Presenta:

¿Cómo trasladamos nuestro mundo a la casa?

Las experiencias y lecciones de la cuarentena.



¿Cómo trasladamos nuestro mundo a la casa?

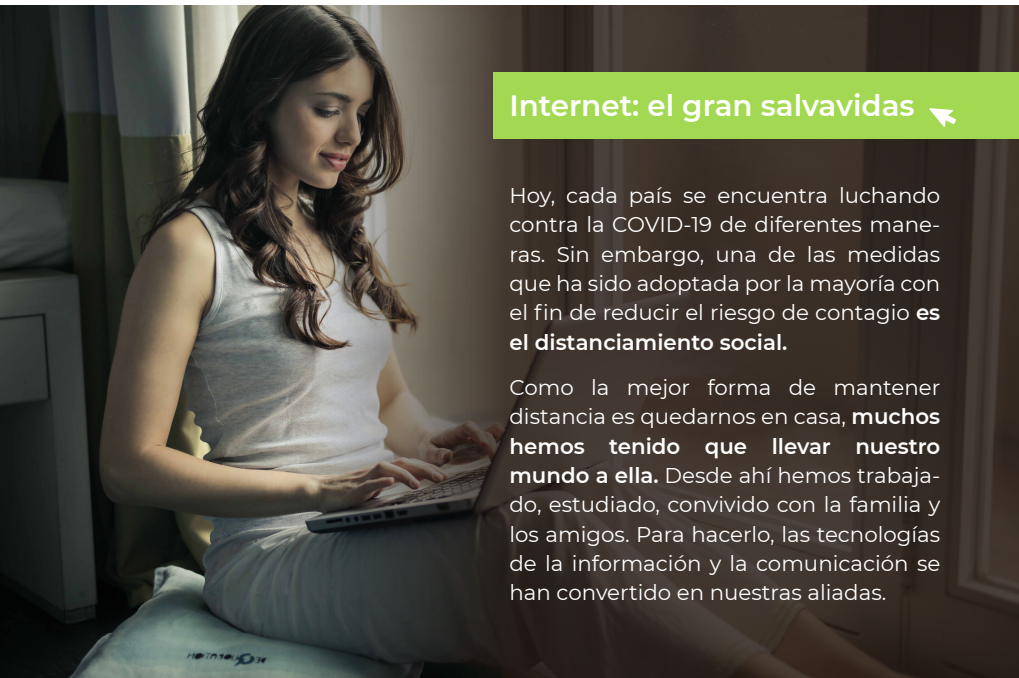
Las experiencias y lecciones de la cuarentena.

En diciembre de 2019 se dieron los primeros reportes de que, en Wuhan, China, existían casos de neumonía atípica. Más tarde, se relacionaron con un nuevo tipo de coronavirus: el SARS-CoV-2, el cual causa la enfermedad **COVID-19.**

La otra parte de la historia ya la sabes porque la has vivido en los últimos meses. La pandemia de COVID-19 ha derivado en **acciones de salud que están cambiando día con día nuestro estilo de vida.**



No cabe duda de que **la cuarentena por la COVID-19 nos está dejando nuevas lecciones para el futuro.** Nuestras experiencias cambiarán el modo en que cuidamos nuestra salud y llevamos a cabo nuestras actividades diarias.



Internet: el gran salvavidas

Hoy, cada país se encuentra luchando contra la COVID-19 de diferentes maneras. Sin embargo, una de las medidas que ha sido adoptada por la mayoría con el fin de reducir el riesgo de contagio **es el distanciamiento social.**

Como la mejor forma de mantener distancia es quedarnos en casa, **muchos hemos tenido que llevar nuestro mundo a ella.** Desde ahí hemos trabajado, estudiado, convivido con la familia y los amigos. Para hacerlo, las tecnologías de la información y la comunicación se han convertido en nuestras aliadas.

Contagios, recuperaciones y fallecimientos en el mundo (junio de 2020)[1]



- Personas contagiadas **8,993,659**
- Personas recuperadas **4,610,000**
- Personas fallecidas **469,587**

Contagios, recuperaciones y fallecimientos en México (junio de 2020)[2]



- Personas contagiadas **191,410**
- Personas recuperadas **144,448**
- Personas fallecidas **23,377**



El home office y el trabajo presencial: oportunidades diferentes

El trabajo también ha cambiado de forma considerable. Las empresas que realizan actividades esenciales se enfrentan a la reducida afluencia de personas y a nuevas medidas de higiene. Sin embargo, hay otros trabajos en los que **el home office ha representado una oportunidad.**



[1] Organización Mundial de la Salud [OMS] (23 de junio de 2020). Coronavirus disease (COVID-19) Situation Report–155 [página web]. Recuperado de https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200623-covid-19-sitrep-155.pdf?sfvrsn=ca01ebe_2 [2] Secretaría de Salud (23 de junio de 2020). Información General. Covid-19 México [página web]. Recuperado de https://coronavirus.gob.mx/datos/

60% De los trabajadores considera que el home office beneficia la generación e intercambio de ideas.

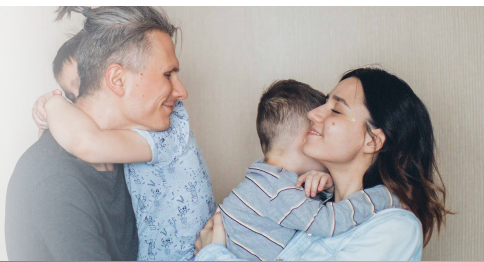
30% De las empresas latinoamericanas practicaba home office antes de la pandemia.

16% De los empleados tiene problemas para poner límites claros entre su trabajo y su vida personal con el uso de TIC.[3]

A pesar de sus beneficios, **el uso constante de TIC también puede provocar tecnoestrés.** Se trata de un tipo de tensión que provoca ansiedad, frustración y sentimientos de incompetencia tanto en el trabajo como fuera de él.

La maternidad y la paternidad en cuarentena

Uno de los aspectos que se han vivido de una manera diferente es la **crianza de los hijos.**





- Las mujeres embarazadas han tenido que manejar sus emociones en un espacio más reducido y renunciar a los encuentros que hacen más llevadera la gestación.
- Salir con el bebé se convertirá en un nuevo reto. Desde ahora se deben respetar las medidas de higiene y distancia para no ponerlo en riesgo.*

* Cubrirlo constantemente sin ponerle cubrebocas, mantener limpias sus manos sin gel desinfectante, limpiar objetos que toca y limitar contacto con otras personas.

Ha sido necesario hablar con los hijos más grandes sobre la enfermedad y la cuarentena. Es inevitable enfrentarse a preguntas curiosas, pero lo mejor es hablarles con la verdad.

[3] Hernández, M. (12 de junio de 2020). El desencanto del home office: trabajar a distancia no es lo que todos esperaban. Forbes. Recuperado de https://www.-forbes.com.mx/tecnologia-desencanto-homeoffice/

La escuela en casa



La decisión de continuar con el ciclo escolar **ha hecho de los hogares salones de clase.** Esto ha requerido atender varias condiciones.

- Requiere adaptar un espacio cómodo y óptimo.
- Conservar rutinas y horarios alimentación y estudio.
- Dar seguimiento a los ejercicios y tareas.
- Los maestros entraron un poco en las casas de sus alumnos.

Los padres han tenido que complementar las clases en línea y mantener la disciplina en casa, a fin de no "llegar tarde a clase".

La "nueva normalidad" y las secuelas de la cuarentena.

Después de casi 7 meses de haber comenzado la pandemia de COVID-19, todo está volviendo a la normalidad, pero de otra forma. **La higiene y la sana distancia seguirán por mucho tiempo en nuestra vida.** Por ello, no debemos bajar la guardia en ninguna de nuestras actividades durante la "nueva normalidad":

No olvides lavarte las manos constantemente, así como usar cubrebocas y gel desinfectante al salir de casa.

Mantén una sana distancia con las personas de 1.5 a 2 metros.*

Recuerda hacer el estornudo de etiqueta,** aun cuando traigas cubrebocas.

Atiende las medidas aplicadas en las escuelas, centros de trabajo y espacios de recreación y entretenimiento.

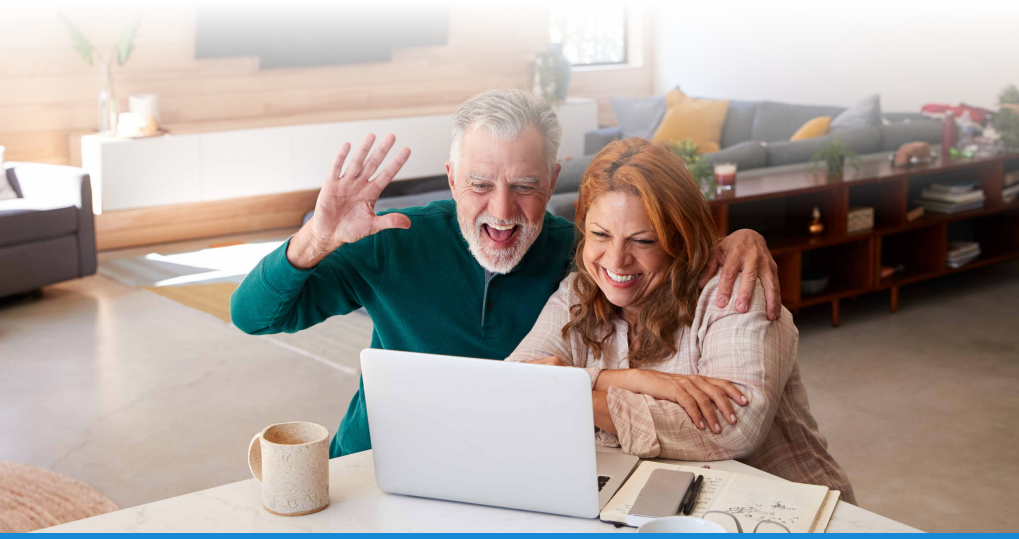


* Gobierno de la Ciudad de México (2020). Plan gradual hacia la nueva normalidad en la Ciudad de México [en línea]. Recuperado de https://covid19.cdmx.gob.mx/storage/app/media/plan%20gradual%20hacia%20la%20nueva%20normalidad%20en%20la%20ciudad%20de%20mexico/plangradualhacialanuevanormalidadenlaciudaddemexico20.pdf

** El estornudo de etiqueta consiste en cubrir nariz y boca con el ángulo interno del codo.

La reintegración a nuestras actividades cotidianas representa un nuevo reto. Sin embargo, **la cuarentena ha traído mayores aprendizajes** en el hogar y un mejor conocimiento de nosotros mismos.

Aunque las consecuencias de la pandemia son innegables, también se deben reconocer **las oportunidades de cambio** que ha ofrecido. Durante este tiempo descubrimos nuevas habilidades, buscamos otras formas de relacionarnos y conocemos mejor a nuestra familia y a nosotros mismos. Por ello, salir nuevamente de casa, en efecto, significa vivir una **"nueva normalidad".**



Si presentas sintomatología relacionada con la COVD-19, acude al centro de salud más cercano.

Fuentes: **Gobierno de la Ciudad de México (2020). Plan gradual hacia la nueva normalidad en la Ciudad de México [en línea].** Recuperado de https://covid19.cdmx.gob.mx/storage/app/media/plan%20gradual%20hacia%20la%20nueva%20normalidad%20en%20la%20ciudad%20de%20mexico/plangradualhacialanuevanormalidadenlaciudaddemexico20.pdf **Hernández, M. (12 de junio de 2020). El desencanto del home office: trabajar a distancia no es lo que todos esperaban. Forbes.** Recuperado de https://www.forbes.com.mx/tecnologia-desencanto-homeoffice/ **Organización Mundial de la Salud [OMS] (27 de abril de 2020). COVID-19: cronología de la actuación de la OMS. Organización Mundial de la Salud [página web].** Recuperado de https://www.who.int/es/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19 **Organización Mundial de la Salud [OMS] (23 de junio de 2020). Coronavirus disease (COVID-19) Situation Report–155 [página web].** Recuperado de https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200623-covid-19-sitrep-155.pdf?sfvrsn=ca01ebe_2 **Secretaría de Salud (23 de junio de 2020). Información General. Covid-19 México [página web].** Recuperado de https://coronavirus.gob.mx/datos/ **Sociedad Argentina de Pediatría (2020). Covid-19. Barbijos y Tapabocas en Niños. 05-20. Comité de Prevención de Lesiones. Sociedad Argentina de Pediatría [página web].** Recuperado de https://www.sap.org.ar/comunidad-novedad.php?codigo=234



mi consultorio

Síguenos en:

Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo. En cumplimento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet www.farmaciasanpablo.com.mx. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 01 800 468 8722. Aviso de Privacidad. Todos los derechos reservados © 2020 San Pablo Farmacia