

A 5 años del COVID-19, no bajemos la guardia

La pandemia transformó la forma en que vivimos desde el año 2020, cuando el coronavirus se expandió por todo el mundo. Con el teletrabajo y la concientización de la vacunación oportuna, los aprendizajes que dejó siguen vigentes. ¿Qué podemos rescatar del COVID-19?

El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la pandemia del COVID-19, un hito que transformó radicalmente nuestra forma de vida y dejó importantes lecciones en términos de salud pública, concientización y adaptación tecnológica.

A 5 años después, las cifras del Ministerio de Salud muestran un escenario muy diferente: de un promedio de 988 casos semanales registrados en 2021, actualmente se reportan apenas 45 contagios por semana. Sin embargo, los expertos advierten que no es momento de bajar la guardia.

"La pandemia nos demostró la importancia de mantener sistemas de salud eficientes y la necesidad de una respuesta coordinada ante crisis sanitarias globales", señala la Dra. Rebeca Northand, infectóloga de Clínica INDISA. "Hoy, podemos decir que estamos mejor preparados para enfrentar futuras emergencias sanitarias, pero no debemos bajar la guardia", agrega.

¿Qué nos deja?

Aunque fueron tiempos difíciles, la pandemia también nos mostró la extraordinaria capacidad de adaptación del ser humano. Vimos cómo la telemedicina se convirtió en una herramienta fundamental y cómo las comunidades se unieron para apoyarse mutuamente.

Uno de los aprendizajes más significativos fue el rol crucial de la vacunación masiva. "Especialmente ahora que va a empezar el otoño y las enfermedades respiratorias comienzan a aumentar, es fundamental que nos empecemos a inmunizar cuanto antes", advierte la Dra. Northand.

"La inmunización trasciende el beneficio individual y se convierte en un acto de responsabilidad colectiva", afirma. "Es fundamental pensar en quiénes son más vulnerables: adultos mayores, niños, embarazadas y personas con enfermedades crónicas, pues son ellos quienes enfrentan mayor riesgo de desarrollar complicaciones respiratorias severas", puntualiza.

Lecciones y cambios permanentes

"La pandemia nos dejó múltiples aprendizajes que transformaron nuestra sociedad", reflexiona la infectóloga de INDISA. "La colaboración científica internacional demostró ser fundamental en el desarrollo de vacunas y tratamientos, pero también aprendimos valiosas lecciones en otros ámbitos", afirma.

Durante la pandemia, la Clínica tuvo un papel relevante en la coordinación temprana con el Minsal y las autoridades de salud, y en la educación preventiva y de tratamiento hacia la población del país, desde el primer minuto.

Entre los principales aprendizajes destacan:

El valor de la tecnología en la continuidad de actividades esenciales.

La relevancia de la comunicación e información clara y oportuna.

La implementación efectiva de la telemedicina.

La concientización sobre la salud mental.

"La crisis sanitaria aceleró cambios que probablemente habrían tardado años en implementarse, como el trabajo remoto y la digitalización de servicios. También evidenció la importancia de la salud mental y del equilibrio entre el trabajo y la vida personal", valora la especialista.

Medidas preventivas que llegaron para quedarse

Lavado frecuente de manos.

Ventilación adecuada de espacios cerrados.

Uso de mascarilla en caso de síntomas respiratorios.

Distanciamiento físico cuando sea necesario.

Vacunación oportuna contra enfermedades respiratorias.