevos diseños o mejora de los actuales de los equipos de protección (EPI), incluyendo el incremento de su durabilidad o reutilización; puesta a punto o mejora de test de diagnóstico rápidos o Point-of-Care (PoC) de la COVID 19; desarrollo de productos de desinfección para personas y superficies.

También, desarrollo de aplicaciones informáticas, modelos y métodos de análisis y propuestas innovadoras que contribuyan al seguimiento y control de la enfermedad y sus consecuencias en la salud de la comunidad. Innovaciones farmacológicas, estrategias terapéuticas y preventivas innovadoras para reducir el efecto de la enfermedad por COVID-19.

Equipo multidisciplinar de médicos y enfermería especializada en la planta Covid del Hospital Quirónsalud Palmaplanas Palmaplanas.

Hospital Único, en Quirónsalud: atención integral al paciente COVID en el Hospital

REDACCIÓN

▶ 48 pacientes diagnosticados de Covid-19 ya han sido dados de alta en el Hospital Quirónsalud Palmaplanas y más de 400 pacientes han recibido seguimiento médico por vía telefónica

Desde el punto de vista asistencial, una de las primeras certezas que nos deja el tratamiento de la Pandemia del Covid-19, es la variedad de síntomas y grados de afectación en los pacientes. En función de múltiples variables como el cuadro clínico, la patología de base o la carga viral que presenta el paciente, se opta por circuitos diferenciados: Ingreso en el Hospital Quirónsalud Palmaplanas en los casos con PCR positiva para Covid-19 o bien Aislamiento en Domicilio con un seguimiento médico personalizado por parte de especialistas de Clínica Rotger.

El proceso se inicia en el servicio de Urgencias dónde se diagnostica la infección a partir de diversas pruebas: una analítica de sangre, una radiografía y si según el criterio médico procede, un test de PCR. Clínica Rotger y Hospital Quirónsalud Palmaplanas, son actualmente los únicos centros médicos privados con tecnología para realizar esta prueba en la isla.

A partir del diagnóstico, Quirónsalud en Baleares ha reorganizado su estructura hospitalaria, ofreciendo el modelo asistencial más adecuado a la patología que presenta cada paciente.

Hospitalización, en el modelo de Hospital Único.

Dentro de la estrategia de "Hospital Único", el ingreso de los pacientes que lo requieren por resultar positivos en Covid, está centralizado en el Hospital Quirónsalud Palmaplanas, donde son atendidos por un equipo mixto de médicos de Hospital Quirónsalud Palmaplanas y de Clínica Rotger. Esta sinergia permite garantizar la presencia física de especialistas en la planta durante las 24 horas del día. Y además, complementa un grupo de asistencia integral coordinado para el abordaje multidisciplinar del Coronavirus, formado por especialistas en: Medicina Interna, Neumología, Cardiología, Reumatología y Endocrinología. Así como los equipos permanentes en la Unidad de Cuidados Intensivos.

En este modelo de "Hospital Único", la Clínica Rotger queda orientada a la atención del resto de patologías complejas y urgentes que durante estos días tampoco pueden ser desasistidas.

Dentro de esta estructura diariamente se realizan sesiones clínicas diarias conjuntas para la puesta en común de los casos, para la elaboración de protocolos clínicos de tratamiento y adopción de las directrices globales del ministerio, así como de otros centros con experiencia, con el objetivo de adaptarlos a la casuística particular de cada paciente.

Paralelamente, un equipo de enfermería especializada, proveniente de ambos centros, refuerza el ratio de profesionales que atienden a los pacientes. Los equipos han sido instruidos en la colocación de EPIS, así como en protocolos de seguridad y han recibido formación científica sobre el manejo de pacientes positivos en Covid.

Este equipo se centra en los múltiples cuidados y atenciones que estos pacientes requieren, pero siempre teniendo muy presente la familiaridad y el afecto indispensables en la asistencia de pacientes aislados, que son tratados en las circunstancias obligadas por las particularidades infecciosas de esta patología.

Dr. Alejandro Peralta, Dra. Soledad Gorgorza, Dr. Jordi Alomar, Dr. Francisco López y Dr. Antoni Colom

Clínica Rotger, hospital limpio para atención de patologías no Covid.

Equipo multidisciplinar de médicos y enfermería especializada en la planta Covid del Hospital Quirónsalud Palmaplanas.

Clínica Rotger es actualmente un hospital limpio para la atención de todas las patologías y realización de pruebas diagnósticas no relacionadas con el covid y Hospital Quirónsalud Palmaplanas cuenta con una planta y circuitos limpios para la atención del paciente ambulatorio

... y seguimiento telefónico personalizado en domicilio

Gracias al buen trabajo de todos los especialistas médicos, enfermería, celadores, equipos de limpieza y la lucha personal de cada paciente se han conseguido dar 48 altas, que presentan una media de edad cercana a los 61 años. Y una variedad de edades comprendidas entre los 18 y los 93 años.

Si bien la hospitalización se ha centralizado en el Hospital Quirónsalud Palmaplanas, bajo la supervisión de la directora Médica, la doctora Celia Moar, un equipo de especialistas en Clínica Rotger, bajo la tutela del Director Médico, el doctor Federico Sbert han hecho el seguimiento telefónico personalizado de todos los pacientes ambulatorios o de Alta Hospitalaria.

► Toda la plantilla de Quirónsalud en Baleares se realiza tests para garantizar su propia seguridad y para evitar riesgos de contagio a pacientes y familiares

Seguimiento domiciliario de pacientes con patología Covid

El seguimiento domiciliario por vía telefónica que están llevando a cabo los especialistas de Quirónsalud, se divide en dos: Por un lado, los pacientes dados de Alta Hospitalaria y por otro, los pacientes que han sido visitados en el Servicio de Urgencias de ambos hospitales con sintomatología compatible con el Covid-19, pero que no reúnen criterios de ingreso.

Test y pruebas de detección del Covid.

Pacientes visitados en Urgencias

Estos pacientes cuentan con un seguimiento telefónico durante 14 días, que realizan los médicos de urgencias durante su jornada. Este seguimiento se inicio el 10 de abril, habiendo seguido hasta el día de hoy, algo más de 400 pacientes. Todos con un perfil muy especifico: Son mayores de 35 años, con clínica respiratoria, gastrointestinal y neurológica compatible con la infección.

Además, todos los pacientes han sido instruidos en los posibles signos de alarma (fiebre alta, dificultad respiratoria, pérdida olfato, etc.) por los que deberían ponerse en contacto con su médico. En el seguimiento telefónico, se inciden en estos mismos signos de alarma que puedan indicar empeoramiento de su estado general y que implicarían una activación inmediata de revisión del paciente.

El seguimiento telefónico desde el servicio de urgencias está coordinado por el Doctor Iñaki Llopart, jefe del Servicio de Urgencias de Clínica Rotger.

Seguimiento de pacientes dados de alta hospitalaria

Tras un ingreso que si no requiere Cuidados Intensivos oscila entre los 7 y los 12 días, los pacientes dados de Alta Hospitalaria desde el Hospital Quirónsalud Palmaplanas precisan de un seguimiento, también telefónico, mientras continúan con la recuperación en sus domicilios, en régimen de aislamiento durante otros 14 días.

Al Alta hospitalaria, los pacientes reciben unas recomendaciones, así como un número de teléfono de contacto preferente en el que consultar todas las dudas que puedan surgir durante los días posteriores a su salida del hospital.

Además, el seguimiento telefónico por médicos especialistas es durante 14 días, realizándose un mínimo de 5 llamadas, incidiendo en las primeras 48 horas hasta el 6º día, momento en que el riesgo de recaída/empeoramiento es mayor. Pasado ese tiempo, el seguimiento es más laxo, siempre y cuando no haya signos de alarma que recomienden reactivar un seguimiento más estrecho.

En la consulta telefónica, se valora la presencia o no de fiebre, la sensación de falta de aire (disnea) ante esfuerzos, y otros síntomas frecuentes como la tos, la recuperación del apetito, etc.

A día de hoy, el equipo de especialistas de seguimiento a domicilio sigue a 48 pacientes y si las circunstancias lo precisan, se continuará con este seguimiento hasta el fin de la crisis sanitaria. Esta atención telefónica ha supuesto para ambas partes, médico y paciente, una experiencia muy satisfactoria; por una parte, el paciente agradece enormemente la dedicación y preocupación por su estado y por otra parte el facultativo, obtiene información de primera mano y se ve recompensado por ese mismo agradecimiento.

El seguimiento de pacientes que han recibido el Alta Hospitalaria, lo está realizando el doctor Federico Sbert, con un equipo multidisciplinar formado por médicos de familia, la doctora Eulalia Gomila, y los cardiólogos: Doctor Ignacio Segura y doctora Joana Núñez.

SER SANITARIO, más que una profesión de grandes valores

Estudiantes y trabajadores que han pasado por las aulas de la Escuela Universitaria ADEMA explican las razones de dedicarse a esta profesión y su extraordinario trabajo

En tiempos como los que corren en la actual pandemia del COVID-19, la figura del trabajador sanitario ha ganado valor. Ser sanitario siempre ha sido y es una de las profesiones donde la entrega, la sensibilidad, la empatía, la vocación, la ética y el sacrificio sobresalen en su ADN y curriculum personal. La Escuela Universitaria ADEMA es un centro privado adscrito a la UIB y dedicado a la enseñanza oficial de diferentes profesiones sanitarias desde hace casi 30 años. A través de este reportaje conocemos en primera persona testimonios de alumnos que hoy están ya trabajando después de haber pasado por las aulas de este centro de enseñanza sanitaria y otros que se preparan para estar en esa primera línea para cuidar de la salud de las personas.

Alicia Miralles. Estudiante de Técnico de Farmacia: "Es un compromiso que adquieres con la sociedad y contigo mismo, una profesión para quien la siente de corazón"

Alicia Miralles estudia Técnico de Farmacia. Su elección es pura vocación, *"una sensación innata de ayudar a las personas, y además, de querer hacerlo. Además, cada día que pasa me doy cuenta de lo importantísimo que es el sector farmacéutico en la sociedad"*.

Para Miralles, ser sanitario es ofrecer un servicio indispensable para todos como es la salud, su prevención, tratamiento y/o curación. *"Es una vocación única de quien la siente, de luchar por un bienestar común y de proporcionar confianza y seguridad. Es un compromiso que adquieres con la sociedad y contigo mismo, siendo una profesión plena y bonita para quien la siente de corazón"*. *"Por desgracia nos ha tocado vivir un momento complicado y duro. El trabajo de los profesionales sanitarios está siendo impecable, anteponiendo por delante la salud de los pacientes y sus familias a la suya, todo eso se suma a muchos valores que debe reunir un buen profesional como pueden ser: estabilidad emocional, empatía, resistencia e implicación"*, afirma.

Álvaro Vargas. Estudiante de Auxiliar de Enfermería: "Es una profesión llena de altruismo y sus profesionales se juegan la vida por todos"

Álvaro Vargas decidió dar un rumbo a su vida y tras enfermar su madre y su abuela se dio cuenta de la importancia de ser sanitario. En opinión de Vargas, el profesional sanitario tiene que tener una mezcla de grandes valores como *"vocación, solidaridad, disposición para brindar apoyo, paciencia, empatía, buena comunicación, humildad, inquietud por aprender, respeto y ser flexible… Me parece una profesión preciosa y llena de altruismo"*.

En estos momentos, Álvaro Vargas aún le da más valor: *"La sociedad ha empezado a ver lo importantes que son los profesionales de la sanidad y su gran sacrificio para que la gente tenga salud. Son personas con tanta vocación e implicación; que incluso se están infectando y muriendo, por cuidar de sus pacientes. Ellos siguen al pie del cañón jugándose la vida por todos nosotros cada día"*.

Juan Francisco Mojer Sotoca. Estudiante del título FP Higiene Bucodental: "En estos momentos es cuando encuentras el sentido de lo que has estudiado"

Juan Francisco Mojer estudia y trabaja en estos momentos. Estudió Auxiliar de Enfermería y hoy está finalizando el Ciclo Superior de FP de Higiene Dental. *"Me han llamado de un hospital y, sin dudarlo, he dicho que sí, porque es en estos momentos cuando tu vocación está más presente. Estás ayudando a cuidar y atender a las personas. Estar en primera línea en estos momentos es clave y muy importante tanto para mí como para la sociedad. Es SER sanitario en mayúsculas"*.

José Javier Rodríguez estudia el título oficial de Celador Sanitario.: "Es una forma muy gratificante ganarte la vida ayudando a la gente en momentos difíciles"

José Javier Rodríguez estudia el título oficial de Celador Sanitario. Para él trabajar en sanidad, *"es una forma muy gratificante de ganarte la vida, ayudando a la gente en momentos difíciles, dónde se sienten más débiles,*
asustados, confundidos, aportándoles tranquilidad y haciéndoles sentir seguros con nuestros cuidados".

En estos momentos de crisis, él valora *"el increíble trabajo que hacen todos los sanitarios, el estar frente a frente con el problema y la compostura que tienen al afrontar este problema con los recursos que tienen"*.

A su juicio trabajar en sanidad, un momento *"difícil"* afrontar la pérdida de un paciente: *"Terminas el día con un malestar grande, pero tienes que seguir siendo fuerte para poder seguir ayudando a los demás e intentar que esto nos afecte lo menos posible. Los sanitarios tienen una gran fuerza mental y espiritual"*.

"Estudiar este curso me dio pie a trabajar en algo que me apasionaba, y aquí me veo remando con todos mis compañeros del hospital para poder salir de esta tormenta. Hemos tenido la gran suerte de contar con una docente que es enfermera que nos ha aportado su visión desde esa otra faceta y las clases se han realizado de forma muy dinámica y con prácticas en las mismas instalaciones para movilizar pacientes, sillas de ruedas, camas, etc. Cuando empiezas a trabajar, nada de lo que ves te parece nuevo".

Julio César Fuentes y Ailen Fredes Sarachu. Estudiantes de Prótesis Dental: "Es una profesión de coraje y humanidad"

La gran motivación que llevó a Julio César Fuentes a estudiar el Ciclo Superior de FP de Prótesis Dental, después de Auxiliar de Enfermería y haber trabajado durante años, fue la combinación de sus dos grandes pasiones, "la sanidad y el arte". *"Contar con una profesión que mejorara mi calidad de vida, el salario y me aportara aquellos conocimientos que me permitieran emprender y crear un empresa propia"*, explica.

En estos momentos de crisis, *"podemos ver claramente que tan importante es el personal sanitario y las autoridades que velan por todos nosotros. Estas personas que arriesgan sus propias vidas no sólo para salvar a una o varias personas, que ya es un gran mérito; sino que se exponen a la muerte para salvar un pueblo. Los valores que destaco son el coraje y la humanidad"*.

Pasar por ADEMA ha sido una experiencia muy gratificante y positiva para dar lo mejor de uno mismo a las personas que lo necesitan". En este sentido, coincide otra alumna, Ailen Fredes, para quien ser sanitario equivale a poder ayudar de una manera u otra a las personas y dar lo mejor de ti para que mejore. Por último, destaca *"la gran voluntad que tienen todos los sanitarios de estar en primera línea pese a las circunstancias que estamos viviendo y hacer todo lo posible para ayudar"*.

Mar Puya. Estudiante de Dietética. "Me encanta divulgar la importancia de la alimentación en nuestra salud"

Mar Puya es estudiante de 2º curso del Ciclo Superior de FP Dietética, unos estudios que eligió porque le interesaba la salud de las personas. Mar Puya apostó por este ciclo porque le encanta poder divulgar la importancia que tiene la alimentación en nuestra salud.

Dedicarse al sector de la sanidad significa *"ayudar y comprometerse con el paciente para hacer de su vida su mejor versión y asimismo mejorar su salud y bienestar para ganar muchísima calidad"*. Mira al horizonte de esta crisis con tres claves: unidad, compañerismo y colaboración.

Miguel García Samuelsson. Auxiliar de Enfermería y estudiante de Odontología: "Ser sanitario es más que una profesión"

A Miguel García, le apasiona pertenecer a la familia de los sanitarios. Estudió Auxiliar de Enfermería, Imagen para el Diagnóstico y Medicina Nuclear y ahora cursa el Grado Universitario de Odontología.

En su opinión, *"sanitario es más que una profesión, es ayudar a los demás cuando más vulnerables están, escuchar, paliar y consolar si es preciso"*. Valora que en estos momentos *"se ofrezca un buen servicio asistencial siempre que el paciente lo necesite y aunque exista riesgo de contagio como ahora. El compañerismo y la capacidad de trabajo en equipo que podemos realizar"*. En Odontología, *"realzo mucho la enseñanza de escuchar al paciente, y saber lo que quiere/necesita, el paciente es lo primero. Además de la posibilidad de aprender mejor gracias a las tecnologías que disponemos"*.

Wilmer Blanco. Estudiante del título Atención Sanitaria a Múltiples Víctimas y Catástrofes. "Es una profesión de gran responsabilidad"

Wilmer Blanco trabaja actualmente en el sector sanitario y amplió sus estudios con el último curso de Atención Sanitaria a Múltiples Víctimas y Catástrofes para estar al día en nuevos protocolos y tecnologías. Él entiende que ser sanitario es *"una profesión de gran responsabilidad"*. *"Mi labor está en el trabajo directo con personas que necesitan ser atendidos en la calle o en domicilios y dar la primera atención al paciente, es algo vital y clave para que se traslade en las mejores condiciones al centro hospitalario"*.

Beatriz Bermudez Ubric. Auxiliar de Enfermería y estudiante de Higiene Bucodental: "Pase lo que pase siempre con una sonrisa en la cara y dando el 100% para que todo sea más fácil"

Beatriz Bermudez combina estudios de Higiene Dental con trabajo en un hospital de Auxiliar de Enfermería. *"Me siento muy orgullosa de ser personal sanitario en estos momentos tan difíciles, de poder aportar mi granito de arena y ayudar dentro de mis posibilidades a todas esas personas que lo necesitan y se encuentran actualmente pasando un mal momento"*.

Narra que desde pequeña nunca pensó que se dedicaría a la rama sanitaria. *"No me gustaba ir a los hospitales, me daban pánico. Hasta que un día me decanté por estudiar Auxiliar de Enfermería para aprender técnicas básicas por si alguna vez había algún problema en mi familia. Actualmente me encanta mi trabajo y creo que es una de las profesiones más gratificantes que puedan existir, deseo seguir estudiando. En estos momentos destaco la valentía del personal sanitario estando en primera línea de batalla y dando el 100% para que todo esto acabe cuanto antes, pase lo que pase siempre con una sonrisa en la cara para que todo sea mucho más fácil"*.

Rodrigo Sandoval Ballesteros. Estudiante de los títulos de Atención Sanitaria a Múltiples Víctimas y Catástrofes y Transporte Sanitario. "Son grandes valientes, bondadosos y solidarios"

Para Rodrigo Sandoval, los valores que brillan en el profesional sanitario son la sensibilidad y tender la mano al paciente, sin importar la gravedad de él. Ante la magnitud de la catástrofe, le asaltan la cabeza miles de calificativos, pero resalta valientes, bondadosos y solidarios. ¿Por qué se decantó en estudiar la rama sanitaria? El poder ayudar y colaborar con los demás siempre será algo que trato de hacer y qué mejor desde esta posición de sanitario, aunque sabemos que es una profesión que todos los días reta a nuestros conocimientos y responsabilidad. En ADEMA, he podido contar con un equipo de personas íntegras con gran experiencia para dar la mejor enseñanza ante diversas situaciones que nos podíamos encontrar.

PUBLICIDAD

MENSAJE DEL GOVERN DE LES ILLES BALEARS

CANVIS AL TEU CENTRE DE SALUT

TENS UNA CONSULTA?

SI TENS UNA CONSULTA MÉDICA,
D'INFERMERIA O BUROCRÀTICA,
TELEFONA A CITA PRÈVIA
PER INFORMAR-TE'N

CITA PRÈVIA 902 079 079 / 971 437 079

SERVEI 24 HORES

COVID 19

MÁS INFORMACIÓN EN LAS REDES SOCIALES DEL GOVERN
Facebook: @GovernIllesBalears
Twitter - Instagram: @goib

GOVERN ILLES BALEARS

Campaña para ponerle cara a los profesionales.

Ponerle cara a los profesionales sanitarios que les atienden

Los pacientes de las unidades Covid-19 del Hospital Sant Joan de Déu de Palma ven, mediante una foto con su nombre, qué sanitarios les atienden en esta crisis sanitaria

CARLOS HERNÁNDEZ

Desde hace más de un mes, el Hospital Sant Joan de Déu Palma - Inca se ha tenido que reinventar para adaptarse a una nueva situación causada por la pandemia Covid-19. Como centro asistencial, los cambios han afectado tanto a la distribución del personal por las plantas, como al reparto de material, accesos de entrada, cafetería o servicios de limpieza, prácticamente todos los procedimientos se han visto afectados debido al estado de alarma. Lo que no ha cambiado, ha sido el modelo asistencial basado en la atención integral y la solidaridad que caracteriza a los centros de Sant Joan de Déu. Bajo ese contexto, han surgido iniciativas para ofrecer una atención más humana y solidaria a la altura de las circunstancias.

Un profesional, atendiendo a un paciente en el hospital.

Que los profesionales de las Unidades Covid-19 lleven una fotografía con su nombre es el mejor modo de que los pacientes puedan ver la cara de la persona que se encuentra detrás de los EPIs. *"Después de tantas horas de ingreso, queremos que nuestros pacientes vean la sonrisa de quienes les atienden y les cuidan"* comenta Isabel Román, directora enfermera del centro.

Para paliar el aislamiento y cuidar la salud emocional, se están realizando numerosas vídeollamadas entre pacientes y sus familiares, de hecho, se ha reforzado el servicio incorporando a varios fisioterapeutas que se encargan de llevar a cabo estos contactos así como de intervenir terapéuticamente a pacientes Covid-19 susceptibles de empeoramiento funcional a causa del inmovilismo al que lleva una estancia de varias semanas de tiempo de ingreso. Además, el equipo de atención psicosocial (EAPS) realiza soporte telefónico a pacientes y familiares para acompañarlos durante el ingreso, alta o duelo por pérdida.

También se ha creado de un grupo de colaboradores destinados a ofrecer información diaria a los familiares, considerando el acto de informar como prioritario en el cuidado de las personas que atendemos y de sus familias.

Donaciones solidarias

El Hospital SJD Palma · Inca quiere agradecer la respuesta solidaria que está recibiendo por parte de empresas y particulares que hacen llegar donaciones de equipos de protección (mascarillas, pantallas, soportes, etc.), cremas de manos, pasatiempos o revistas, etc. además de cientos de cartas de ánimo y mensajes dirigidos a pacientes y trabajadores. Incluso, acciones como la de acoger animales de compañía de manera solidaria para aquellos que no puedan hacerse cargo de sus cuidados de manera temporal.

Los artistas se vuelcan en el apoyo a los pacientes COVID-19 del Hospital de Manacor

Cantantes, actores y deportistas se suman a la campaña "El poder de una sonrisa –cadena de mensajes" con videos que llegan a pacientes, profesionales y sanitarios a través de la televisión y redes soiciales

JUAN RIERA ROCA

Los artistas se han volcado en apoyo de los pacientes de COVID 19. Las canciones a cuya propiedad intelectual se ha renunciado mientras dure el confinamiento o las actuaciones gratuitas a través de medios telemáticos, son claro ejemplo de estos apoyos en tiempos difíciles. En Mallorca, varios artistas han tenido un detalle con el Llevant.

El cantante **Tomeu Peña**, el cóimico **Agustín El Casta**, **Miquel Fullana** *(Pometes Teatre)* o el actor **Antoni Gomila** han sido algunos de los primeros artistas que se han entregado a esta tarea tan humana, además de los propios trabajadores del hospital que han interpretado y grabado su peculiar versión de la canción **"Resistiré".**

Esta iniciativa se denomina *"El poder de una sonrisa – cadena de mensajes"* y tiene por objeto enviar aportaciones de los artistas y otros mensajes a través de las redes sociales (el facebook del hospital), de modo que los ingresados (y cualquier otra persona) se sepan apoyados y queridos y se rían un rato o disfruten de una canción.

Tomeu Peña dedicó en un vídeo una canción de amor, Torna prest, para los enfermos, a sus familiares, a los profesionales sanitarios y auxiliares. Por su parte, **El Casta** se transfiguró en **Lorenzo Lamas**, relatando anécdotas de *"una amiga enfermera"* y reivindicando la necesidad de *"quedarnos en casa"*.

Miquel Fullana *(Miquel Pometes, de Pometes Teatre)* se adhirió a *esta campaña con un mensaje "para todos los pacientes y especialmente para los de Manacor"*, animándoles, entre otras cosas *"a que tengáis coraje y cojáis la vida con humor"*, porque *"lo superaremos, sobre todo porque tene-*

mos unos sanitarios que valen un mundo".

El actor **Antoni Gomila** aparece en otro de los vídeos que se pueden visionar en el facebook del Hospital de Manacor, ataviado de sanitario y comienza diciendo *"he venido a daros de alta"*, pero en alusión a venirse *"arriba"*, haciendo a continuación una reivindicación a la necesidad de quedarse en casa, todo siempre en clave de humor. Y son solo los primeros ejemplos de una lista que crece cada día.

"El poder de una sonrisa –cadena de mensajes" llega también a las televisiones del Hospital. En las televisiones de todas las plantas de hospitalización se pueden ver los mensajes de personas conocidas del mundo del deporte, la cultura y sociedad que quieren hacer llegar a su mensaje de ánimo a los pacientes ingresados con Coronavirus.

Han participado, de momento, desde deportistas como **Rafael Nadal**, **Elena Gomez** y **Xavi Torres** hasta gente del mundo de la música como Los Inhumanos, el cantante de **Anegats**, **Pep Alvarez**, **Carles Grimalt**, en **Bep Marqués**, en **Simón** del grupo **Géminis** y **David Civera** hasta llegar a los actores como **Agustín El Casta**, **Antoni Gomila**, **Pometes Teatre**, **Sebastià Riera** y **Madó Pereta** y gente que representa la sociedad como **Cati Veny.**

Papel dinamizador

Paralelamente a estas iniciativas, el Hospital de Manacor ha desarrollado un importante papel dinamizador de la prevención en la comarca –tal como esta revista ya ha adelantado en anteriores ediciones – con la divulgación de consejos sobre cómo acudir a la compra, cómo cuidar a los mayores y otras medidas durante el confinamiento.

Un día *"normal"* de esta crisis, como lo fue el 15 de abril, el Hospital acogía un total de 10 pacientes con COVID 19 en sus instalaciones, 5 de ellos en planta de agudos y 5 de ellos ingresados en la Unidad de Cuidados Intensivos. Para optimizar el servicio durante la pandemia, se han reducido las visitas presenciales y la cirugía.

Naturalmente, como ya ha explicado la directora gerente, la doctora **Catalina Vadell**, la cirugía inaplazable se sigue realizando y el resto de pacientes no respiratorios se atienden con criterios de rigor, mediante telemedicina y teleasistencia, siempre que sea posible, para evitar tanto la saturación en el hospital como el riesgo de contagios.

PUBLICIDAD

A.M.A. agrupación mutual aseguradora

LA MUTUA DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS

MÁS DE 50 AÑOS ASEGURANDO PROFESIONALES SANITARIOS

SEGUID CON TODAS VUESTRAS FUERZAS.

OS APOYAREMOS SIEMPRE.

A.M.A. PALMA DE MALLORCA Barón de Pinopar, 10 Tel. 971 71 49 82 pmallorca@amaseguros.com

www.amaseguros.com 971 71 49 82 / 902 30 30 10 Síguenos en y en nuestra APP

A.M.A. Ama Vida AMA ECUADOR A.M.A. GRUPO AMA ECUADOR Ama Vida A.M.A.

Los farmacéuticos ofrecen a Sanidad la distribución gratuita de mascarillas

Desde la Organización Farmacéutica Colegial denuncian la especulación y reclaman la intervención del precio y la distribución mediante la tarjeta sanitaria

Carlos Hernández

El Consejo General de Colegios Farmacéuticos ha ofrecido al Ministerio de Sanidad la distribución controlada de mascarillas a la población a través de la tarjeta sanitaria, sin margen para las farmacias y al precio intervenido que establezca el Gobierno. Además, una vez más el Consejo General insiste en la denuncia de las prácticas especulativas de las que están siendo víctimas las farmacias.

En este sentido, el presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, Jesús Aguilar, ha manifestado que *"los farmacéuticos fuimos los primeros en pedir al Gobierno que fijara un precio fijo a las mascarillas, para frenar la especulación por parte de proveedores ajenos al canal farmacéutico. Ahora nos ofrecemos a garantizar su acceso en condiciones de igualdad a los 47 millones de españoles, distribuyéndolas a margen cero. Es decir, sin ninguna ganancia ni beneficio para la farmacia, en las condiciones y precio que fije que Gobierno. Sería la mejor solución, porque las 22.000 farmacias son el recurso sanitario más numeroso de España, sin cita previa, ni lista de espera"*.

Farmacéuticos afectados por el virus en Balears: 11 en cuarentena, 10 farmacias afectadas y ninguna cerrada

493 profesionales ingresados o en cuarentena y 11 fallecidos por en España

C.H.

A nivel nacional, 493 profesionales de las farmacias están ingresados o guardando cuarentena por coronavirus, 271 farmacias tienen algún trabajador afectado y 48 están cerradas temporalmente. Estos son los datos actualizados del registro de afectados por el Covid-19 que el Consejo General de Farmacéuticos puso en marcha para conocer la incidencia sobre los farmacéuticos.

Gracias a la respuesta responsable de los Colegios y Consejos Autonómicos que han establecido turnos de refuerzo y soluciones para cubrir las bajas y los cierres, con el fin de garantizar el acceso a los medicamentos y la continuidad de la prestación farmacéutica.

En Balears el balance a 16 de abril del registro de afectados por el coronavirus fue de 11 profesionales en cuarentena, 10 farmacias afectadas y ninguna cerrada.

El Consejo General de Farmacéuticos insiste en la necesidad de que todos los farmacéuticos y profesionales de las farmacias extremen la precaución y recuerda a la población la necesidad de seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias, acudiendo a las farmacias solo en los casos necesarios.

Por último, una vez más el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos insiste en la necesidad de que se incluya a los farmacéuticos entre los profesionales sanitarios a los que se les realiza las pruebas de detección del Covid-19.

Registro de farmacias afectadas por el coronavirus

Comunidad Autónoma	Profesionales ingresados /en cuarentena	Farmacias con algún profesional ingresado/en cuarentena	Farmacias cerradas
ANDALUCÍA	43	27	1
ARAGÓN	14	8	0
ASTURIAS	6	0	0
BALEARES	**11**	**10**	**0**
CANARIAS	44	24	0
CANTABRIA	4	2	0
CASTILLA LÉON	58	30	4
CASTILLA LA MANCHA	85	54	14
CATALUÑA	42	8	8
COMUNIDAD VALENCIANA	37	29	1
EXTREMADURA	7	5	1
GALICIA	35	30	1
MADRID	40	24	15
MURCIA	1	0	0
NAVARRA	2	*	2
PAIS VASCO	46	17	1
LA RIOJA	16	0	0
CEUTA	2	0	0
MELILA	0	0	0
Total	**493**	**271**	**48**

*Datos no conocidos

Fuente: Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos de España

Ciudadanos exige al Ib-Salut test rápidos periódicamente para todo el personal sociosanitario

El partido naranja solicita al Govern un plan de choque integral para las residencias de ancianos y personas discapacitadas, registrando en el Parlament una PNL

Carlos Hernández

Cs acusa de falta de actuación y previsión a la consellera de Salut, Patricia Gómez, de garantizar y someter a test rápidos a todo el personal sociosanitario de las Islas. *"Reiteramos la exigencia de salvaguardar la salud de las personas que se encuentran en primera línea luchando contra la pandemia del COVID-19"*, así lo expresó el diputado, y también miembro de la comisión de Salud, Juanma Gómez.

Cs Baleares se suma a las reivindicaciones de los Consejos Generales de Dentistas, Enfermeros, Farmacéuticos, Médicos y Veterinarios ya que *"el Govern no puede seguir ignorando al personal del sector ya que es evidente que la falta de material de protección y los riesgos que corren a diario son una realidad"*.

Por ello, Gómez denunció que se haya recomendado desde el Ministerio de Salud que *"los trabajadores de salud deban reincorporarse a sus puestos de trabajo transcurridos 7 días desde el inicio de los síntomas y en ausencia de fiebre"*.

Patricia Guasp y Juanma Gómez.

Residencias

Por otra parte, Cs Baleares ha solicitado al Govern, mediante una proposición no de ley registrada en el Parlament, que se elabore e implante un plan de choque integral para las residencias de ancianos y personas discapacitadas con el objetivo de paliar los efectos devastadores de la COVID-19 sobre estos colectivos vulnerables. *"Las medidas adoptadas por el Ejecutivo son insuficientes"* por ello *"es necesario que se proceda a la inmediata realización de test de detección de coronavirus a todos los trabajadores de las residencias, tanto públicas como privadas, además de a la totalidad de sus residentes"*, recuerda la formación.

El PP pide conocer el número exacto de defunciones inscritas en los Registros Civiles de Balears desde el 1 de marzo

"Puede que haya habido más muertes por COVID-19 de las que se cuentan", advierten desde la formación popular

C.H.

El PP de las Illes Balears quiere conocer el número exacto de defunciones inscritas cada día, desde el pasado 1 de marzo, en los Registros Civiles de Palma, Manacor, Inca, Ibiza y Menorca, así como en todos aquellos juzgados de paz que realicen inscripciones de defunción, con indicación concreta de la cantidad de fallecidos donde se determine confirmación o sospecha de muerte producida por COVID-19. Para ello, el Grupo Popular ha registrado hoy una iniciativa parlamentaria por la que se solicita que el Parlament recabe esa información de la Gerencia Territorial del Ministerio de Justicia en las Illes Balears y que dicha información se remita en un plazo máximo de 10 días.

Desde el PP balear se recuerda que el Ministerio de Sanidad solo contabiliza como víctimas por COVID-19 a los fallecidos que hayan dado positivo en los test y no a los sospechosos de haber desarrollado la enfermedad, pero que no fueron testados, lo que llevaría a un incremento del número real de fallecidos por la pandemia respecto a los datos oficiales que cada día se ofrecen desde los gobiernos central y autonómico.

"Puede que haya habido más muertes por COVID-19 de las que se cuentan y que se estén dando datos irreales para minimizar el alcance de la tragedia", se advierte desde el PP balear.

Biel Company.

www.saludediciones.com

Síguenos en @saludediciones

El Ayuntamiento de Inca inyecta 450.000 euros adicionales para cubrir necesidades básicas. El Ayuntamiento de Inca destinará una nueva partida de aproximadamente 450.000 euros en el Área de Servicios Sociales con el fin de ayudar a las familias en situación vulnerable y con menos recursos, ante la crisis provocada por Covid-19. La gran mayoría de ese dinero provienen del superávit municipal del 2019 y el resto de las ayudas del Consell de Mallorca para financiar políticas sociales y hacer frente a las necesidades derivadas del coronavirus. "Estamos destinando todos nuestros recursos humanos, materiales y económicos para intentar paliar la situación provocada por la lucha contra el Covid-19. Especialmente, nuestros esfuerzos se focalizan en el Área de Servicios Sociales, ya que no queremos dejar a nadie atrás", explica el alcalde de Inca, Virgilio Moreno.

El Ayuntamiento de Inca habilita un punto de información único frente al Covid-19. Es el Punto de Información Único (PIU), un servicio de atención a la ciudadanía a través del cual se podrá recibir información y resolver dudas sobre todas las ayudas económicas y sociales vigentes para hacer frente a la crisis. "Desde las administraciones públicas continuamente estamos adoptando nuevas medidas y es importante que la ciudadanía pueda tener acceso a esta información de manera rápida y fiable", explica el alcalde de Inca, Virgilio Moreno. Así pues, la finalidad del PIU es unificar toda la información referente a ayudas y medidas que se han aprobado tanto desde el Ayuntamiento como desde el Consell de Mallorca, el Govern o el Gobierno Central frente al COVID- 19.

El Ayuntamiento de Inca declara héroes de la ciudad a todos los niños. El Ayuntamiento de Inca ha recordado a todos los niños y niñas del municipio, con el fin de declararles héroes de la ciudad. La finalidad de esta iniciativa es agradecer públicamente su buena conducta y actitud durante todos estos días. "Los niños son unos de los colectivos más afectados por la declaración del estado de alarma, ya que no pueden salir de casa para nada. Sin embargo, nos consta que lo están haciendo muy bien y mantienen un comportamiento inmejorable, por lo que queríamos tener un pequeño detalle con ellos", explica el alcalde de Inca, Virgilio Moreno. El bando municipal explica también que el Consistorio ha dado un permiso especial a hadas, ratones de los dientes y todos los personajes mágicos que puedan circular libremente por la ciudad. "Nuestro objetivo es insuflar ánimos y energía a los más pequeños para que mantengan esta actitud tan positiva durante lo que resta del período de contención del Covid", destaca Moreno.

SAEZ-TORRENS, S.A. C/ Juan de Austria, 104 • 07300 INCA • Tel. 971 50 74 11

PUBLICIDAD

HI HA ALTRES CORBES QUE TAMBÉ TOMBAREM JUNTS

LÍNIA 24 HORES D'ATENCIÓ PSICOLÒGICA

PER TOMBAR LA SOLITUD, EL DOL I L'ANSIETAT

900 112 003

WHATSAPP 24 HORES D'ATENCIÓ A DONES

PER TOMBAR LES VIOLÈNCIES MASCLISTES

639 837 476

ATENCIÓ A MENORS

PER TOMBAR ELS ABUSOS A INFANTS

971 177 206

DE DILLUNS A DIVENDRES, DE 9 A 14 H

XAT ANAR.ORG

TOTS ELS DIES, DE 10 A 00 H

XARXA SOLIDÀRIA DE COL·LABORACIÓ

PER TOMBAR L'INDIVIDUALISME

971 177 200

XARXAJUNTS@CAIB.ES

COVID 19

MÉS INFORMACIÓ A CORONAVIRUS.CAIB.ES
Facebook: @GovernIllesBalears
Twitter - Instagram: @goib

GOVERN ILLES BALEARS