

# POR DENTRO



## GUÍA INFORMATIVA SOBRE EL CORONAVIRUS

*Ante la propagación de este virus a nivel mundial, repasamos sus síntomas, las medidas de prevención y qué hacer al viajar*



## PROGRAMA PARA PACIENTES CON PARKINSON

La YMCA, en colaboración con la Oficina de la Procuradora para las Personas de Edad Avanzada, anuncia el inicio de un programa para pacientes de párkinson y sus cuidadores. El proyecto inició el viernes 21 de febrero y se ofrecerá en seis sesiones bisemanales hasta el viernes, 1 de mayo de 2020. Los participantes recibirán orientaciones sobre la importancia del ejercicio en el manejo de la condición. Con un programa de ejercicios distinto cada día, se trabajará con destrezas de movimiento, flexibilidad, coordinación y postura, entre otras aptitudes fundamentales.

El programa está diseñado y dirigido por instructores certificados para ofrecer a los pacientes la oportunidad de fortalecerse físicamente y sentirse más estables.

Como parte de este innovador programa, se ofrecerán clases de acuacrobias, yoga, danzaterapia, charlas de orientación y dinámicas de ejercicios con sus cuidadores. La música será, también, parte esencial del programa, por sus cualidades terapéuticas para estimular la memoria y la actividad física. El programa incluye merienda y una camiseta. Los participantes deben ser mayores de 60 años y estar acompañados por su cuidador en todo momento. El programa es libre de costo. Las próximas sesiones serán los viernes 20 de marzo, 3 y 17 de abril y 1 de mayo de 2020 de 9:00 am a 1:00 pm.

Para información y registro, llama al 787-728-7200 o escribe a [info@ymcasanjuan.org](mailto:info@ymcasanjuan.org). Los espacios son limitados.

## EDUCACIÓN CONTINUA PARA MÉDICOS

El derecho y el acceso a servicios de salud para la comunidad LGBTT (lésbica, gay, bisexual, transgénero y transexual) será uno de los temas que se ofrecerá en el evento de educación continua para médicos que se llevará a cabo del 13 al 15 de marzo en el Club Rotario de Río Piedras, de 7:30 a.m. a 5:00 p.m. El tema está integrado en el curso Bioética y Profesionalismo dirigido a discutir la política pública en Puerto Rico y aspectos éticos relacionados a los derechos de la comunidad LGBTT de recibir servicios médicos sin ningún discrimen. Se abordarán, además, las particularidades que enfrentan las personas de diversidad sexual y de género en materia de salud. Este curso lo exige la Junta de Disciplinas Médicas y Licenciamiento de Puerto Rico (JDMLPR) a toda la clase médica. Para información, llama a High Education Health 787-964-6394 o envía un correo electrónico a [heh@hehpr.com](mailto:heh@hehpr.com). Se requiere registro previo. Los espacios son limitados.



## ¿ESTÁS PREPARADO CONTRA EL CORONAVIRUS?

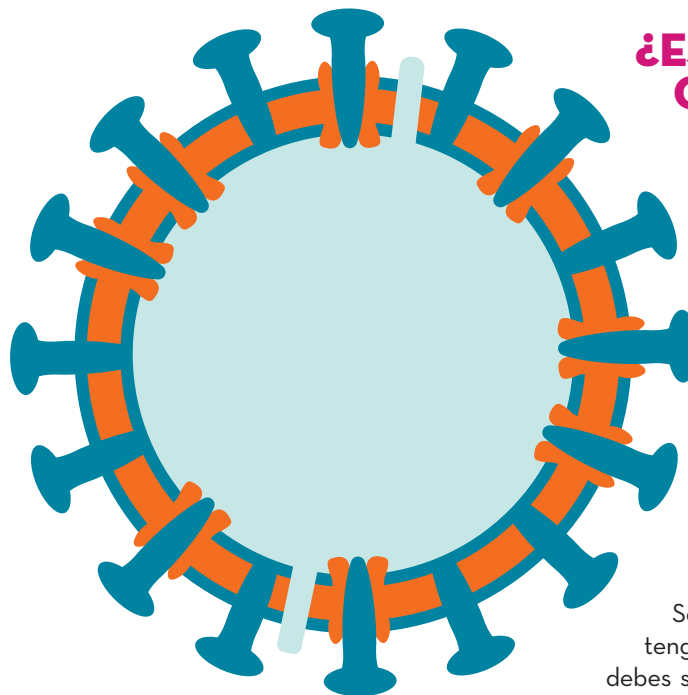
El coronavirus mantiene a varios países en el nivel máximo de alerta sanitaria. Otros están en una ansiosa faena estableciendo protocolos para atender la emergencia y evitar la propagación.

Puerto Rico, aún en plena recuperación del huracán María, los terremotos y con altos casos de influenza, se enfrenta vulnerable a este preocupante escenario.

El gobierno y sus dependencias informan estar preparados. Pero, la vida nos ha enseñado que ante eventos de esta magnitud, la colaboración de todos es esencial.

¿Y tú, también estás preparado?

Para ayudarte, Por Dentro, la revista de salud y bienestar, y la iniciativa multiplataforma de salud de GFR Media PR Saludable, se han unido en esta edición especial para que tengas a la mano y compartas información veraz sobre lo que debes saber para prevenir, protegerte y evitar ser una estadística más del novel virus COVID-19.





# ¿Te muerdes las uñas?

*Aparte de ser un signo de ansiedad es una práctica antigiénica; busca ayuda*

POR **Shakira Vargas Rodríguez**  
shakiravargas@gfrmedia.com

¿Eres de los que en diferentes situaciones comienzas a morderte las uñas, incluso sin darte cuenta? ¿O has observado que tu hijo o hija suele morderse las uñas, y lo has tomado con cierta ligereza, sin darle mayor importancia?

A esta conducta se le llama onicofagia, que incluso te lleva a la destrucción de las uñas y a menudo de la piel que las rodea y las cutículas, lo que podría conllevar sangrados, infecciones y dedos desfigurados. No solo eso, estás más propenso a contagiarte con alguna enfermedad infecciosa, como pudiera ser la influenza y el COVID-19.

Para la supervisora clínica del Programa de Doctorado de Psicología Clínica de la Universidad Carlos Albizu, Tainari Dávila, generalmente, este hábito comienza en las personas en etapas de la niñez, incluso por modelaje o aburrimiento. Sin embargo, la causa más común es por ansiedad, pues el morderse las uñas tiene un efecto calmante para las personas que tienen este comportamiento.

## Un foco de infección

Precisamente, los llamados de alerta sobre la propagación del COVID-19 te pudieran causar una ansiedad excesiva que agrave esta conducta de morderse las uñas. Y es que, además de la transmisión entre humanos, las autoridades de salud han alertado que una persona puede contraer este coronavirus o alguna otra enfermedad infecciosa al tocar una superficie u objeto contaminado con el virus, y luego tocar la boca, la nariz o los ojos con las manos. En este caso, dicha conducta pudiera ponerte a un mayor riesgo.

Cabe destacar que lavarse las manos constantemente por espacio de 20 segundos, con jabón antibacterial frotando las palmas, los dedos y las uñas, resulta ser

una de las acciones preventivas. Esta acción se debe repetir con frecuencia al estar expuestos a personas enfermas, superficies y animales.

## Estrategias para tratar esta conducta

A pesar de que se ofrecen varias estrategias para evitar morderse las uñas, que tal vez pudieran funcionar, tales como: usar esmaltes especiales, frotar las uñas con ajo y usar bolas de *foam* antiestrés, por mencionar algunos, Dávila resalta que lo más importante es ir a la raíz del asunto.

“Buscar ayuda e identificar cuál es la fuente es necesario para que no le pongamos un parcho a ese problema. Si dejas de hacerlo

### ANTI ESTRÉS

■ **Respira.** Pausada, larga y profundamente. Cuenta cada una de tus respiraciones.

■ **Repite un mantra.** “Esto también va a pasar” o “Todo está bien, estás a salvo”. Repite la frase una y otra vez.

para canalizarlo por otra acción o por otro hábito, puede ser perjudicial”, dice.

A una persona con este tipo de trastorno de ansiedad, en la que muestra una preocupación excesiva, y que puede implicar síntomas físicos, Dávila le recomienda terapia psicológica. El psicólogo evaluará el nivel de la ansiedad y si entiende que hace falta la intervención, hace un referido con un profesional como un psiquiatra. Al recibir terapia psicológica, podrá adquirir herramientas para manejar la ansiedad, las compulsiones, las obsesiones o cualquier situación que esté atravesando.

## Manejo de las emociones

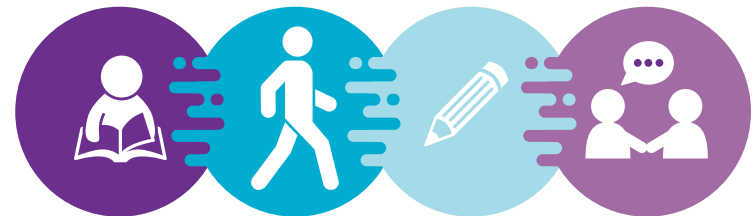
“La ansiedad es como una alarma que se debe encender en momentos en los que hay situaciones de peligro o situaciones que requieren que estemos consciente de que algo está sucediendo. El problema comienza cuando esa alarma se comienza a encender en momentos en los que no está ocurriendo nada. Esto empieza a afectar nuestro funcionamiento y es ahí cuando debemos identificar lo que estamos sintiendo y escuchar las señales de nuestro cuerpo”, concluye.



# MANEJA TUS EMOCIONES

Momentos como los que vivimos actualmente pudieran alterar nuestras emociones y generar episodios de ansiedad, sentimientos de tensión, preocupación y hasta depresión.

## ACTIVIDADES SENCILLAS PARA CONTROLAR LOS NIVELES DE ANSIEDAD



Leer

Caminar

Escribir

Una charla amena

Si identificas que tienes una situación emocional que no mejora, llámanos. En tu **Hospital Menonita CIMA de Aibonito** tenemos un grupo de expertos listos para escucharte y ofrecerte toda la ayuda que necesites.

**Llámanos para evaluación libre de costo**  
**787-714-CIMA (2462)**



HOSPITAL MENONITA

**CIMA**

“Servicios de Salud Mental”



# PREVENIDOS ANTE EL COVID-19



POR Redacción de Por Dentro

Desde que se dio a conocer el primer caso de una enfermedad respiratoria parecida al síndrome respiratorio agudo grave (SARS, en inglés), en diciembre de 2019, la comunidad científica mundial se ha volcado en la búsqueda de respuestas ante la propagación del virus sobre el cual aún se está aprendiendo.

Muy al inicio, un médico de la provincia de Wuhan, Li Wenliang, dio a conocer por la red social Twitter que el nuevo coronavirus, aunque era muy parecido al mencionado virus, no era igual. Fue amonestado por las autoridades provinciales y en febrero falleció a causa de la enfermedad que, inicialmente fue bautizada como 2019nCoV (nuevo coronavirus de 2019). A la par, también se comenzó a identificar el nuevo virus como coronavirus de Wuhan, haciendo referencia a su lugar de origen. El 19 de febrero, luego del consenso entre científicos a través del globo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) rebautizó el virus como COVID-19, acrónimo en inglés la frase "corona virus disease" (enfermedad de coronavirus) y que se convertirá en un estándar para otorgarle nombre a eventuales brotes de coronavirus en el futuro. Cabe destacar que esta identificación se aplica a la enfermedad y no

AUNQUE A NIVEL MUNDIAL SE REALIZAN INVESTIGACIONES PARA COMPRENDER EL COMPORTAMIENTO DEL VIRUS Y ENCONTRAR UN TRATAMIENTO, LO MÁS IMPORTANTE ES ESTAR AL TANTO DE LA INFORMACIÓN Y EJERCER PRECAUCIÓN

al virus, al que oficialmente el Comité Internacional de Taxonomía de Virus denominó SARS-CoV-2.

Sin embargo, a pesar de que los investigadores continúan en la búsqueda de respuestas más concretas y de que todavía queda mucho por conocer, se han ido identificando algunos datos relevantes que arrojan luz sobre

el modo de contagio del COVID-19 y cómo pudiera tratarse. A continuación, lo que debes conocer.

## Los números

Al cierre de esta edición, el contador global de casos de la Universidad Johns Hopkins contabilizaba 97,841 casos confirmados en el mundo, de los cuales

murieron 3,347 y solo se han recuperado 53,786. De acuerdo con el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS, la tasa de mortalidad general del COVID-19 es de alrededor de 3,4 %, cifra que refleja, principalmente, las estadísticas de la epidemia en China, donde se han reportado la mayoría de los casos. Una cantidad creciente de



# 1

## Nivel de alerta en el que se encuentra el gobierno local al cierre de esta edición —considerado el menos peligroso, según las guías de los CDC

casos se están observando fuera del país asiático, principalmente Corea del Sur, Irán e Italia.

La evidencia recopilada hasta este momento señala que el SARS-CoV-2 puede transmitirse con bastante facilidad e incluso antes de la aparición de síntomas. En estos momentos, la OMS estima que la tasa de contagio (Ro) del virus es de 1.4 a 2.5, aunque otras estimaciones mencionan un rango de entre 2 y 3. Esto quiere decir que cada persona infectada puede infectar a entre 2 y 3 personas. También pueden haber “supercontagadores”, o individuos que son capaces de contagiar hasta a 16 personas. Para controlar una epidemia, la Ro necesita disminuir por debajo de 1.

Las autoridades sanitarias recuerdan que, por ser un virus nuevo, la población no tiene inmunidad a la COVID-19 y que, aunque su modo de transmisión no es tan eficiente como el de la influenza, sí ocasiona una enfermedad más severa y fatal, que puede afectar de manera diferente en cada país.

En Puerto Rico, el secretario del Departamento de Salud, Rafael Rodríguez Mercado, reconoció que la llegada de la COVID-19 a la isla es inminente.

En estos momentos, el gobierno se encuentra bajo una alerta “Nivel 3”, considerada la menos peligrosa, según

las guías de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés). Con esta clasificación, lo que corresponde es seguir comunicándole a la ciudadanía sobre los riesgos, actualizar el inventario de productos para prevenir el contagio y, en caso de ser necesario, identificar el primer caso.

### ¿Está la isla lista?

En entrevista telefónica con El Nuevo Día, la doctora Carmen Deseda informó que, si algún hospital reporta ante la agencia algún caso sospechoso, personal de la Oficina de Bioseguridad acudiría a la institución hospitalaria a recoger la muestra para transportarla al laboratorio de Salud. Allí, se empaquetaría y enviaría a los CDC, ya que las pruebas para detectar este virus llegarán a la isla en los próximos días. Estas no estarán disponibles en los laboratorios de la comunidad y serán manejadas en laboratorios del Estado.

De resultar positiva la prueba, el paciente debe permanecer en el hospital donde acudió a solicitar asistencia médica por un mínimo de 14 días.

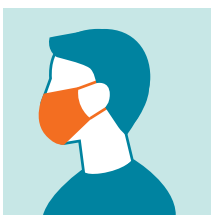
Durante ese tiempo, se le debe dar tratamiento sintomático, es decir, de soporte a los síntomas que presente el paciente.

Los hospitales de la isla ya han establecido protocolos para atender las sospechas de casos. Estos incluyen auscultar a las personas que hayan llegado de China en los pasados 14 días y que presenten síntomas del virus, a quienes se les hará la prueba y serán aisladas.

A quienes lleguen procedentes de países con transmisión comunitaria —como Irán, Italia, Japón y Corea del Sur— y requieran hospitalización, se les activará el protocolo de aislamiento y toma de muestra.

Más recientemente, la doctora Concepción Quiñones de Longo, subsecretaria del Departamento de Salud, indicó a los medios que una posibilidad dentro del plan de emergencia sería atender a todos los casos que requieran hospitalización en un solo lugar.

En este caso, de ser necesario, indicó que los hospitales privados cuentan con 356 cuartos de aislamiento disponibles.



## QUÉ ESTÁ HACIENDO EL GOBIERNO

### DEPARTAMENTO DE LA FAMILIA

Informa que no cuenta con un protocolo para el manejo del coronavirus, sino que está en proceso de elaborarlo para luego distribuirlo en las instituciones de cuidado prolongado para adultos mayores de edad y otras instalaciones bajo la tutela de la agencia, como centros de cuidado para niños.

Mientras, personal de la agencia está visitando los hogares para asegurar que tengan al día los protocolos para manejar emergencias de todo tipo, incluyendo otras enfermedades infecciosas. También se está difundiendo información suministrada por el Departamento de Salud a todas las oficinas regionales de la agencia donde se atiende público.

### DEPARTAMENTO DE SALUD

El protocolo de la agencia para el manejo de casos sospechosos en hospitales es el siguiente:

1. El paciente llega a la sala de emergencias. Si tiene síntomas gripales podrían suministrarle una mascarilla para proteger a otros del posible contagio. Durante el cernimiento inicial se establece el historial de viajes del enfermo.
2. Si ha viajado recientemente a países donde hay casos confirmados de coronavirus, se coloca al paciente en aislamiento preventivo. Si la persona llegó de China con dificultades respiratorias se le transfiere directamente del aeropuerto al hospital.
3. En el hospital, se le realizan pruebas para varias enfermedades respiratorias incluyendo influenza y micoplasma. Se le notifica al Programa de Epidemiología del Departamento de Salud que hay un paciente bajo investigación. También se le notifica por escrito a la agencia, a través de varios formularios.
4. Salud envía la muestra de COVID-19 para evaluación a los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).
5. Si el resultado es positivo, el paciente debe permanecer en aislamiento respiratorio en el hospital donde fue a buscar asistencia médica durante 14 días. Allí recibirá tratamiento.

### DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

El Departamento de Educación informa que estableció comunicación con el Departamento de Salud para determinar los próximos pasos a seguir. La agencia también comenzó la divulgación del material educativo y preventivo en las escuelas.

Se mantiene un sistema de vigilancia en las escuelas para detectar posibles casos de enfermedades contagiosas en general y con síntomas gripales. La medida forma parte del plan de acción preventivo que la agencia lleva a cabo periódicamente a través del Programa de Enfermería Escolar, junto al Departamento de Salud.

Para la vigilancia se utilizará el formulario del informe diario de estudiantes y personal escolar ausente o que presenten síntomas de enfermedad. Se le requerirá al director escolar completar el informe durante la primera hora laboral; este formulario fue provisto mediante comunicación oficial a todas las escuelas del sistema público.

Los directores de escuelas deben estar alertas y dando seguimiento, tanto a los estudiantes como al personal que se ausente por más de un día, como a los que estén presentando síntomas de enfermedades contagiosas (fiebre, tos, congestión, etc.). Las regiones educativas y la oficina central también mantienen un sistema de vigilancia para prevenir la transmisión de enfermedades entre los empleados. Para la toma de decisiones relacionada al cierre de salones o de escuelas, el director escolar y el superintendente regional deberán tomar en consideración las recomendaciones del epidemiólogo del Estado, del Departamento de Salud y el CDC.

### UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO, RECINTO DE RÍO PIEDRAS

Se activó un comité especial para atender posibles situaciones que puedan ocurrir relacionadas a este virus. El mismo está formado por Hernán Rosado, director de Servicios Médicos; el doctor Mario Francia, médico del recinto; Aurora Sotográ, decana de administración; y Jorge Ramos, director de OPASO. En el recinto, según se informa en una carta circular del rector, Luis A. Ferrao, dirigida a la comunidad universitaria, se están tomando medidas para prevenir todas las enfermedades. Además, se distribuyó información de los CDC para educar a las personas sobre cómo pueden evitar el contagio.

Recopilación: Camile Roldán Soto



# PROTÉGETE y evita la propagación

LA BUENA HIGIENE ES LA MEJOR  
PROTECCIÓN CONTRA EL CORONAVIRUS.  
ES FÁCIL Y NO CUESTA NADA

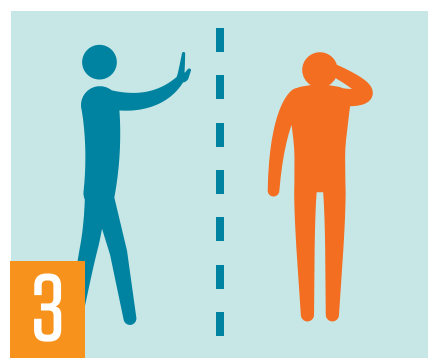
**T**odavía se están haciendo investigaciones sobre las formas de propagación de la COVID-19, por lo que se debe estar atento a los resultados actualizados. No obstante, es primordial seguir las guías de prevención establecidas que incluyen:

**1. Lavarse las manos a fondo y con frecuencia,** usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón para matar los virus que puedan tener. Según la OMS, el proceso de lavarse las manos debe durar entre 40 y 60 segundos. Puedes calcularlo, cantando la canción “Cumpleaños feliz” dos veces, mientras te las lavas. Aquí los 11 pasos para un lavado de manos óptimo:

- Mójate las manos.
- Aplica suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.
- Frótate las palmas de las manos entre sí.
- Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.
- Frótate las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- Frótate el dorso de la mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.
- Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frótalo con un movimiento de rotación y viceversa.
- Frótate las puntas de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
- Enjuágate las manos.
- Sécalas con papel toalla.
- Utiliza papel toalla para cerrar el grifo.

**2. Limpiar regularmente superficies** como los escritorios en lugares de trabajo o los topes de los gabinetes de la cocina.

**3. Mantener una distancia mínima de 3 pies** entre tú y cualquier persona que tosa o estornude porque, cuando alguien tose o estornuda, despiden por la nariz o por la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si estás demasiado cerca, puedes respirar las gotículas y, con ellas, el virus de la COVID-19, si la persona que tose tiene la enfermedad.



**4. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca,** porque las manos están en contacto con muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar al cuerpo y causar la enfermedad.



**5. Mantener una buena higiene de las vías respiratorias.** Eso significa cubrirse la boca y la nariz con una servilleta de papel al toser o estornudar, desecharla de inmediato y, después, desinfectarse las manos.

**6. Permanecer en la casa si no estás bien.** Si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar, busca atención médica, pero llama primero al profesional de la salud. Llamar con antelación permitirá que acudas al centro de salud que pueda brindarte los servicios adecuados, evitando que se propaguen el virus y otras infecciones. Sigue las instrucciones al pie de la letra. En la isla, el Departamento de Salud hizo un llamado a tomar las precauciones necesarias y publicó una guía, detallando los síntomas y ofreciendo recomendaciones de cómo notificarle a esa agencia los casos sospechosos para la recolección de muestras de laboratorio. Los resultados de estas muestras podrían tardar hasta dos días porque se envían a los laboratorios de los CDC, en Atlanta, Georgia. Pero, se espera que se puedan realizar en la isla pronto.

El consenso es que, si te enfermas, te quedes en casa, te separes del



## ¿CUÁNTO DURA EL VIRUS EN LAS SUPERFICIES?

No se sabe con certeza, aunque parece comportarse como otros coronavirus. Los estudios indican que estos pueden subsistir desde unas pocas horas hasta varios días. Esto dependerá de la superficie, la temperatura o la humedad del ambiente.

resto de la familia, incluso al comer y al dormir, y utilices diferentes cubiertos y platos.

**7. Si estás entre los grupos de riesgo,** evita zonas concurridas o lugares donde podría haber contacto con potenciales enfermos.

Asegúrate de que la información sobre el COVID-19 procede de fuentes fiables, como las agencias nacionales de salud pública, profesionales médicos, o la propia OMS.

Desconocer sobre la COVID-19 puede incrementar el nivel de ansiedad de las personas. Sin embargo, la mejor manera de manejarla educándote sobre la enfermedad y seguir las recomendaciones para evitar el contagio.



# SIGUE LA RUTA para cuidar tu salud

## RED DE CLÍNICAS SALUS

- Médicos primarios
- Más de 40 especialistas\*
- Centro de imágenes y laboratorio\*



saluspr.com

CITAS 787.789.1996

# SALUS

AGUADILLA - CAGUAS - CAROLINA - CONDADO - GUAYNABO - MAYAGÜEZ - PONCE

## MEJOR SALUD...MÁS FÁCIL

\*Servicios varían por clínica.



# Cómo comparan EL CORONAVIRUS, LA INFLUENZA Y EL MICOPLASMA

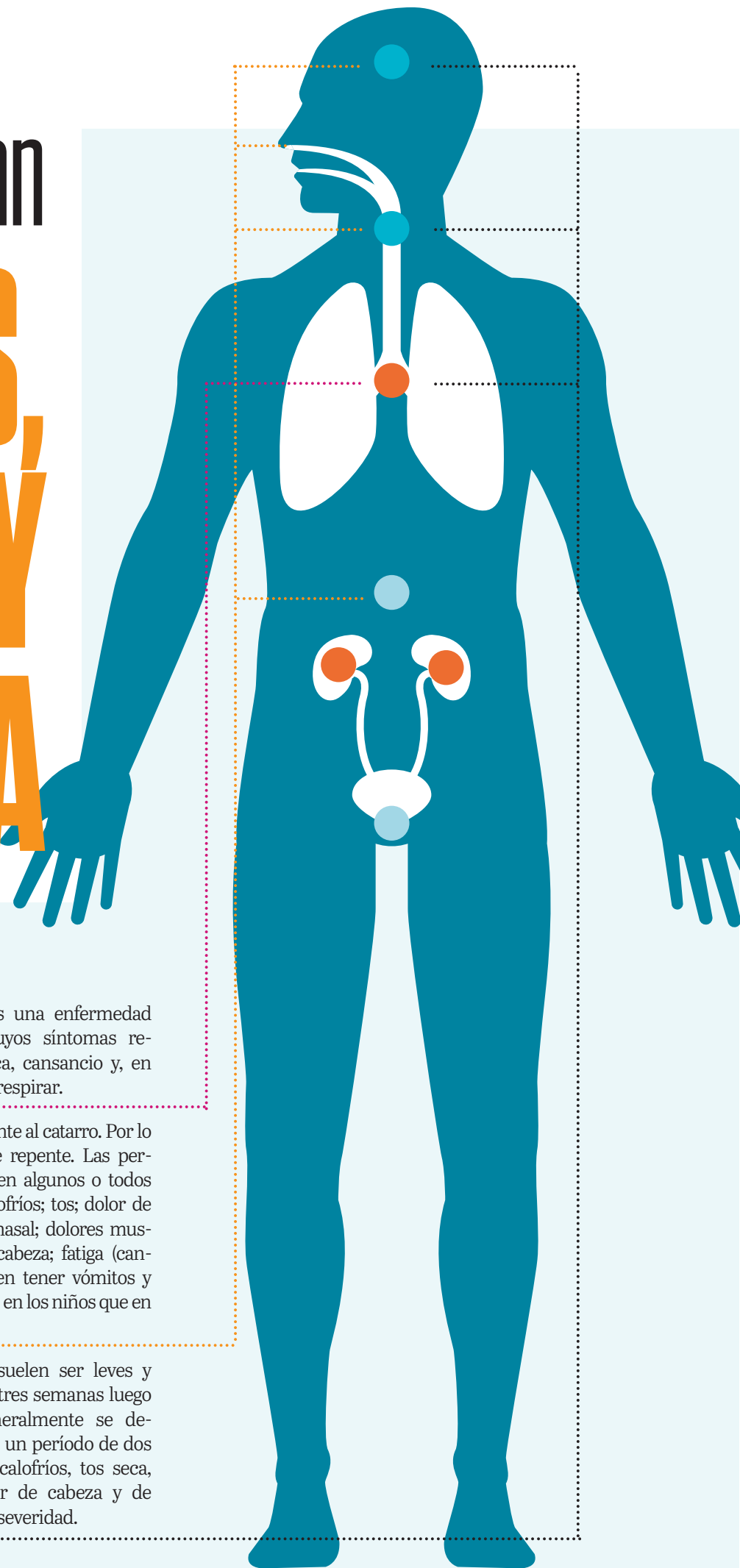
Debido a que los síntomas y la manera en que se propagan son similares, es muy fácil confundir estas condiciones de salud. Sin embargo, para saber cómo tratar cada una de ellas, es importante conocer sus diferencias, cómo detectarlas y, sobre todo, cómo prevenirlas

## SÍNTOMAS

**Coronavirus (C):** La COVID-19 es una enfermedad respiratoria de leve a grave, cuyos síntomas reportados incluyen: fiebre, tos seca, cansancio y, en casos más graves, dificultad para respirar.

**Influenza (I):** La influenza es diferente al catarro. Por lo general, la influenza comienza de repente. Las personas con influenza a veces sienten algunos o todos estos síntomas: fiebre o con escalofríos; tos; dolor de garganta; secreción o congestión nasal; dolores musculares o corporales; dolores de cabeza; fatiga (cansancio); y algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en los niños que en los adultos.

**Mycoplasma (M):** Los síntomas suelen ser leves y aparecen en un período de dos a tres semanas luego del contagio. Los síntomas generalmente se desarrollan lentamente, a lo largo de un período de dos a cuatro días. Estos incluyen: escalofríos, tos seca, sudoración excesiva, fiebre, dolor de cabeza y de garganta, y otros que fluctúan en severidad.





## Qué son

**C:** Son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades en animales y en humanos. En los humanos, varios causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente.

**I:** Es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por los virus de la influenza. Existen dos tipos de virus de influenza: A y B.

**M:** Es causada por las bacterias *mycoplasma pneumoniae*. Es una enfermedad común que puede provocar una infección respiratoria (tal como un resfriado) o un tipo poco severo de neumonía.

## Peligrosidad

**C:** Es difícil evaluar con precisión la tasa de mortalidad de este nuevo virus. Según la Organización Mundial de la Salud, la tasa de mortalidad general es de 3.4 %. Las personas mayores de 60 años y aquellas con enfermedades crónicas, como: hipertensión, problemas cardíacos o diabetes, son más vulnerables, así como aquellos con el sistema inmunitario comprometido.

**I:** La mayoría de las personas que la contraen tendrán una enfermedad leve, no necesitará atención médica ni medicamentos antivirales y se recuperará en menos de dos semanas. Sin embargo, algunas personas tienen mayores probabilidades de desarrollar complicaciones que pueden requerir hospitalización y, a veces, provocan la muerte. Neumonía, bronquitis, sinusitis e infecciones del oído son algunos ejemplos.

**M:** Puede ser más seria en los ancianos y en personas con un sistema inmunitario debilitado.

## Diagnóstico

**C:** Existen pruebas que buscan signos de infección por coronavirus y se llevan a cabo de diferentes maneras, incluyendo pruebas en las secreciones nasales, la sangre u otros líquidos del cuerpo del paciente. La FDA aprobó el uso de una prueba rápida que utiliza muestras de la nariz, la garganta o los pulmones.

**I:** Las pruebas más comunes son las pruebas de diagnóstico rápido de la influenza (RIDT, en inglés), con resultados entre 10 a 15 minutos.

**M:** El diagnóstico suele ser clínico, aunque se pueden hacer pruebas para detectar la presencia de anticuerpos para *M. pneumoniae*, pero solo indican la presencia del anticuerpo y no si la infección está presente en el momento de realizarlas.

## Cómo se contagian

**C:** Por contacto con otra persona que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotitas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotas caen sobre los objetos y las superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraerla si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

**I:** Se propagan principalmente a través de las gotitas que van por el aire y se producen al toser, estornudar o hablar. Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente inhalarlas y llegar a los pulmones. Siendo algo poco frecuente, una persona puede llegar a contraer la influenza si toca una superficie o un objeto contaminado con este virus y luego se toca la boca, la nariz o los ojos.

**M:** Se produce cuando las personas entran en contacto con partículas de secreción de la nariz y de la garganta de las personas infectadas que no se cubren la boca al toser o estornudar, y no se lavan las manos.

## Periodo de contagio

**C:** Una persona que esté enferma o con síntomas, incluso leves, puede propagar la enfermedad. Al momento, se estima que su período de incubación es de 1 a 14 días.

**I:** Son más contagiosas en los primeros tres a cuatro días después de la aparición de la enfermedad. Algunos adultos sanos pueden contagiar a los demás desde un día antes de que se manifiesten los síntomas y hasta cinco a siete días después de contraer la enfermedad. Los niños pequeños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados, podrían causar contagios por un tiempo más prolongado.

**M:** Es probablemente inferior a 10 días y ocasionalmente más largo.

## ¿Quiénes están en más riesgo?

**C:** Los mayores y los que padecen afecciones médicas preexistentes (como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes).

**I:** Los niños pequeños, adultos de 65 años y más, mujeres embarazadas y personas con ciertas afecciones médicas, como asma, diabetes y enfermedad cardíaca.

**M:** Es más común en niños en edad escolar y en adultos jóvenes.

## Tratamiento

**C:** No hay un medicamento antiviral aprobado. Se recomiendan los remedios habituales: descanso, medicamentos para reducir el dolor y la fiebre, y líquidos para evitar la deshidratación.

**I:** Los medicamentos antivirales pueden aliviar los síntomas, acortar la duración de la enfermedad y prevenir complicaciones graves como la neumonía.

**M:** Se trata con antibióticos de la familia de los macrólidos, como la eritromicina o la doxiciclina.

## Vacunas

**C:** No existe una vacuna. Sin embargo, una vacuna experimental puede estar lista para ser probada en varios meses, pero tomará mucho más tiempo, al menos uno o dos años, para que esté disponible.

**I:** Existen vacunas contra la influenza que están fácilmente disponibles.

**M:** No existen vacunas y no existen medidas eficaces y confiables para su control.

## Prevención

**C:** Evitar contacto cercano con personas enfermas; evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca; quedarse en la casa si está enfermo; cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego botarlo; limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan y lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.

**I:** Vacunarse cada año (desde los seis meses y especialmente los que están en alto riesgo). Evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas; guardar reposo en la casa cuando esté enfermo; cubrirse la nariz y la boca cuando estornude o tosa con un pañuelo desechable y botarlo; lavarse las manos con frecuencia con jabón o *hand sanitizer*.

**M:** Cubrirse la boca al toser y estornudar, y lavarse las manos con frecuencia.

## Período de incubación

**C:** Entre 1 y 14 días, y en general se sitúan en torno a cinco días.

**I:** De uno a cuatro días, con un promedio de dos días.

**M:** Tres semanas

## Aclaremos algunas dudas recurrentes sobre el coronavirus

**MITO:** El nuevo coronavirus afecta solo a las personas mayores.

**REALIDAD:** Las personas de todas las edades pueden contagiarse. Las mayores o con condiciones médicas previas, como asma y diabetes, pueden ser más vulnerables a infectarse.

**MITO:** Se necesita comprar un traje de materiales peligrosos (*hazmat suit*) y una mascarilla N95 para estar protegido del contagio.

**REALIDAD:** Lavarse las manos y taparse la boca con el codo al toser es la mejor estrategia de prevención. Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) no re-



# MITOS Y REALIDADES

comiendan el uso de mascarillas en personas que están bien de salud. Sí puede ser utilizada por recomendación de un profesional de la salud a personas que padecen la enfermedad, como medida para evitar contagiar a otros.

**MITO:** La vacuna contra la influenza

protege contra el coronavirus.

**REALIDAD:** No. El COVID-19 necesita su propia vacuna. Sin embargo, aplicarse la dosis es muy recomendable para proteger la salud ante ese tipo de enfermedades.

**MITO:** El diagnóstico de esta enfermedad es mortal.

**REALIDAD:** Solo se ha reportado muerte en el 2 % de los casos. La mayoría en pacientes con sistemas inmunes débiles, como los adultos mayores.

**MITO:** Las personas que reciben cartas o paquetes de China están en riesgo de contagiarse.

**REALIDAD:** No. El coronavirus, según se ha determinado en análisis, no sobrevive mucho tiempo sobre estos objetos.

**MITO:** Hay medicinas específicas para prevenir o tratar la enfermedad.

**REALIDAD:** Los antibióticos no son efectivos para combatir el virus. Sin embargo, si la persona está en el hospital es posible que reciba antibióticos para prevenir o tratar una infección bacterial.

**MITO:** Los perros y gatos pueden transmitirlo.

**REALIDAD:** Hasta el momento no hay evidencia de que los animales domésticos puedan infectarse del nuevo coronavirus. Sin embargo, se aconseja siempre lavarse las manos

con agua y jabón después de tener contacto con las mascotas.

**MITO:** El COVID-19 puede llegar hasta 26 pies de distancia de una persona que tose o estornuda.

**REALIDAD:** Las gotículas respiratorias llegan hasta 3 pies de distancia de una persona que tose o estornuda.

**MITO:** Puede propagarse a grandes distancias a través del aire.

**REALIDAD:** Los coronavirus no se propagan a grandes distancias a través del aire.

**MITO:** Se puede matar rociando el cuerpo con alcohol o con cloro.

**REALIDAD:** Rocíar todo el cuerpo con alcohol o cloro no sirve para matar los virus que ya han entrado en el organismo. Tanto el alcohol como el cloro pueden servir para desinfectar las superficies, siempre que se sigan las recomendaciones.

*Recopilación: Camile Roldán; fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y Servicios combinados*

## LA MÚSICA DE TUS SERIES FAVORITAS

Interpretada por la Orquesta Filarmónica de Puerto Rico, bajo la dirección del maestro Roselín Pabón.

**MAR 15** Bellas Artes de Caguas (BAC)

 **ticketpop.com** 787- 294-0001

CEE-SA-2019-636

**series.tv**  
*en sinfónica*

**abc** PUERTO RICO

**NOTI UNO**

**Fidelity 95.7fm**

**wipr**





Las siguientes medidas te ayudarán a proteger tu salud y la de los tuyos de enfermedades respiratorias contagiosas tales como **influenza, micoplasma y coronavirus**.

### SE RECOMIENDA:

- 1** Mantente informado a través de fuentes confiables, como un profesional de la salud de tu confianza.
- 2** Lávate las manos a menudo con agua y jabón, al menos, por 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, utiliza desinfectante de manos a base de alcohol.
- 3** Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
- 4** Evita el contacto cercano con personas enfermas. Mantén una distancia de, al menos, seis pies.
- 5** Cúbrete la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tíralo a la basura.
- 6** Limpia y desinfecta los objetos y superficies con frecuencia.
- 7** Si presentas fiebre y síntomas de enfermedades respiratorias - tales como tos o dificultad para respirar y has estado en contacto cercano con una persona con riesgo de tener Covid-19; o si vives o has viajado recientemente a un país con un alto número de casos de Covid-19, contacta por teléfono a tu médico inmediatamente. Infórmale acerca del viaje o el contacto reciente. Tu profesional de la salud te indicará a dónde debes dirigirte para determinar si necesitas hacerte la prueba de Covid-19.

**Es importante mantener buenos hábitos de higiene y tomar acción para cuidar tu salud y la de los tuyos.**

Si eres asegurado o afiliado de MCS y presentas síntomas, recuerda que puedes comunicarte con **MCS Medilínea** o **MCS Medilínea MD**, nuestras líneas de consultoría sobre temas de salud, disponibles las 24 horas. Un grupo de profesionales de la salud atenderá tus inquietudes e interrogantes sobre el manejo de tus síntomas y condiciones médicas. Ellos te orientarán sobre la mejor manera de proceder.

**En MCS nos preocupamos por tu salud y bienestar.**

**MCS** | medilínea  
1.866.727.6271

**MCS** | medilíneaMD  
1.888.818.8502

# Viajar, ¿sí o no?

*Porque el coronavirus ha puesto en jaque los viajes de vacaciones y de trabajo de muchos, repasamos lo que puedes hacer para que tomes la mejor decisión*



## POR Redacción de Por Dentro

**P**or la incertidumbre que ha generado el brote del coronavirus a nivel mundial, pero particularmente en China e Italia, son muchos los puertorriqueños con viajes o vacaciones programadas que se preguntan si deben seguir con sus planes o cancelar. Con el propósito de contestar muchas de sus interrogantes, hago un repaso de los detalles más importantes que deben considerar.

### Consejos al viajar

Hay unos países y regiones que no se deben visitar hasta nuevo aviso. El Departamento de Estado federal emitió varios avisos en los que tiene a China y a Irán en Nivel 4, el más alto de todos, en el que advierte a los ciudadanos estadounidenses que no viajen a esos países debido a la epidemia. De la misma formado, en el Nivel 3 están Italia y Corea del Sur, donde se recomienda que las personas reconsideren sus travesías. A Japón se le asignó el Nivel 2, en que se les sugiere a los pasajeros que ejerzan mayor precaución al viajar.

Ahora bien, quienes continúan con sus pla-

nes de emprender vuelo a un país extranjero que no esté entre los recomendados a no visitar, deben tomar medidas especiales para garantizar su salud y la de sus acompañantes. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) aconsejan que las personas que viajen en avión o en crucero hagan lo siguiente:

- Eviten el contacto con personas que estén enfermas.
- Traten de no tocarse los ojos, nariz o boca sin haberse lavado las manos.
- Lávense las manos con agua y jabón frecuentemente por, al menos, 20 segundos, especialmente luego de ir al baño, antes de comer y luego de soplar la nariz, toser o estornudar.
- De no tener agua y jabón, usen desinfectantes líquidos que contengan entre 60 y 95 % de alcohol.
- Manténganse en su cabina o habitación de hotel en caso de tener síntomas como fiebre. Informen inmediatamente al personal del barco o del hotel de la situación.
- Otras recomendaciones incluyen viajar con toallitas húmedas desinfectantes y limpiar todas las superficies en las que vayas a interactuar, como los reposabrazos y la bandeja de los aviones, así como las manijas y la

tapa del inodoro tanto en el avión, como en el hotel o en la cabina del crucero, entre muchas otras superficies.

### Cruceros

La noticia de los 700 pasajeros del crucero Diamond Princess que dieron positivo al COVID-19, seis de los cuales murieron causó gran conmoción. A tales efectos, la Asociación Internacional de Líneas de Crucero (CLIA) prohibió, por el momento, el abordaje de pasajeros o tripulantes que hayan viajado en los 14 días previos al embarque, desde o hacia Corea del Sur y China, incluyendo Hong Kong y Macao.

Ante la situación, muchas de las compañías de cruceros decidieron tomar las medidas necesarias para brindarles a sus clientes la flexibilidad de cancelar o posponer sus viajes futuros. Por los próximos meses, muchas de estas empresas dejarán a un lado la estricta política de cancelación de 120 días antes de abordar. Esto busca darle tranquilidad a los

viajeros, no solo a los que tienen reservaciones hechas, sino a los que estén en planes de hacerlas. Estas son algunas de las medidas tomadas hasta el momento:

- Norwegian Cruise Line: Los viajeros podrán hacer el pago total hasta 90 días antes del viaje, si este es entre junio y julio. Aplica a todas las reservaciones existentes. Hasta 60 días antes del viaje, podrán transferir la reservación a otra salida que sea en o antes del 20 de junio de este año.
- Windstar Cruises: La nueva política de la empresa, llamada "Travel Assurance Booking Policy" permite que los viajeros que naveguen en o después del 1 de junio puedan cancelar con 15 días de anticipación, sin ningún cargo. Aplica a reservaciones nuevas o existentes para viajar hasta el 31 de diciembre de 2021.
- MSC Cruises: Cualquier pasajero con viaje para el Mediterráneo entre marzo y abril podrá posponer su viaje o cambiarlo a otra región, con un crédito para usar en un período de 12 meses.





■ Amawaterways: Ofrece por tiempo especial para clientes existentes o nuevas reservaciones, el seguro AmaWaterways Travel Waiver Plus, que provee cancelación por cualquier razón, con el que obtendrán un crédito que cubrirá cualquier penalidad por cancelación

de servicios comprados a través de la línea de cruceros. Los pasajeros que cancelen tendrán un crédito para usar hasta en 24 meses.

### Líneas aéreas

En el caso de las líneas aéreas no han sido muchas las que han reaccionado. La única que, hasta el cierre de esta edición, anunció que suspendería todos los cargos por cambios y cancelaciones para nuevas reservaciones fue JetBlue.

American Airlines anunció que no cobrará por cambios a los pasajeros que hayan adquirido su billete en los primeros 16 días de este mes. Sin importar su destino, los clientes tendrán hasta 14 días antes de su vuelo para cambiarlo una vez.

Los pasajeros de Delta con escala o destino final en Beijing o Shanghai en China, o Incheon en Corea del Sur, entre marzo y el 30 de abril, podrán cambiar su pasaje una vez o cancelarlo y recibir un crédito para su próximo vuelo, si este está pagado a más tardar el 31 de mayo de este año. Lo mismo aplica a los pasajeros de Delta con escala o destino final en cualquier ciudad italiana, siempre y

cuando tengan planificado viajar antes del 30 de abril. Si cancelan y desean recibir un crédito, deberán escoger un nuevo vuelo que despegue en o antes del 31 de mayo.

Aquellos que compraron sus vacaciones con un seguro de viajero, deben saber que el miedo al contagio no es una de las causales para el reembolso de gastos de hospederías, traslados aéreos y terrestres por parte de la aseguradora. Según publicado en un artículo en El Nuevo Día, varias aseguradoras locales indicaron que solo reconocen como causas válidas para el reembolso de estos gastos un incendio o robo en su residencia habitual, una enfermedad de carácter súbito, así como un accidente o fallecimiento del pasajero, de su compañero de viaje o algún miembro de su familia cercana. Es por eso que, antes de comenzar cualquier gestión, debe informarse bien de su caso particular.



## PROTOCOLOS A NIVEL MUNDIAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) presentó una actualización sobre los consejos que le ha brindado a todos los países que se han visto afectados más fuertemente por el coronavirus, especialmente en China. Estas recomendaciones buscan limitar el riesgo de exportación o importación de la enfermedad, sin restringir innecesariamente el transporte internacional. Algunas recomendaciones son:

■ Realizar inspecciones de salida en puertos y aeropuertos internacionales de zonas afectadas por el

brote, con miras a detectar precozmente a viajeros con síntomas y poder evaluarlos y tratarlos seguidamente.

■ Alentar estas inspecciones en los aeropuertos nacionales, estaciones de trenes y estaciones de autobuses de larga distancia, según sea necesario.

■ Los viajeros que hayan tenido contacto con casos confirmados o hayan estado expuestos a la fuente de la infección, deberán ser sometidos a observación médica. Las personas de alto riesgo deberán evitar realizar viajes durante 14 días

(el periodo de incubación).

■ Por otro lado, mediante controles de la temperatura en los puntos de entrada es posible detectar casos sintomáticos para los que, posteriormente, se realizarán exámenes médicos y pruebas de laboratorio para confirmar la infección. Sin embargo, según la OMS, los controles de la temperatura para detectar posibles casos de infección en los puntos de entrada no siempre sirven para detectar a viajeros que están incubando la enfermedad o que ocultan la fiebre durante el viaje.

## PROTOCOLO EN EL AEROPUERTO INTERNACIONAL LUIS MUÑOZ MARÍN

A pesar de que no hay vuelos directos entre los países más afectados, como China e Italia, y Puerto Rico, la Oficina de Aduanas y Protección Fronterizo de Estados Unidos (CBP), los CDC y el Departamento de Estados Unidos cuentan con un protocolo establecido en el Aeropuerto Internacional Luis Muñoz Marín (AILMM), en Carolina. Estas agencias son las encargadas de poner en vigor los protocolos de emergencia:

■ En caso de que un viajero entre a la isla con signos o síntomas de estar

enfermo, comienza un proceso de entrevistas para intentar conocer de dónde viene, dónde estuvo durante su viaje y si estuvo expuesto a una persona que pudo haber estado contagiado con el virus.

■ Si se identifica a una persona que pudiera estar infectada con el virus en el aeropuerto, el CDC y el CBP se encargarán del traslado y aislamiento de esa persona en algún hospital local.

■ De igual manera, ante el caso positivo que se reportó en la República Dominicana recientemente,

esta semana se supo que la Autoridad de los Puertos (AP) solicitó a la CBP que todos los viajes chárter provenientes de este país vecino deben ir directo al AILMM, donde personal del Departamento de Salud podrán evaluar a los pasajeros.

■ Ante estos casos, Joel Pizá Batiz, director ejecutivo de la AP indicó en un comunicado que “esta situación es cambiante, y la Autoridad de los Puertos estará alerta y monitoreando para actuar y tomar estas y otras medidas cautelares con otras jurisdicciones que haya que tomar”.

## PROTOCOLO EN LOS PUERTOS Y MUELLES

Hasta la fecha no ha habido ningún caso identificado en los cruceros que operan en Estados Unidos y Puerto Rico. Sin embargo, la Autoridad de los Puertos ya tiene activado un protocolo que incluye:

■ Personal del Negociado Marítimo no interviene con pasajeros ni con tripulantes.

■ El Customs and Border Protection (CBP) es quien identifica posibles sospechas y refiere al CDC.

■ La Guardia Costera y el CBP se comunican y dependiendo de la situación, es la Guardia Costera la que decide si una embarcación puede entrar o no y desembarcar.

■ El Negociado Marítimo solo provee el terminal y el muelle, y de ser necesario, seguridad para que nin-

gún pasajero o tripulante baje a tierra si la Guardia Costera y CBP así lo han determinado.

■ En el caso de las embarcaciones de carga procedente de República Dominicana, se le prohíbe a la tripulación bajar a tierra, por lo menos hasta el 7 de marzo, que es cuando se vencen los 14 días de incubación.

■ Las compañías de cruceros antes de llegar a un terminal en Puerto Rico, si identifican alguna sospecha, le informan al Director del Negociado Marítimo, al CDC y al CBP. De haber una sospecha, el CDC y el Departamento de Salud de Puerto Rico asumen el caso, y de ser necesario, activan su protocolo. Esto incluye poner el barco en cuarentena de confirmarse un caso. A discreción de

la Guardia Costera, el barco podría permanecer anclado dentro de la bahía o atracado a un muelle.

■ Los cruceros no permiten abordar a nadie que haya estado en los últimos 14 días en alguno de los países identificados con casos. Todos los pasajeros tienen que llenar uno o dos cuestionarios antes de abordar. De haber alguna sospecha, no se le permitirá abordar y se notifica a la autoridades.

■ El Negociado Marítimo se asegura de mantener las áreas públicas limpias y desinfectadas dentro del terminal y proveer asistencia.

■ Se colocaron afiches informativos de prevención en todos los baños de los terminales de cruceros, en inglés y español.



Fernando  
Cabanillas,  
MD  
ONCÓLOGO

Para colmo de males, Trump le ha puesto una mordaza a los científicos federales, prohibiéndoles hablar del COVID-19 sin previa autorización de Pence

## RESBALONES POLÍTICOS SOBRE EL CORONAVIRUS

**Y**a estarán hasta la coronilla del coronavirus, y por eso no quería escribir nuevamente del tema, pero hace unos días leí esta cita: “Tu habilidad determina lo que eres capaz de hacer. La motivación determina lo que haces. La actitud determina qué tan bien lo haces”.

La respuesta de Donald Trump a la epidemia de COVID-19 ha sido tan deficiente que ha demostrado no tener habilidad, motivación, ni actitud para confrontar un problema tan serio. Refiriéndose a la amenaza del coronavirus en Estados Unidos, Trump declaró el 22 de enero: “el COVID-19 está totalmente bajo control en nuestro país. Tenemos muy poca gente con el virus, y todas las personas que lo tienen están bien...”. Había pasado escasamente un mes cuando tuvo que convocar otra rueda de prensa, anunciando la muerte por COVID-19 de “una maravillosa mujer de 50 años”. Primero que nada, ¿cómo sabía cuán maravillosa era? Al día siguiente quedó claro que no sabía nada, porque la persona fallecida era un hombre.

En esa misma conferencia tuvo la arrogancia de felicitarse: “debido a todo lo que hemos hecho, el riesgo para el pueblo estadounidense sigue siendo muy bajo”. Me pregunto, ¿qué es lo que ha hecho? Gracias a ese “riesgo bajo”, poco después de sus declaraciones se reportó un serio brote, muy preocupante, de COVID-19 en un hogar de ancianos en el estado de Washington.

Trump también predijo que “... tendremos una vacuna contra la influenza bastante rápido”. Lean nuevamente eso. La vacuna es para COVID-19, no para influenza. Anthony Fauci, director del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas, ofreció un plazo específico: 18 meses para producir la vacuna. Esto es lo que Trump llama “bastante rápido”. ¿Cuántas personas morirán antes de que esté lista?

Otra cita citable con la sintaxis



desarticulada del presidente: “Johns Hopkins... hicieron un estudio, un abarcador... los países mejores y peor preparados para una epidemia... y los Estados Unidos, estamos clasificados como número 1”. Trump se refería al estudio del índice global de seguridad sanitaria realizado por la Universidad Johns Hopkins. El informe evaluó la capacidad de seguridad sanitaria de 195 países. Si bien Estados Unidos clasificó número 1 en general, el informe encontró que ni un solo país del mundo está totalmente preparado para manejar una pandemia. Para rematar, ese reporte indica que, con relación al acceso a atención sanitaria, los resultados de Estados Unidos están entre los peores.

Trump ha advertido que Estados Unidos va a emitir más restricciones de viaje como forma de combatir la diseminación del virus. Muy bien, pero ya ese virus está en la comunidad general de Estados Unidos y no hay forma de sacarlo. Controlando los viajes no va a remediar el problema porque hasta el 2 de marzo el virus había atacado 77 países y pronto estará en todos. No podemos restringir la entrada a todos los ciudadanos del mundo.

Los cinco países más afectados son China, Corea del Sur, Italia, Irán y Japón. De hecho, la epidemia en Corea del Sur es proporcionalmente muchísimo peor que en China. El número de casos nuevos en Corea del Sur ha sobrepasado a China, donde la

situación parece estabilizarse. La población de China es de 1,300 millones versus 51 millones en Corea del Sur, o sea 25 veces más grande. El total de 80,000 casos en China en dos meses desde el inicio de la epidemia suena muy alto, pero solo representa 6 de cada 100,000 habitantes. En Corea del Sur, los 5,186 casos reportados hasta el 2 de marzo representan 10 de cada 100,000 coreanos. Si Puerto Rico se comportara como Corea, mis cálculos indican que se infectarían 300 personas en 2 meses. Con una mortalidad de 2 %, morirían 6 pacientes en ese mismo periodo de tiempo. Aquí ocurren 120 muertes por homicidio cada dos meses. Mi conclusión es que por el momento es más seguro padecer de COVID-19 que caminar por las calles de mi isla. Pero estas cifras podrían cambiar pronto. Se predice que entre el 40 al 70 % de la población mundial se infectará.

En torno al coronavirus, nuestra gobernadora acaba de anunciar “que el país está preparado”. Sin embargo, lean lo que dice la experta Jennifer Nuzzo, de Johns Hopkins: “Estoy totalmente convencida de que ningún país está completamente preparado”.

El 30 de enero, el secretario de Salud insistió en que “la única manera de que en Puerto Rico haya una persona infectada sería que hubiera ingresado a la isla de forma ilegal”. Ya el 2 de marzo tuvo que declarar que “es inminente la llegada del coronavirus... decir que no va a venir sería irres-

ponsable”. Lo dijo él, no lo dije yo.

En un evento de campaña en Carolina del Sur, Trump sugirió que sus oponentes estaban usando el coronavirus para infligirle daño político. Y como si fuera poco, el 26 de febrero nombró al vicepresidente Mike Pence para dirigir un grupo de trabajo a fin de controlar el virus. Nombrar a Pence representa una afrenta y una falta de seriedad, pues tiene un historial anticientífico. No cree en la evolución, pero sí cree en la terapia de conversión para los *gays*. Cuando fungió como gobernador de Indiana, en el año 2000, escribió que el cigarrillo no da cáncer y ha negado repetidamente que el cambio climático exista. En 2015 los funcionarios de salud de un condado rural en Indiana sugirieron un programa para controlar el intercambio de agujas, ya que estaban surgiendo casos de VIH y hepatitis relacionados con el abuso de drogas. Pasaron dos meses antes de que Pence declarara un estado de emergencia. A medida que los casos se disparaban, Pence trató de resolver el problema orando, todo esto debido a que sus valores morales no cuadraban con suplirles agujas estériles a los adictos. Eso resultó en una seria exacerbación del brote, causando 200 casos de VIH.

Para colmo de males, Trump le ha puesto una mordaza a los científicos federales, prohibiéndoles hablar del COVID-19 sin previa autorización de Pence.

Con un historial tan desastroso, queda claro que Pence no está calificado para esta importante posición. Dicen que Mickey Mouse es republicano. ¿No creen que él lo haría mejor?

Ya salió a la venta el segundo libro del Dr. Cabanillas: “Consejos de Cabecera 2. Prevenir y Tratar: Alimentos y vitaminas contra el cáncer”. Lo consigue en Auxilio Centro de Cáncer, en la Farmacia del Auxilio Mutuo y en la mayoría de las principales librerías. Los ingresos generados son donados al programa “Adopta un paciente”, destinado a ayudar a aquellos enfermos que no cuentan con suficientes fondos para pagar los deducibles de exámenes médicos.



# Y LOS SUEÑOS PA' CUÁNDO

**H**ace unos días me visitó uno de mis hermanos que vive en Puerto Rico. Fue una semana muy acogedora. Entre tantas conversaciones que tuvimos, pues nos acostábamos todas los días en la madrugada, me dijo: "Puchita" (como me dicen de cariño), este año voy con toda, voy a hacer ese proyecto que tanto he deseado". Lo escuché atentamente y sé que, como mi hermano, para muchos los primeros meses del año son sinónimo de volver a comenzar. Díganme, ¿cuántos de ustedes en estos días sienten ganas de ir al gimnasio, de adelgazar,



de buscar nuevas oportunidades, de cambiar de trabajo y de querer sacar proyectos adelante? ¿Cuántos creen que es el momento ideal para cambiar hábitos? Pareciera que el primer trimestre del año es como ese borrón y cuenta nueva que muchos anhelan para comenzar de nuevo.

Lo bonito de la vida es que todos los días nos da la oportunidad de reinventarnos y comenzar. Incluso, hablo por experiencia propia. Yo hice realidad el sueño de tener mi propio *show* cuando me dijeron "tienes cáncer", y de solo

pensar que podía morir sin cumplir lo que siempre había anhelado, tome acción y empecé en marzo del 2017 y ahí descubrí lo real que es ese dicho: "No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy". El momento perfecto para empezar cualquier proyecto es cuando el deseo de cumplirlo está latente y constante en tu corazón y no lo puedes sacar de tu mente. Si este es tu caso, te recuerdo que el momento ideal para comenzar no es cuando todo esté perfectamente alineado y no haya ningún inconveniente, ¡eso jamás va a suceder! Así que, al igual que le dije a mi hermano, te digo a ti, "lánzate YA".



MARÍA  
MARÍN  
MOTIVADORA

Sintoniza todos los miércoles "María Marín Live" por Facebook Live 8:00 p.m. EST (5:00 p.m. PST) enciende tus notificaciones de "video en vivo". [www.facebook.com/MariaMarinOnline](http://www.facebook.com/MariaMarinOnline).



Children 6-12  
Ninos

**G**

Children's  
**Giltuss**  
MULTI-SYMPTOM  
COLD & FLU  
MULTI-SINTOMA - CATARRO Y GRIPE

Alcohol Free, Sodium Free, Sugar Free, Dye Free  
Sin Alcohol, Sin Sodio, Sin Azúcar, Sin Colorantes

FEVER, HEADACHE AND BODY ACHES  
FIEBRE, DOLOR DE CABEZA Y CUERPO

COUGH & COLD  
TOS Y CATARRO

STUFFY NOSE  
NARIZ TAPADA

SNEEZING AND RUNNY NOSE  
ESTORNUDOS Y GOTEO NASAL

STRAWBERRY FLAVOR  
SABOR A FRESA

4FL OZ (118 mL)



MAXIMUM STRENGTH  
MÁXIMA CONCENTRACIÓN

**G**

**Giltuss**  
MULTI-SYMPTOM  
COLD & FLU  
MULTI-SINTOMA  
CATARRO Y GRIPE

ALCOHOL FREE, SODIUM FREE, SUGAR FREE, DYE FREE  
SIN ALCOHOL, SIN SODIO, SIN AZÚCAR, SIN COLORANTES

**RELIEVES** ✓ **ALIVIA** ✓  
FEVER, HEADACHE AND BODY ACHES ✓ FIEBRE, DOLOR DE CABEZA Y CUERPO ✓  
COUGH AND COLD ✓ TOS Y CATARRO ✓  
SNEEZING ✓ ESTORNUDOS ✓  
RUNNY NOSE ✓ GOTEO NASAL ✓  
ITCHY AND WATERY EYES ✓ PICOR Y OJOS LLOROSOS ✓  
STUFFY NOSE ✓ NARIZ TAPADA ✓  
SINUS PRESSURE ✓ PRESIÓN POR SINUSITIS ✓

STRAWBERRY FLAVOR  
SABOR A FRESA

4FL OZ (118 mL)

## LA MONGA YA TIENE SUS DÍAS CONTADOS

**NUEVO**

# Giltuss®

## MULTI-SYMPTOM

FIEBRE, DOLOR DE CUERPO, MALESTAR, TOS Y CONGESTIÓN

DISPONIBLE EN FARMACIAS DE LA COMUNIDAD

USE SEGÚN SE INDICA [giltuss.com](http://giltuss.com)



# DIRECTORIO BIENESTAR



(787) 337-4499

## FARMACIA ASTURIAS

Trabajamos en equipo por tu salud y bienestar

- Amplio Recetario • Productos Naturales
- Productos de Belleza • Servicio Fax • Gift Card

ACEPTAMOS PLANES MÉDICOS  
www.tufarmaciasasturias.com



787-787-2876 • 787-786-2876 • Fax: 787-787-4545  
Ave. Ramón L Rivera Bloq. ZA-6 Calle 46 Urb. Riverview, Bayamon PR

## Farmacia El Norte

“NUESTRO NORTE ES TU BIENESTAR Y SALUD”

CONTAMOS CON GRAN VARIEDAD DE SERVICIOS EN:

- RECETARIO • SCHOOL SUPPLY • REGALOS • PERFUMES
- YACUNAS • PRODUCTOS PARA EL CUIDADO PERSONAL

787-262-4901 **¡VEN Y VISÍTANOS!**  
BO CARRIZALES CARR 2 KM 85.5 HATILLO PR 00659

¡Llevamos tu negocio al próximo nivel!

**endi**



## FARMACIA San José

Tu farmacia de confianza en Camuy por más de 27 años.

- Recetario • School Supply
  - Regalos • Perfumes
- “Lo más conveniente en Camuy”

787-898-2226

Carr 2 Km 93.1 Membrillo, Camuy, 00627

**RM optical**  
SALUD VISUAL



**TRANSITIONS STYLE MIRRORS**



**20% DE DESCUENTO\***

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE PLANES MÉDICOS

Llámanos al (787) 752-5307 y coordine su cita de examen visual  
111-50 C/80 Carolina, PR 00985 (Frente a Estación de Bomberos) \*Ciertas restricciones aplican.

## Dra. Carmen Ortiz Roque FPMRS



RECONSTRUCCIÓN VAGINAL

-sin el engaño del Laser-

- Vaginoplastia\*
  - Labiaplastia
  - Incontinencia urinaria femenina
- \*Cubierta por planes médicos

UROGINECÓLOGA  
CIRUGÍA PÉLVICA  
RECONSTRUCTIVA

(787) 643-1186 • www.Ginecocirugia.com

- San Juan, #527 Calle Ingeniero Sergio Cuevas Bustamante
- Caguas, #405 Consolidated Medical Plaza

TODO LO QUE NECESITAS PARA COMPLEMENTAR TU SALUD



Especialistas en composición de medicamentos para Reemplazo Hormonal Bioridético (BHRT) (Anti-Aging), manejo de dolor, condiciones de la piel, entre otros.

- Remedios naturales
  - Vitaminas y suplementos nutricionales
  - Recetas convencionales y electrónicas
- SERVICIO A TODA LA ISLA.

**FARMACIA SAN PATRICIO**  
COMPOUNDING & WELLNESS CENTER

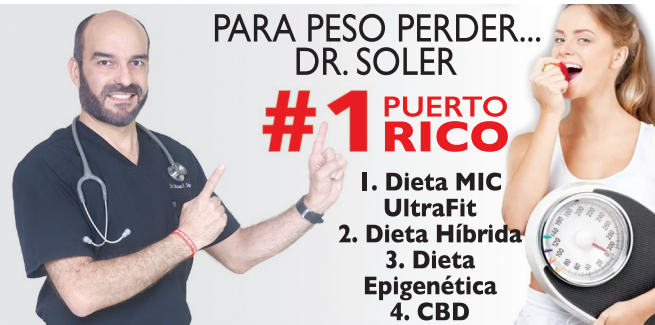
PREVENCIÓN, SALUD Y BIENESTAR TODO EN MISMO LUGAR.

773 Ave. San Patricio San Juan 787 998 2801 939 267 5222

¡LLEVAMOS TU NEGOCIO AL PRÓXIMO NIVEL!  
SOLUCIONES DISEÑADAS PARA PEQUEÑOS Y MEDIANOS NEGOCIOS



Comunícate al 787-337-4499 para más información.



PARA PESO PERDER...  
DR. SOLER

**#1 PUERTO RICO**

1. Dieta MIC UltraFit
2. Dieta Híbrida
3. Dieta Epigenética
4. CBD

San Juan, Arecibo y Área Sur - Clínicas Dr. Soler MIC UltraFIT  
1.888.399.2252 / 787.754.1059 / DrSoler.Net



- Recetas vía Email y Fax
- Artículos de Primera Necesidad
- Artículos de cuidado Personal
- Copias, Etc
- Equipo Médico

Trabajamos para darle la calidad del servicio que usted merece.  
Con precios módicos y los productos que usted necesita.

787-725-1698 • Fax: 787-721-1770  
www.farmaciametropolitana.com

Horario: Lunes a Sabado 8am a 6pm • 1302 Fernández Juncos, Santurce PR 00627



ESCUELA DE ENFERMERAS(OS)  
ANESTÉSISTAS DE PUERTO RICO

Especializándote para el Futuro...

Matrícula Abierta para Agosto 2020\*  
**Maestría en Ciencias de la Anestesia\***

\*Contamos con préstamos estudiantiles federales (si calificas)  
Maestría en Ciencias de Enfermería  
Especialidad en Cuidado Crítico

El Hospital Auxilio Mutuo es nuestro taller principal de práctica clínica.

Certificaciones Profesionales (360 hrs.)

- Cuidado Crítico • Sala de Emergencias Médicas
- Sedación Consciente Moderada y Analgesia
- Manejo Peri-Operatorio: Nivel Básico
- Cliente Adulto en Sala de Recuperación

Ahora podrá hacer las teorías de las certificaciones online.

Financiamiento disponible  
Llamar de lunes a viernes de 1pm a 7pm  
Tel. 787-998-8997 / Fax: 787-998-8998  
o escriba: info@eeapr.org

Visite nuestra página en: www.eeapr.org

Planes de pago disponibles • Aceptamos VISA MasterCard ATH  
Autorizados por el Consejo de Educación de P.R. / Acreditados por la Agencia Accrediting Council for Independent Colleges and Schools / Candidatura de la Middle States Commission on Higher Education



**SILLA DE RUEDA ELECTRICA**

Única en Puerto Rico



“No es una silla de ruedas motorizada es un ZINGER”

- Pesa solo 47 LBS con la batería
- Se dobla a 10 pulgadas
- Aprobada para ser llevada en avión

**Caja de Pañales**

desde \$34.99

\* para adultos

PAÑAL BARIÁTRICO disponible \*Precio varía

“NOS ESPECIALIZAMOS EN MAQUINAS DEL SUEÑO”

787-943-2000

Ave. Ponce de León #712, Esq. Guarionex (Frente a Hospital Auxilio Mutuo) San Juan

REEMPLAZO DE VÁLVULA DEL CORAZÓN

NUEVA ALTERNATIVA QUE SALVA VIDAS



El Implante Valvular Aórtico Transcateter (TAVI), es una alternativa para reemplazo de válvula aórtica transfemoral en pacientes con estenosis aórtica que no son candidatos ideales a cirugía cardiovascular tradicional.

CENTRO CARDIOVASCULAR DE PUERTO RICO Y DEL CARIBE  
Dr. Ramón M. Suárez Calderón  
Gobierno de Puerto Rico  
Aprobado por CEE-SA-2020-882

787-754-8500 ext. 2086. Entrada Principal Centro Médico.  
www.cardiovascular.pr.gov ¡Consulte a los expertos!