



EDUCACIÓN PARA LA SALUD FRENTE A LA COVID-19

*Documento de apoyo a las iglesias frente a la
pandemia de COVID-19*

Contenidos

1. Consejos para cuidar nuestra salud y afrontar la pandemia de la Covid-19
2. Introducción
3. ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestra salud y ser testigos de Jesús en estos tiempos?
4. Pautas para una alimentación saludable
5. Conclusión
6. Bibliografía

Consejos de salud

Incertidumbre y temor son dos palabras que definen los tiempos que estamos viviendo en todo el mundo. Ni de lejos hubiéramos imaginado una experiencia como la que estamos atravesando. Afortunadamente sabemos que Dios, nuestro Padre, es Señor del universo. Todo está bajo su control y nada le pasa desapercibido, por ello en su manual de viaje nos dejó instrucciones precisas incluso para tiempos como estos.

Las Escrituras nos muestran en dónde descansa nuestra confianza y seguridad como creyentes, tan sólo unos ejemplos:

Isaías 26:3 *“Tú guardarás en completa paz a aquellos que en ti perseveran porque en ti han confiado.”*

Isaías 41:10 *“No temas porque yo estoy contigo; no desmayes porque Yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia.”*

1ª de Pedro 5: 6-7 *“Humillaos, pues bajo la poderosa mano de Dios, para que Él os exalte cuando fuere tiempo; echando toda vuestra ansiedad sobre Él, porque Él tiene cuidado de vosotros.”*

Anticipémonos a los retos que como iglesia nos ha tocado vivir y estemos preparados para ser de ayuda a otros.

El objetivo de este documento es ayudar a las personas para estar en las mejores condiciones posibles para enfrentar la pandemia del Coronavirus en que estamos inmersos.

Pondremos el énfasis en lo que podemos hacer nosotros mismos para cuidarnos y prevenir la enfermedad o padecerla con las menores secuelas posibles.

Dando difusión de estos conocimientos en nuestro entorno, estaremos ayudando a otros a cuidar su salud y tendremos un mayor impacto positivo en la comunidad.

Introducción

La infección por SARS-COV 2 **es una enfermedad de transmisión aérea**. Cuando hablamos, tosemos, estornudamos, cantamos, proyectamos unas microgotas al aire que se quedan flotando durante algunas horas hasta caer al suelo o a otras superficies, de ahí el mayor riesgo de los espacios cerrados con mucha aglomeración de gente. Es imprescindible una buena ventilación, evitar el contacto con cualquier superficie y lavarnos las manos con agua y jabón o usar solución hidroalcohólica.

Resultados preliminares de algunas investigaciones sugieren posibles asociaciones entre **nuestros genes** y una mejor respuesta a la infección por SARS-COV 2. Esta información podría ser útil para futuras estrategias terapéuticas o de prevención. Esto pasa también con la respuesta a otras infecciones, pero en este aspecto de la genética no podemos hacer cambios.

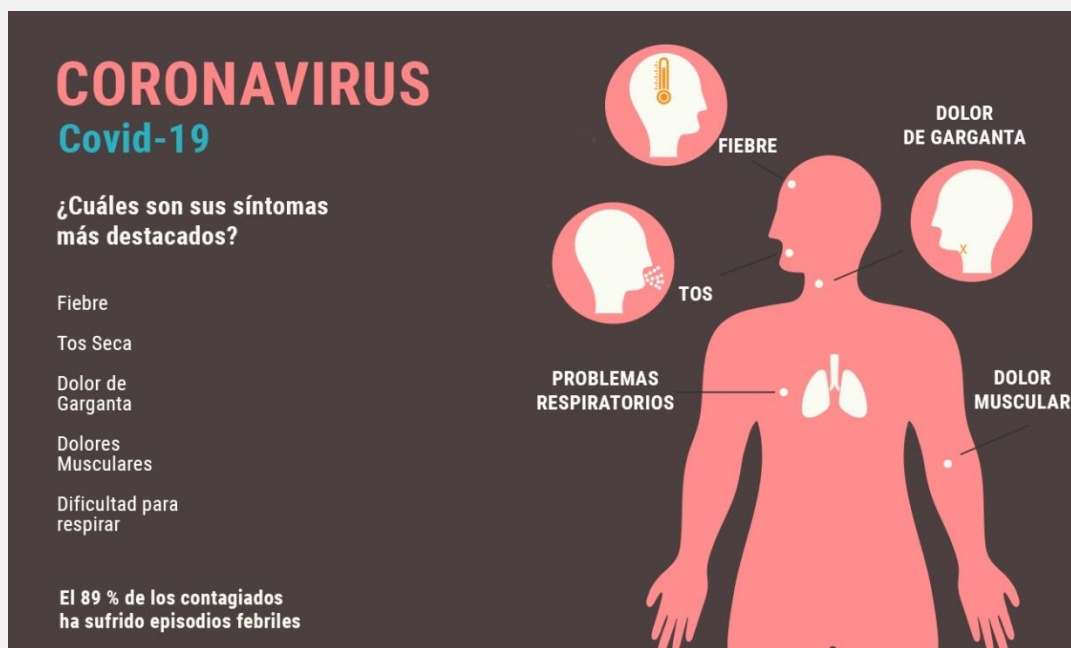
El 1º Congreso Nacional sobre COVID, celebrado en España del 17 al 19 de Septiembre de 2020, apunta algunos hallazgos en relación con esta enfermedad. La ponente del congreso María Montoya, del Centro de Investigaciones Biológicas Margarita Salas (CIB-CSIC) expone en un documento que actualiza el conocimiento sobre la pandemia: “No existe todavía evidencia suficiente de que una persona que se haya recuperado de la covid-19 y tenga anticuerpos sea inmune a una segunda infección y, si lo fuera, no se sabe todavía por cuánto tiempo”.

Esto significa que tenemos que seguir cuidándonos, con independencia de las diferentes estrategias que adopten nuestros gobiernos o de los avances que haya en cuanto a la obtención de vacunas o tratamientos eficaces.



A lo largo de estos meses investigadores de diferentes países han estudiado el **perfil de los pacientes hospitalizados por SARS-COV 2**. En España, las personas que requirieron hospitalización se caracterizaban por ser personas de edad avanzada (65-70 años en adelante), varones y con comorbilidades (obesidad, hipertensión, enfermedad cardíaca, diabetes y colesterol y triglicéridos elevados). Aunque la edad avanzada y las comorbilidades se han descrito como fuertes predictores de ingreso, esto no significa que las personas jóvenes estén exentas de sufrir la enfermedad en su forma más grave. Este perfil está cambiando durante la “segunda ola”.

Por tanto, podemos influir a nuestro favor teniendo bien controladas las enfermedades de base, bajando de peso hasta estar en el adecuado y cambiando hábitos o estilos de vida que son perjudiciales para nuestra salud.



Los datos disponibles hasta la fecha parecen indicar que **los fumadores** tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas graves y de fallecer por la COVID-19, ya que es una enfermedad que ataca principalmente a los pulmones y el tabaquismo deteriora la función pulmonar. Además el tabaco es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, algunas enfermedades respiratorias y la diabetes. Puesto que está bien establecido que el tabaquismo se asocia con morbilidad y mortalidad en varias infecciones respiratorias, un buen consejo es que aproveches esta oportunidad para dejar de fumar. Para algunas

personas es difícil dejarlo por sí solas por lo que, si ese es tu caso, te recomendamos que pidas ayuda, por ejemplo, en tu centro de salud.

El consumo de **bebidas alcohólicas** debilita el sistema inmune y por consiguiente reduce la capacidad para hacer frente a las enfermedades infecciosas, además su consumo excesivo aumenta el riesgo del síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA) una de las complicaciones más graves de la covid-19.

Puesto que no sabemos cuánto tiempo transcurrirá hasta la obtención de una vacuna, **nuestra mejor opción y responsabilidad** individual y comunitaria es, además de, una higiene frecuente de manos, el usar mascarillas, guardar la distancia social y cumplir el aislamiento domiciliario si está indicado. De no hacerlo así nuestro sistema sanitario no podrá responder a todas las necesidades de los ciudadanos y se colapsará, además de aumentar el riesgo para la salud de los sanitarios.

En esta larga espera, la comunidad científica sigue analizando todos los factores que pueden, al menos, minimizar los devastadores efectos que el nuevo virus ha provocado en un elevado porcentaje de la población mundial.



El uso de la mascarilla parece reducir la posibilidad de contagio.

La carga viral está relacionada con el riesgo de infección y el desarrollo de la enfermedad. En esta línea, se sitúa el comentario que publican en The New England Journal of Medicine, los inmunólogos Monica Gandhi y George W. Rutherford, de la Universidad de California, en San Francisco (Estados Unidos), que aunque se trata de una hipótesis no confirmada, ofrece datos virológicos, epidemiológicos y ecológicos, muy interesantes: el enmascaramiento facial universal puede reducir la gravedad de la infección en personas afectadas y aumentar las posibilidades de que los nuevos casos sean asintomáticos y “ralentizar la propagación del virus mientras esperamos una vacuna”. Dosis altas de carga viral pueden desajustar las defensas inmunitarias innatas, elevando la gravedad de la infección.

En general, la carga viral empieza a bajar claramente en el sexto día de la infección, aunque puede ocurrir que una vez superada la enfermedad, haya personas con el virus activo y capacidad infectiva incluso hasta dos semanas más, por lo que el periodo de riesgo de infección podría ser más largo.

Merece también apuntar aquí el **concepto de contacto**, que es aquella persona que ha estado expuesta a un caso positivo 2 días antes y 14 días después de la aparición de sintomatología en el otro, pero con las siguientes connotaciones: tiene que ser un contacto estrecho, a menos de 2 m. de distancia y durante un tiempo mayor de 15 minutos. Todo ello nos da pistas de cómo se puede producir un contagio y de qué medidas podemos tomar para prevenirlo.

Conviene recordar **las tres pautas más importantes** para evitar el contagio:

- *Mantener la distancia de seguridad
- * Uso de la mascarilla
- * Lavado frecuente de manos: con agua y jabón entre 30-40 segundos; o con solución hidroalcohólica entre 40-60 segundos

Cómo cuidar nuestra salud

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CUIDAR NUESTRA SALUD Y SER TESTIGOS DE JESÚS EN ESTOS TIEMPOS?

El primer objetivo es mantener viva nuestra espiritualidad a través de la presencia de Dios en nuestras vidas.

Esto significa **“Oración”**. Orar por todos los involucrados en la pandemia: los pacientes, los trabajadores sanitarios, los trabajadores de otros sectores, los gobernantes, nosotros mismos. La oración nos muestra nuestra absoluta dependencia de Dios y desarrolla nuestra humildad. Junto a la oración nos apoyaremos, cualesquiera que sean las circunstancias, en la Escritura. Esta sigue siendo nuestro manual de viaje y nos muestra cómo es Dios y cómo somos nosotros.

En los últimos años se han realizado numerosos estudios acerca de la influencia de la fe y la espiritualidad descubriéndose que los sistemas de creencias influyen en los resultados clínicos, previenen y ayudan a sobrellevar el dolor y la enfermedad, disminuyen el stress y las enfermedades psiquiátricas y ayudan en el afrontamiento de los temas relacionados con el final de la vida. Una sana vida espiritual también nos puede ayudar a llevar una sana vida física.

El segundo objetivo es tener una actitud de ayuda para detectar y responder a las necesidades del otro, del “próximo”. Esta actitud nos ayuda a descentrarnos de nosotros mismos.

Nos acercaremos desde la humildad y la compasión, conscientes de nuestras fortalezas y debilidades; siguiendo la enseñanza de Jesús sobre el servicio a los demás y entre ellos a los más necesitados, sea cual sea su necesidad, como por ejemplo los ancianos. Cuando la presencia física no es posible, se buscará la conexión emocional y espiritual a través de la tecnología.

La pandemia nos ofrece un panorama de servicio a los más vulnerables: los ancianos, los necesitados y nos permite aportar una mirada de género sobre la conciliación familiar y la crianza de los hijos asumiendo la responsabilidad de las rutinas diarias de las familias.

El tercer objetivo es cuidar lo que entra en nuestra mente. Dosificar y seleccionar lo que vemos y escuchamos a través de los medios de comunicación, para evitar el estrés y ansiedad que alteran nuestro sistema inmunitario. En este apartado es importante evitar y no contribuir a la expansión de rumores sin evidencias científicas.

El cuarto objetivo es establecer unas rutinas de salud y cumplirlas, esto tiene que ver con el ejercicio físico, caminar al aire libre, ventilar la casa, tiempos de escuchar música, leer etc. La disciplina y los tiempos de actividades lúdicas, nos ayudan a mantener la salud.

En la medida de lo posible, y cuando las circunstancias lo permitan, hay que procurar salir todos los días a caminar al aire libre para tomar la luminosidad del sol y ejercitar el sistema músculo esquelético. El sol aumenta las defensas del organismo y es la fuente principal de la Vitamina D.



El quinto objetivo es cuidar nuestra alimentación, tener una dieta variada, equilibrada y suficiente que favorezca nuestra salud y nuestro sistema inmunitario. Una alimentación con la proporción adecuada de grasas, hidratos de carbono y proteínas.

El sistema inmunológico constituye la protección del organismo frente a las enfermedades sobre todo de tipo infeccioso. Este necesita de los elementos que encontramos en los alimentos como son las vitaminas, los minerales y otros nutrientes. Esto no significa que se necesiten añadir suplementos de vitaminas u otros. Una dieta variada y equilibrada tiene las cantidades de nutrientes necesarios y recomendados para la salud.

Además, el tipo de alimentación que adoptamos a lo largo de nuestra vida determina el nivel de riesgo de sufrir otras enfermedades de tipo crónico como son la diabetes, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión entre otras.

Alimentación saludable

PAUTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

(ESTAS RECOMENDACIONES NO SON EXCLUSIVAS PARA LA COVID)

1. Aliméntate todos los días con hortalizas, verduras, setas y fruta variada, preferiblemente de temporada.
2. Consume carne, pescado, huevos. (pero limita el consumo de carne roja)
3. Consume a diario grasas saludables como son el aceite de oliva virgen extra, el aguacate, mantequilla de calidad (a pequeñas dosis), etc.
4. Consume legumbres al menos dos veces a la semana.
5. Toma frutos secos: Nueces, almendras, avellanas...etc... Consúmelos al natural o tostados sin sal añadida y evita los fritos.
6. Si consumes lácteos, es preferible que sean en forma de kéfir o yogurt, priorizando aquellos que son de cabra o de oveja.
7. Si deseas endulzar utiliza un poco de miel de buena calidad u opta por usar hojas de estevia.
8. Consume alimentos fermentados todos los días: kéfir, chucrut, miso, yogurt...
9. Bebe suficiente agua y si lo deseas infusiones sin edulcorar.



10. Usa especias: ajo, jengibre, tomillo, orégano, perejil, albahaca, cilantro, cúrcuma asociada a la pimienta negra. etc., etc.

11. Varía tu alimentación.

12. Disminuye y/o elimina los productos ultraprocesados o alimentos industriales.

Disminuye y/o elimina el azúcar y alimentos y bebidas que la contienen de forma añadida.

No consumas margarinas, aceites hidrogenados y aceites vegetales refinados.

Disminuye el consumo de carbohidratos refinados (pan, pasta y cereales) y productos elaborados con harinas refinadas. Modera el consumo de cereales integrales.

Limita el consumo de sal y si es posible utilízala yodada.

Consejos:

1. cuando comas, toma conciencia de ello, evita hacer otro tipo de tareas y no estés delante de la televisión porque no serás consciente de lo que comes
2. toma conciencia de cómo comes, si es rápido, con ansiedad, etc... y piensa a porqué es debido
3. haz un número fijo de comidas al día, establece un horario y una estructura fija, p.e. en comida y cena, con primer y segundo plato y postre.
4. Diseña un plan realista, cambia una sola cosa a la vez y comienza con objetivos pequeños.
5. Involucra a un amigo y/o pide ayuda

Conclusiones

La pandemia pone en evidencia la fragilidad humana pero también nos da la oportunidad de transmitir la esperanza que tenemos. La investigación científica señala que una espiritualidad profunda incide positivamente en nuestra salud y ayuda a afrontar la enfermedad y la muerte.

El estrés y la ansiedad son nocivos para la salud y en la palabra de Dios se nos exhorta muchas veces a dejar nuestra ansiedad y nuestras preocupaciones en Él y a vivir regocijándonos en Dios. Esto solo podemos hacerlo si nuestra confianza en Él es absoluta. Dios sigue siendo Dios, el Dios del Universo y también nuestro Padre del cielo que nos ama con ternura. Nada hay más maravilloso que experimentar Su amor y Su cuidado cada día y transmitir Sus buenas noticias en nuestro entorno.

Se ha evidenciado que un estilo de vida saludable mantiene nuestro sistema inmunitario en las mejores condiciones y es la mejor defensa frente al Coronavirus y otras enfermedades.

Nos despedimos con un versículo que resume el sentir con el que hemos escrito este dossier.

”Amado yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma” (3ª de Juan 2)

Este documento ha sido redactado y revisado por miembros del Grupo de Enfermería Cristiana de España (GECE) y de la Unión Médica Evangélica (UME)

Bibliografía

- * *Public Health Planning Guide for faith Communities.*
The Illinois Department of Public Health
- * *A covid-19 guide: how to care for healthcare workers in your church family.* Christian Medical Fellowship (CMF)
- * *Pirámide nutricional.*
Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)
- * *Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de covid-19.*
Instituto de Salud Carlos III
- * *¿Qué se sabe de la inmunidad frente a SARS-CoV-2?*
1º Congreso Nacional sobre COVID-19. S. Moreno en Diario Médico
- * *Guía Básica para el Cuidado del Sistema Inmune.*
Fundación Enfermería de Cantabria.
- * *Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto del covid-19.* 10 de junio de 2020
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Recomendaciones_mascarillas_ambito_comunitario.pdf
- * *Resultados del estudio 23andMe COVID-19 publicados.* 9 de septiembre de 2020 por 23andMe under 23andMe Research
- * *History Pandemics.* LePan, N

* *Los casos de SARS-CoV-2 en España proceden de cinco linajes genéticos.* A. Salas Ellacuriaga y F. Martín Torres en un artículo que se publica en la revista *Zoological Research*

* *Genetic and Environmental Risk Factors: A Look at the Evidence.* Abdelzaher H, Saleh BM, Ismail HA, et al. COVID-19 Front Pharmacol. 2020

* *Factors associated with hospital admission and critical illness among 5279 people with coronavirus disease 2019 in New York City: prospective cohort study.* Petrilli CM, Jones SA, Yang J, Rajagopalan H, O'Donnell L, Chernyak Y, Tobin KA, Cerfolio RJ, Francois F, Horwitz LI. BMJ. 2020

* *Is there a smoker's paradox in COVID-19?* Usman MS, Siddiqi TJ, Khan MS, Patel UK, Shahid I, Ahmed J, Kalra A, Michos ED. BMJ Evid Based Med. 2020

* *Alcohol: a probable risk factor of COVID-19 severity.* Saengow U, Assanangkornchai S, Casswell S. [published online ahead of print, 2020 Jul 20]. Addiction. 2020