

## Enseñanzas de la COVID-19

### Lessons from COVID-19

Juan Carlos Mirabal-Requena<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0002-9159-6887>

Belkis Álvarez-Escobar<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-8701-9075>

Marena Simó-Calzada<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4925-7718>

<sup>1</sup>Máster en Medicina Bioenergética. Especialista de Primer Grado en Medicina Física y Rehabilitación, y en Medicina General Integral. Profesor Auxiliar. Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus. Hospital Psiquiátrico Docente Provincial de Sancti Spíritus. Sancti Spíritus, Cuba.

<sup>2</sup>Máster en Longevidad Satisfactoria. Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral. Profesor Auxiliar. Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus. Policlínico “Rudesindo García del Rijo”. Sancti Spíritus, Cuba.

<sup>3</sup>Especialista de Primer Grado en Medicina Física y Rehabilitación, y en Medicina General Integral. Profesor Instructor. Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus. Dirección Provincial de Salud. Sancti Spíritus, Cuba.

\*Autor para la correspondencia. Correo electrónico: [juancmirabal@infomed.sld.cu](mailto:juancmirabal@infomed.sld.cu)

Recibido: 01/06/2020

Aprobado: 03/06/2020

Estimado Editor:

Desde que se comunicó, a finales de 2019, la existencia de una enfermedad en la ciudad de Wuhan (China) caracterizada por síntomas respiratorios con rápida evolución hacia el estado crítico y la muerte,<sup>(1,2)</sup> los autores han revisado múltiples artículos publicados en revistas científicas que abordan la

temática de la COVID-19 desde diferentes aristas.<sup>(3,4)</sup>

Por lo general, en todos se mencionan las características del nuevo coronavirus SARS-CoV-2 y cómo evitar su contagio.<sup>(5,6)</sup> Sin embargo, sería pertinente hacer una pregunta, ¿qué ha enseñado a la humanidad esta enfermedad declarada pandemia<sup>(7,8)</sup> por la Organización Mundial de la Salud (OMS)?

El mundo se encuentra enfrascado en combatir esta enfermedad y minimizar sus daños. Las muertes aumentan, los casos positivos reportados ascienden a millones y ningún país está exento de padecer las consecuencias de esta afección desde todos los puntos de vista –económico, político y social–, como expresó el Presidente de la República de Cuba en mayo de 2020.<sup>(9)</sup>

La ciencia cubana, con pleno respeto a la vida de cada ser humano y su sentido humanista más evidente, lidera cada batalla, acompaña cada medida, da muestras de rigor, alto significado social y pertinencia a los ideales sociales de salvaguardar la nación y su gente.<sup>(10,11)</sup> Las autoridades hacen énfasis en la importancia de las acciones comunitarias para prevenir la transmisión del virus, reducir la repercusión de la pandemia y adoptar medidas de control.<sup>(12)</sup>

La sabiduría ancestral de los cubanos –conformada por los aportes culturales de europeos, africanos y asiáticos, entre otros– enseña que de la dificultad se debe siempre sacar lo positivo para enfrentar los nuevos retos. Por difícil que parezca, esta pandemia ha puesto de manifiesto elementos que se deben tener en cuenta como enseñanzas permanentes.

Se ha hecho cotidiano este año 2020 el uso de algunos términos que, aunque conocidos en las ciencias médicas, eran poco usados o desconocidos por las autoridades gubernamentales y la población. Ellos son: nasobuco, lavado de manos, distanciamiento físico, distanciamiento social, cuarentena y autoaislamiento o confinamiento.

El uso de nasobuco o mascarilla facial viene desde mediados de la década de 1890, y se ha revitalizado a tal punto que ya es frecuente en revistas y pasarelas.<sup>(13)</sup> Siempre ha representado seguridad y protección contra las enfermedades y la contaminación. En otros casos se identifica como solidaridad, protesta, racismo, una tendencia de moda, y ahora se relaciona con la actual pandemia.<sup>(14)</sup>

La presente situación epidemiológica es un recordatorio, para la humanidad, de la importancia del nasobuco o mascarilla facial. Con su uso adecuado la persona se protege de ser contaminada y, a la vez, evita contaminar a otros, sobre todo en los momentos de asistencia a lugares con alta aglomeración de personas.<sup>(15,16)</sup>

Del lavado de las manos se habla desde 1847, cuando el médico húngaro Ignaz Semmelweis extendió su uso entre médicos y comadronas para disminuir el número de muertes maternas en la clínica donde trabajaba. Entre finales del siglo XIX y principios del XX, lavarse las manos tenía claramente una base científica.<sup>(17)</sup> El lavado de las manos es reconocido como una forma de evitar contagios, pero no todas las personas lo realizan adecuadamente. Debe practicarse al finalizar las necesidades fisiológicas, después del contacto con elementos inanimados y de usar las manos como “pañuelo” (taparse con ellas la boca o nariz al estornudar o toser) durante períodos en los que se padecen enfermedades respiratorias.

La principal medida de prevención de la COVID-19 es el distanciamiento físico, entendido como mantener una distancia de al menos un metro entre personas, evitar el contacto físico y concurrir a espacios públicos. Se ha promovido este término por encima del de distanciamiento social, para transmitir claramente que se trata solo una medida de alejamiento físico y promover el aumento de la conexión con la familia, las amistades y la comunidad como base del bienestar durante esta emergencia.<sup>(18)</sup>

El uso del término cuarentena se introdujo en el siglo XIV durante las epidemias de peste negra. En el siglo XXI, a pesar de los avances de la medicina la cuarentena se adopta para evitar el contagio de enfermedades.<sup>(19)</sup> El autoaislamiento o confinamiento en casos de enfermedades virales de tipo respiratorio o de otra índole es fundamental en la lucha contra las epidemias, pero gran parte de la población mundial no ha interiorizado aún la importancia de esta práctica.

A nivel social esta pandemia ha incidido en la revitalización de algunos valores como la solidaridad, el altruismo, el humanismo, el reconocer la labor de todos en favor de todos, la importancia de la familia y el saber querer desde la distancia.

Los autores consideran pertinente tener en cuenta las acciones que hoy desarrolla la humanidad ante la pandemia, para el desarrollo de programas educativos y estrategias de comunicación social encaminados a sistematizar la práctica de estas medidas, de modo que se conviertan hábitos cotidianos de la población. Las experiencias adquiridas por el personal de salud en esta ardua batalla, aun sin terminar, quedarán también como una enseñanza de la COVID-19.

La comunidad científica, que ha mantenido un papel preponderante durante esta etapa, deberá igualmente hacer énfasis en el mantenimiento de todas las estrategias de bioseguridad y poner en



práctica, de forma generalizada, los avances logrados en cada uno de los perfiles científicos. Todos los niveles de atención en salud deberán hacer énfasis en el cumplimiento de las medidas tomadas, que quedarán como directrices permanentes.

Las enseñanzas dejadas por la COVID-19 tendrán que ser utilizadas permanentemente, como una actualización constante y capacitación oportuna de todos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Osler S. Coronavirus outbreak. All the secrets revealed about the Covid-19 pandemic. A complete rational guide of its evolution, expansion, symptoms and first defense [Internet]. Londres: Cambridge University; 2020 [citado 31 May 2020]. Disponible en: <https://www.simeup.it/wp-content/uploads/2020/03/CORONAVIRUS-Osler.pdf>
2. León-Castellón R, Bender-del Busto J, Velázquez-Pérez L. Afectación del sistema nervioso por la COVID-19. An Academia Cienc Cuba [Internet]. 2020 [citado 31 May 2020];10(2):[aprox. 6 p.]. Disponible en: <http://revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/download/760/796>
3. Rodríguez-Labrada R, Vazquez-Mojena Y, Velázquez-Pérez L. Transmisión asintomática y presintomática del SARS-CoV-2: la cara oculta de la COVID-19. An Academia Cienc Cuba [Internet]. 2020 [citado 1 Jun 2020];10(2):[aprox. 6 p.]. Disponible en: <http://revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/download/770/807>
4. Macias-Llanes ME. COVID-19: La respuesta social a la pandemia. Rev Hum Med [Internet]. Abr 2020 [citado 20 May 2020];20(1):1-4. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v20n1/1727-8120-hmc-20-01-1.pdf>
5. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas (Cuba); Biblioteca Médica Nacional. Enfermedad por el coronavirus SARS-CoV -2 (COVID-19) y comorbilidad. Bibliomed [Internet]. Jun 2020 [citado 31 May 2020];Supl May-Jun:[aprox. 11 p.]. Disponible en: <http://files.sld.cu/bmn/files/2020/05/bibliomed-suplemento-mayo-2020.pdf>
6. Ministerio de Salud Pública (Cuba). Protocolo de actuación nacional para la COVID-19. [Internet]. La Habana: MINSAP; 2020 [citado 31 May 2020]. Disponible en: [http://files.sld.cu/editorhome/files/2020/05/MINSAP\\_Protocolo-de-Actuaci%C3%B3n-Nacional-para](http://files.sld.cu/editorhome/files/2020/05/MINSAP_Protocolo-de-Actuaci%C3%B3n-Nacional-para)





[la-COVID-19\\_versi%C3%B3n-1.4\\_mayo-2020.pdf](#)

7. Núñez-Jover J. Pensar la ciencia en tiempos de la COVID-19. An Academia Cienc Cuba [Internet]. 2020 [citado 1 Jun 2020];10(2):[aprox. 7 p.]. Disponible en: <http://www.revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/download/797/829>
8. Espinosa-Brito A. Reflexiones a propósito de la pandemia de COVID-19: del 18 de marzo al 2 de abril de 2020. An Academia Cienc Cuba [Internet]. 2020 [citado 2020 Jun 1];10(2):[aprox. 17 p.]. Disponible en: <http://revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/765/802>
9. Díaz-Canel Bermúdez MM. Discurso pronunciado en la Cumbre Virtual del Movimiento de Países No Alineados “Unidos contra la COVID-19”, en el formato del Grupo de Contacto, el día 4 de mayo de 2020. [Internet]. 4 May 2020 [citado 31 May 2020]. Disponible en: <https://www.presidencia.gob.cu/es/presidencia/intervenciones/discurso-pronunciado-en-la-cumbre-virtual-del-movimiento-de-paises-no-alineados-unidos-contra-la-covid-19-en-el-formato-del-grupo-de-contacto-el-dia-4-de-mayo-de-2020/>
10. Ministerio de Salud Pública (Cuba); Dirección de Docencia Médica. Departamento de Posgrado. La sensatez es robustez. La Habana: MINSAP; 2020.
11. Velázquez-Pérez L. La COVID-19: reto para la ciencia mundial. An Academia Cienc Cuba [Internet]. 2020 [citado 31 May 2020];10(2):[aprox. 3 p.]. Disponible en: <http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/763/794>
12. UNICEF/WHO. Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas. [Internet]. Nueva York: UNICEF; 2020 [citado 31 May 2020]. Disponible en: [https://www.unicef.org/media/65851/file/Key%20Messages%20and%20Actions%20for%20COVID-19%20Prevention%20and%20Control%20in%20Schools\\_Spanish.pdf](https://www.unicef.org/media/65851/file/Key%20Messages%20and%20Actions%20for%20COVID-19%20Prevention%20and%20Control%20in%20Schools_Spanish.pdf)
13. Marie Claire [Internet]. Argentina: Marie Claire © Perfil.com 2006-2019 [Actualizado 15 Abr 2020; citado 31 May 2020]. Sociedad; [aprox. 1 p.] Disponible en: <https://marieclaire.perfil.com/noticias/sociedad/barbijos-historia-usan-llevar-obligatorio-accesorio-moda.phtml>
14. Rojas MA. Historia del tapabocas, elemento nacido para la protección médica. El Quindiano [Internet]. Abr 2020 [citado 31 May 2020]. Disponible en: <https://www.elquindiano.com/noticia/18477/historia-del-tapabocas-elemento-nacido-para-la->





### proteccion-medica

15. Menchaca R. Cubanos modifican hábitos ante nuevo coronavirus. Xinhua Español [Internet]. Shanghai: Centro de Información de Internet China; 1 Abr 2020 [citado 31 May 2020]. Última hora; [aprox 2 p.]. Disponible en: [http://spanish.xinhuanet.com/2020-04/01/c\\_138936820.htm](http://spanish.xinhuanet.com/2020-04/01/c_138936820.htm)
16. Gutiérrez C. La historia e impacto de la mascarilla tapabocas. InStyle [Internet]. 2020 [citado 31 May 2020]. Disponible en: <https://instyle.mx/moda/historia-mascarilla-tapaboca/>
17. Badia F. La sucia historia del lavado de manos. La Vanguardia [Internet]. Barcelona: Javier Godó; 24 Mar 2020 [Actualizado 12 Abr 2020; citado 31 May 2020]. Historia y vida; [aprox. 1 p.]. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/historiayvida/historia-contemporanea/20200324/4858912578/higiene-lavar-manos-coronavirus-semmelweis.html>
18. Ministerio de Salud de Chile. Guía práctica de bienestar emocional. Cuarentena en tiempos de COVID-19 [Internet]. Santiago de Chile: MINSAL; 2020 [citado 31 May 2020]. Disponible en: [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/2020.04.12\\_GUIA-PRACTICA-CUARENTENA-EN-TIEMPOS-DE-COVID19\\_final%20\(1\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/2020.04.12_GUIA-PRACTICA-CUARENTENA-EN-TIEMPOS-DE-COVID19_final%20(1).pdf)
19. Phillips A. De la gripe española al coronavirus, historia de las cuarentenas. La Vanguardia [Internet]. Barcelona: [citado 31 May 2020]. Historia y vida; [aprox. 1 p.]. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/historiayvida/20200201/473229638796/cuarentena-coronavirus-gripe-contagio.html>

### **Conflictos de intereses**

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

### **Contribuciones de los autores**

Juan Carlos Mirabal-Requena: concepción e idea del artículo, análisis de la información y bibliografía, aporte de experiencias prácticas, redacción del borrador, revisión crítica y aprobación de la versión final.

Belkis Álvarez-Escobar: análisis de la información y bibliografía y aporte de experiencias prácticas y aprobación de la versión final.

Marena Simó-Calzada: análisis de la información y bibliografía y aporte de experiencias prácticas y





---

aprobación de la versión final.

### **Financiación**

Hospital Psiquiátrico Docente Provincial de Sancti Spíritus.

