

Qué hacer y qué no hacer ante una epidemia o una amenaza de epidemia

Cuando el brote de coronavirus escaló rápidamente al estado de pandemia global en la primera mitad de 2020, nos enfrentamos (muchos de nosotros, por primera vez) a algunas decisiones difíciles sobre cómo afrontar la vida de forma segura y productiva durante lo que era, a todos los efectos, una situación de emergencia.

Las pandemias, las epidemias y los brotes de enfermedades no solo influyen en nuestro bienestar físico y mental, sino que también pueden tener un impacto inmediato y a largo plazo en los suministros, los servicios, la infraestructura pública y los sistemas de atención médica.

A continuación encontrará algunos consejos que le ayudarán a saber qué HACER y qué NO hacer en esos casos, junto con algunos recursos que puede utilizar para mantenerse lo más informado posible.

Hacer

- Planifique con anticipación. Asegúrese de que toda su familia comprenda lo que se necesita para mantenerse saludable, informado y conectado.
- Obtenga información relevante de una fuente confiable (Centros para el Control de Enfermedades, Organización Mundial de la Salud, etc.)
- Manténgase actualizado y mantenga la calma.
- Asegúrese de tener suficiente comida, agua y suministros médicos (incluidas recetas) para unos días en caso de que no pueda salir de casa. Es una especie de kit de emergencia.*
- Cree una lista de números de teléfono y detalles de contacto importantes (familiares, amistades, médico de familia, escuelas, servicios de emergencia, etc.).
- Mantenga una mentalidad comunitaria. Averigüe (de forma segura) si otras personas necesitan ayuda. Es vital que las comunidades permanezcan resilientes y conectadas en una emergencia de salud pública.
- Cuídese. Trate de mantener sus niveles adecuados de nutrición, ejercicio y descanso.

* Para obtener más información sobre cómo crear un kit de emergencia, consulte los sitios web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (Federal Emergency Management Agency, FEMA).

No hacer

- Entrar en pánico.
- Tocarse la cara, a menos que tenga las manos limpias y no haya tocado superficies comunes.
- Tener contacto social innecesario fuera de su hogar.
- Beber del vaso de otra persona o comer alimentos que alguien ya haya probado.
- Creer cada historia/rumor/actualización de los medios de comunicación social.
- Obsesionarse con los ciclos de noticias durante las 24 horas al día, 7 días a la semana.

Información y exposición de los medios


Los dos últimos puntos son muy importantes. A medida que se desata una crisis, es posible que dependa en gran medida de los medios de comunicación y de los medios de comunicación social para obtener información actualizada.

Sin embargo, esa exposición constante a los detalles inquietantes de una emergencia o crisis puede tener un efecto psicológico perjudicial. Si los medios de comunicación a los que accede son más propensos a la hipérbole y al sensacionalismo, corre el riesgo de que se profundicen sus miedos y preocupaciones. Trate de ser consciente del impacto potencial de los medios en su estado de ánimo y salud mental.

Infórmese bien

En resumen, durante una pandemia/epidemia de cualquier tipo, no entre en pánico, infórmese bien, planifique y tome buenas decisiones para su salud. Los siguientes sitios web son buenos recursos.

- [Recursos para pandemias/epidemias](#)
- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#)
- [Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos](#)
- [Sitio de emergencias de salud pública del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos](#)
- **Su departamento de salud local**
 - Si no sabe cómo ubicar su departamento de salud local, los CDC tienen una función de búsqueda que lo llevará al sitio web del departamento de salud de su estado.

 **Apoyo crítico cuando lo necesite**
Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://www.optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.

Optum

Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana. Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Consulte con su profesional clínico las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o cobertura médica). Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todos los estados ni para grupos de todos los tamaños, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones a la cobertura.