

# Salut i Força

El periódico que promueve la salud en Baleares

Síguenos



@saludediciones



CANAL 4



Control



Año XXVI • Del 6 al 26 de julio de 2020 • Número 424 • www.saludediciones.com



## Grupos de convivencia, turnos, distancias, medidas en el bus y el comedor para poder volver al cole

Págs.10-11

## Margalida Frontera: "Besar y abrazar no son todavía comportamientos recomendables"

Págs.4-5

## Precioso homenaje institucional a las víctimas de la COVID-19 en Balears

Págs. 6-7



## Prevenir el shock séptico en verano, cuidar la hidratación y la higiene de los alimentos

Págs. 17-20



## Les Illes Balears no se quedan sin re-brotes

Págs .8-9



## El Comib agradece el esfuerzo de los colegiados para poner freno a la pandemia

Pag. 15



## Javier Cortés se integra en el nuevo Comité Técnico Nacional de la AECC

Pág. 24

No podemos ni debemos olvidar que el virus no ha desaparecido y aún puede por desgracia seguir dejando muertos por el camino, como está ocurriendo en otros países que ya habían terminado su primera ola antes que nosotros. En España, conocido por todos es que, también se están produciendo rebrotes en algunas ciudades desde el inicio de la desescalada, pero no podemos estar confinados eternamente ni podemos esterilizar todos los ambientes.

Para disminuir la frecuencia e intensidad de estos rebrotes son fundamentales dos acciones:

1. Por parte de los ciudadanos: evitar el contagio. Ya sabemos cómo se transmite el virus y que, afortunadamente, es fácil inactivarlo. Los contagios son más frecuentes en ambientes cerrados o con mucha gente. No lo olvidemos: mucha gente, muy junta y moviéndose es lo mejor para el virus. Evitar aglomeraciones, distanciamiento entre personas, uso de mascarillas, higiene frecuente de manos, limpieza y desinfección (en ese orden), seguir las recomendaciones de Sanidad. Esto es lo que

hay que exigir al ciudadano, no nos podemos relajar.

2. Por parte de las autoridades sanitarias: rastrear al virus. No podemos seguir como hasta ahora detrás del virus, hay que tomarle la delantera. Hay que instaurar un sistema capaz de detectar a una persona infectada al menor síntoma, poder rastrear y obtener información de sus contactos, hacerles un seguimiento clínico y test de PCR y serológicos, y si es necesario aislarlos. Detectar un brote y aislarlo. Esto requiere personal, equipamiento y sistemas de diagnóstico. Y hay que estar preparados para que el sistema sanitario no vuelva a colapsarse. Esto es en lo que hay que ocuparse ahora mismo, a lo que hay que dedicar todos los recursos, no en hacer test masivos a toda la población, para sacar "una foto fija" de la situación. Las decisiones tienen que ser por razones sanitarias, no políticas. Esto es lo que hay que exigir a nuestros gobiernos, tampoco pueden relajarse.

## Adelantarse al virus

Si hemos estado en contacto estrecho sin las medidas de precaución con alguien que haya tenido síntomas de COVID-19, a menos de 2 metros durante más de 15 minutos, debería aislarse durante 14 días, y debería exigir a las autoridades sanitarias que nos hicieran los test a la persona con síntomas y a nosotros mismos.

Puede haber una segunda o más olas, o puede que no. Ahora hemos apagado el incendio, pero no lo hemos extinguido, quedan rescoldos que pueden avivar el fuego. El relajamiento de las medidas de confinamiento no es porque hayamos vencido al virus, es porque también hay que salvar el medio de vida. No puede volver a ocurrir lo que ha pasado: esta vez sí que tenemos que proteger a los más débiles. Y eso depende de los ciudadanos y de los gobiernos.



Marta Rossell  
Socia Directora  
Bufete Buades

## The News Prosas Lazarianas

### Convirtamos el esti(g)ma en estima

Transformemos el agravio discriminador, culpabilizante, estereotipador y deshumanizador por un valor social, quitándole la g: nos queda la cálida y afectiva ESTIMA. Esa que es imprescindible en el acompañamiento de los enfermos mentales. Disminuyamos uno de los francotiradores sociales que más daño hace, amplificando el sufrimiento sobre los enfermos mentales y sus familias.

Es por esto por lo que traigo el comunicado emitido por el Dr. Oriol Lafau, coordinador de Salut Mental del Ib-Salut, con respecto a un hecho violento acaecido en Menorca y que apareció en algún medio, de una forma inadecuada y estigmatizante, vinculándose a una enfermedad mental grave." Hace referencia a la noticia publicada este pasado junio de 2020, donde se hace referencia a la muerte de una mujer a manos de su hijo en Mahón, Desde la Oficina de Salut Mental dependiente del Servei de Salut, nos gustaría aclarar lo siguiente: Una vez más lamentamos vernos obligados a responder al enfoque periodístico y de redacción en el trato de los trastornos mentales noticia relacionada con un crimen. Siempre partiendo de una intención constructiva, no nos gustaría quedarnos en la crítica, sino que preferimos dar herramientas para evitar estos titulares que estigmatizan a las enfermedades mentales, a los enfermos y a sus familias. Ante todo, hay que destacar que actos violentos realizados por personas que presentan trastornos de salud mental son significativamente más bajos que los realizados por la población general.

Utilizar y/o asociar un diagnóstico de salud mental para justificar un acto violento, no sólo es estigmatizante sino que es falso. En 2018 se presentó el Plan Estratégico de Salud Mental de las Islas Baleares 2016-2018 donde se destaca entre sus líneas estratégicas, objetivos y acciones, la lucha contra el estigma asociado a los trastornos mentales. Motivado por este objetivo prioritario de luchar contra salud mental, se puso en funcionamiento Contra el Estigma, coordinado desde la Oficina de salud mental de las IB (OSMIB) y con la participación de Instituciones, entidades y asociaciones tales como Servicios Sociales del GOIB, El instituto Balear de la Inf Adolescencia (IBSMIA), representantes

de las 7 mental, las entidades 3SalutMental, Obertame, La nostra veu etc. Entre otros, uno de los logros es dotar a la sociedad de las herramientas necesarias para destigmatizar las enfermedades mentales. Entendemos, que enfoques informativos como el que ha motivado este comunicado no ayudan esta lucha. Es decir, se pierde una gran oportunidad de seguir sumando en la estigmatización del estigma, tarea en la que estamos comprometidos todos y donde la prensa, dada su influencia en la opinión pública, es crucial. Este es un reto cívico que nos convoca a todos.

Añadimos el enlace proporcionado desde Obertament.org con las recomendaciones para informar sobre salud mental: <https://obertament.org/es/medios-servicios-medios> Sin más, deseando que entendamos entre todos la necesidad de reducir el estigma asociado a los trastornos mentales."

#### El fin del encierro social y el riesgo de resurgimiento de COVID-19

Autor/a: López, L., Rodó, X. Fuente: *Nat Hum Behav* (2020). <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0908-8> *The end of social confinement and COVID-19 re-emergence risk*

#### Aumentar la conciencia es la herramienta

El uso de distanciamiento social, mascarillas, guantes y otras medidas de protección individual tiene un impacto masivo en la reducción del pico actual de casos activos, pero la disminución de la conciencia con el tiempo de las amenazas de la pandemia puede dar

lugar a una nueva ola epidémica más grande. Nuestros resultados indican que, en términos de contención exitosa, la aplicación temprana de bloqueos y la implementación efectiva de medidas de distanciamiento social y la protección per-

sonal son las intervenciones más efectivas.

Nuestros resultados muestran que un retorno retrasado y más gradual a las condiciones previas al levantar parcialmente los bloqueos cuando el número de casos activos aún es alto puede conducir a un crecimiento epidémico continuo si el tiempo de bloqueo es inferior a 45 días. En cambio, las restricciones de movilidad más cortas pero más estrictas, la aplicación del distanciamiento social y

la adopción de medidas de protección personal apropiadas (por ejemplo, lavado de manos, máscaras faciales) parecen ser muy exitosas para contener la propagación epidémica.

Las máscaras pueden proporcionar una barrera mucho más efectiva de lo que se pensaba anteriormente, reduciendo mucho el número de virus infecciosos en el aliento exhalado y protegiendo a los individuos no infectados de los aerosoles de SARS-CoV-2. Esto es especialmente cierto tanto para las personas asintomáticas como para aquellas con síntomas leves.

Pues eso.

¿Por cierto, el complemento COVID 19... para cuándo?

**En derrota transitoria pero nunca en doma.**



Miguel Lázaro \*  
Psiquiatra HUSE  
Coordinador del  
Centro de  
Atención Integral  
de la Depresión.

