

04

## VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD

Casas de retiro para personas mayores: espacios vulnerables a al COVID 19	24
Prevención de la mala nutrición en niñas y niños mexicanos ante la pandemia de coronavirus, COVID-19	28
Repositorio institucional sobre COVID-19: Sistematizando la respuesta ante la epidemia	32
En redes sociales, el INSP informa #TransmiteSalud	36
COVID-19: Atención de pacientes en el hogar	40
¡Que la COVID-19 no te distraiga del sarampión!	42

# Casas de retiro para personas mayores: espacios vulnerables a la COVID-19

Por: Redacción *Gaceta* INSP

## El INGer desarrolla estrategias de prevención y reducción del riesgo

Cualquier persona puede enfermar de COVID-19. Sin embargo, las personas mayores son mucho más susceptibles a enfermar gravemente y morir por esta causa, particularmente aquellas que viven con enfermedades crónicas como diabetes, cáncer, hipertensión o afecciones pulmonares<sup>1</sup>.

Como parte del proceso natural de envejecimiento, nuestro cuerpo va perdiendo la capacidad de combatir adecuadamente las infecciones. Si además se vive con enfermedades crónicas (las cuales también afectan al sistema inmune), el resultado es que las personas mayores tienen un mayor riesgo de morir por la COVID-19 que las jóvenes y sanas.

**Frente a la pandemia, el sistema de salud mexicano articula una respuesta en la que participan instituciones especializadas en los grupos poblacionales de mayor riesgo. Este es el caso de las acciones que desde marzo de este año realiza el Instituto Nacional de Geriátrica (INGer) para atender a las personas mayores frente a la COVID-19.**

Para el doctor Luis Miguel Gutiérrez Robledo, director general del INGer, las decisiones sobre la salud de las personas mayores deben llevarse a cabo tomando en cuenta sus particularidades.

En este sentido surgió el documento de postura *Toma de decisión para hospitalización o cuidados intensivos de personas mayores en el contexto de la pandemia de COVID-19*<sup>2</sup>, en el que el INGer y la Comisión Nacional de Bioética (CONBioética) manifestaron su posición de no tomar la edad cronológica como determinante para la atención, sino la edad biológica y la presencia de

comorbilidades. Derivado de este documento, el Consejo de Salubridad General (CSG) invitó al INGer a participar en la elaboración de la *Guía Bioética para Asignación de Recursos Limitados de Medicina Crítica en Situación de Emergencia*<sup>3</sup>.

Otro de los frentes en los que está trabajando intensamente el INGer es un proyecto sobre residencias de retiro para personas mayores, el cual integra elementos como la generación de recomendaciones y su difusión, la capacitación y el desarrollo de un Registro Nacional de Casas de Retiro para establecer la evaluación de riesgo de contagio por la COVID-19 dentro de estos espacios, los cuales han estado en el foco de la atención por concentrar entre el 30% y 60% del total de las muertes por la COVID-19 en Europa y Estados Unidos, cifras que podrían aumentar porque las casas de retiro no cuentan con un sistema de vigilancia epidemiológica que reporte las muertes por esta causa, explica en entrevista el Dr. Luis Miguel Gutiérrez.



**Dr. Luis Miguel Gutiérrez**

Sobre las recomendaciones, el INGer ha desarrollado tanto documentos como infografías basadas en los estándares globales promovidos por la Organización Mundial de la Salud y en acuerdo con la Dirección General de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud de México, con el objetivo de:

**"contribuir a mejorar las capacidades de las residencias de personas mayores e instituciones de asistencia social para hacer frente a la pandemia de la COVID-19"**<sup>4</sup>

Respecto al registro nacional, Gutiérrez Robledo explicó que no existe una legislación ni regulaciones para las casas de retiro, las cuales, se encuentran coordinadas por el Sector Social y al margen de las instituciones de salud, lo que las sitúa en una posición de falta de rectoría en temas de salud y, por tanto, sin una respuesta adecuada a la pandemia; situación que no solo ocurre en México sino en todo el mundo.



La situación, comenta el director del INGER, es compleja, ya que de las :

**cerca de 700 casas de retiro que se tienen identificadas en todo el país, únicamente dos cuentan con medidas adecuadas de prevención para el contagio del virus SARS-CoV-2.**

A decir del Dr. Luis Miguel Gutiérrez, lo que hasta ahora se sabe es que la mayor parte de los contagios llegan a través de los trabajadores y, en mejor proporción, a través de los familiares de las personas mayores que habitan las residencias. De ahí la importancia de que sean las propias residencias las que establezcan protocolos para que su personal no ponga en riesgo a quienes albergan en sus instalaciones, a los visitantes y a ellos mismos.

Sin embargo, identificar el cuadro clínico de la COVID-19 entre los adultos mayores tiene retos adicionales, ya que no siempre se manifiestan los síntomas clásicos como dolor de garganta y fiebre. Nuestra intención,

**Actividades psicosociales para personas mayores durante aislamiento social por COVID-19.**

¿Por qué es útil?

**Actividades psicosociales para personas mayores durante aislamiento social por COVID-19.**

Durante este periodo las personas mayores dedican menos tiempo a:

- Eventos culturales
- Actividades deportivas
- Juegos y entretenimiento

Tienen como prioridad:

**El INGER sugiere lo siguiente para promover las actividades psicosociales para personas mayores durante aislamiento social por COVID-19.**

- ✓ Diseñar una rutina para las actividades diarias
- ✓ Afrontar positivamente las situaciones. Centrarse no en lo que está dejando de hacer sino en que estamos en una situación de emergencia y debemos cuidarnos

Fuente: Dirección de Epidemiología y Vigilancia del Instituto Nacional de Geriátría, (2020). Ambulancias psicosociales para personas mayores con herramientas para mejorar la salud durante los periodos de aislamiento social. Boletín del Instituto Nacional de Geriátría, 2 (4), pp. 10-15.

Fuente: Dirección de Epidemiología y Vigilancia del Instituto Nacional de Geriátría, (2020). Ambulancias psicosociales para personas mayores con herramientas para mejorar la salud durante los periodos de aislamiento social. Boletín del Instituto Nacional de Geriátría, 2 (4), pp. 10-15.

explica el director del INGer, es establecer una vía de comunicación con las estancias para asesorarlos en estos aspectos y compartirles las recomendaciones que han desarrollado para mitigar la dispersión del virus causante de la COVID-19 dentro de las casas de retiro.

Finalmente, como parte de la capacitación en este tema, junto con el Instituto Mexicano del Seguro Social

(IMSS), el INGer desarrolló un curso masivo virtual la COVID-19 y residencias de personas mayores, cuyos objetivos incluyen la identificación de acciones de prevención y control de esta enfermedad para evitar contagios y su propagación dentro de las residencias.

El curso está disponible en la plataforma CLIMSS:  
[www.climss.imss.gob.mx](http://www.climss.imss.gob.mx)



#### Fuentes:

1 INGer. Residencias de personas adultas mayores libres de COVID-19, <http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/covid/Residencia-Tercera-edad.pdf>

2 INGer. ConBioética, Toma de decisión para hospitalización o cuidados intensivos de personas mayores en el contexto de la pandemia de COVID-19, [http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/covid/Documento-de-postura\\_INGER\\_CNB\\_COVID\\_8abril2020.pdf](http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/covid/Documento-de-postura_INGER_CNB_COVID_8abril2020.pdf)

3 Consejo de Salubridad General, Guía Bioética para Asignación de Recursos Limitados de Medicina Crítica en Situación de Emergencia [http://www.csg.gob.mx/descargas/pdf/index/informacion\\_relevante/GuiaBioeticaTriaje\\_30\\_Abril\\_2020\\_7pm.pdf](http://www.csg.gob.mx/descargas/pdf/index/informacion_relevante/GuiaBioeticaTriaje_30_Abril_2020_7pm.pdf)

4 INGer, Prevención de enfermedad por coronavirus 2019 en residencias de personas mayores. <http://www.geriatria.salud.gob.mx/contenidos/institucional/prevencion-enfermedad-personas-mayores.html>



# Prevención de mala nutrición en niñas y niños mexicanos ante la pandemia de Coronavirus (COVID-19): Recomendaciones

Por: Dra. Anabelle Bonvecchio, Selene Pacheco, Mónica Venosa, Juan Rivera

Los primeros mil días de vida, desde el embarazo hasta los primeros dos años, son cruciales para el adecuado crecimiento y desarrollo de las niñas y los niños<sup>1</sup>. Una adecuada alimentación durante este período tiene un impacto sin precedente en la salud, el desarrollo físico e intelectual, la productividad y hasta en la salud de las generaciones futuras, lo que contribuye al desarrollo de comunidades y naciones.

Las niñas y los niños que no reciben una buena alimentación y cuidados podrían tener sistemas inmunes más débiles y un mayor riesgo de enfermedad, incluyendo el virus de SARS-CoV-2. Al mismo tiempo, una alimentación no saludable provoca obesidad y diabetes que están fuertemente relacionadas con las manifestaciones más severas de la enfermedad, incluido un mayor riesgo de hospitalización y muerte.<sup>2</sup>

**En México coexisten la desnutrición crónica, la deficiencia de micronutrientes y el sobrepeso, y la obesidad en niñas y niños pequeños, lo que se conoce como la triple carga de la mala nutrición.<sup>3</sup> Esta situación nutricional, pone a la población ante un riesgo adicional por la pandemia de la COVID-19.**

La pandemia por la COVID-19 representa un desafío sin precedentes, con profundas consecuencias sociales y económicas. La crisis económica por la pérdida de empleos y la reducción de ingresos, derivada de esta pandemia<sup>4,5</sup> comprometerá aún más la seguridad alimentaria y la nutrición de las familias más pobres de México, donde el 55.5% de los hogares a nivel nacional tienen algún grado de inseguridad alimentaria<sup>6</sup>, es decir, incapacidad para satisfacer sus necesidades alimentarias mínimas durante un período de tiempo prolongado.<sup>7</sup>



Las situaciones de emergencia y las crisis económicas profundizan la inseguridad alimentaria entre las poblaciones vulnerables.<sup>8,9</sup> Los altos precios de los alimentos reducen la diversidad, la calidad nutricional de la dieta y la cantidad de alimentos disponibles en el hogar. Las familias más vulnerables se ven obligadas a modificar su alimentación, aumentando el consumo de alimentos ricos en carbohidratos, sal y grasa, de baja calidad nutricional, ampliamente disponibles y comúnmente de bajo costo; y a disminuir el consumo de alimentos frescos, como alimentos de origen animal, verduras y frutas, que en algunos casos son más costosos<sup>10</sup>. La reducción del consumo de alimentos saludables deteriora la calidad de la dieta, de por sí mala, en las familias mexicanas<sup>11</sup>, y la disminución de la cantidad de alimentos consumidos afecta el estado de nutrición, aumenta las deficiencias de micronutrientes, el retardo del crecimiento, la morbilidad y mortalidad por enfermedades infecciosas, particularmente entre los grupos de población con grandes necesidades como las niñas y los niños pequeños, las mujeres embarazadas y los lactantes.<sup>12,13</sup>

## Recomendaciones para las familias:

- ✓ **1.- Dar lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y complementada hasta los 24 meses, tomando las precauciones recomendadas para la COVID-19.** La lactancia materna salva vidas. Debido a las bajas tasas de transmisión de virus respiratorios a través de la leche materna, la Organización Mundial de la Salud recomienda que las madres con la COVID-19 pueden amamantar. (<https://www.insp.mx/avisos/5363-lactancia-materna-covid->)
- ✓ **2.- Ofrecer alimentos de origen animal como huevo, pollo o pescado, leche de ser posible diariamente, especialmente a las niñas y los niños pequeños,** para favorecer el crecimiento y fortalecimiento del sistema inmune.
- ✓ **3.- Consumir al menos tres veces a la semana leguminosas como frijoles o lentejas.** Se conservan

Adicionalmente, las medidas de salud pública implementadas para contener la COVID-19, requiriendo el confinamiento y que las familias se queden en casa, han representado cambios en la actividad física. Con el cierre de las escuelas se ven reducidas las oportunidades que tienen las niñas y los niños para realizar actividad física y se incrementa el tiempo frente a las pantallas como ver televisión, videojuegos y clases en línea.<sup>14</sup>

**Ante este panorama, el propósito del presente artículo es brindar recomendaciones concretas a las familias, para una alimentación saludable especialmente durante la pandemia, que contribuyan a mitigar los efectos que la emergencia por COVID-19 puede tener en el estado de nutrición de los grupos más vulnerables de población.** Este artículo, es parte de un posicionamiento conjunto entre el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia México (UNICEF-Mexico), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), para la prevención de la mala nutrición infantil en contexto de la COVID-19.

por mucho tiempo, son económicas y tienen un alto contenido de proteína y de hierro; si se combinan con cereales como arroz o tortilla representan una mejor fuente de proteína.

- ✓ **4.- Aumentar el consumo de frutas y verduras, de ser posible cinco porciones al día.** Contienen vitaminas y antioxidantes que ayudan a combatir las infecciones y favorecen un mejor estado de salud.
- ✓ **5.- Evitar el consumo de comida chatarra y dulces,** ya que no aportan ningún beneficio nutricional; dar en su lugar verduras y frutas.



- ✓ **6.- Evitar el consumo de bebidas azucaradas** como jugos (naturales o envasados) y refrescos; preferir agua simple que ayuda a mantener una buena hidratación y favorece al sistema inmunológico.
- ✓ **7.- Preferir el consumo de cereales como avena y amaranto**, evitar los cereales de caja que contienen una gran cantidad de azúcar.
- ✓ **8.- Consumir leche descremada y yogurt natural que no contenga azúcar**, evitar las leches saborizadas.
- ✓ **9.- Ofrecer snacks saludables** como oleaginosas y semillas (cacahuates, nueces, almendras).
- ✓ **10.- Planificar las compras por semana, evitar compras de pánico**, esto puede afectar la cadena de producción/distribución, además de favorecer un alza en los precios y desabasto de alimentos.
- ✓ **11.- Disminuir la exposición social**, que solamente una persona de la familia se haga cargo de la compra de los productos o solicitar servicio a domicilio, si es posible.
- ✓ **12.- Evitar el desperdicio**, no tirando sobras de alimentos en buen estado y congelando comidas para que se conserven por más tiempo.
- ✓ **13.- Hacer rendir el presupuesto familiar**. Revisar bien lo que se tiene en la despensa y refrigerador antes de ir a comprar.
- ✓ **14.- Cocinar en familia**. Es una oportunidad para cocinar en casa e incorporar a las niñas y los niños en esta actividad.
- ✓ **15.- Fomentar en los niños y las niñas al menos tres horas de movimiento al día, y limitar el tiempo sentados o frente a la pantalla a menos de dos horas por día**; en el tiempo que permanecen sentados pueden leer, dibujar o estudiar.
- ✓ **16.- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, durante 40 segundos, frotando bien cada superficie de las manos**.



#### Bibliografía:

1. Black, Black RE, Victora CG, Walker SP, et al. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries [published correction appears in *Lancet*. 2013. 2013 Aug 3;382(9890):396]. *Lancet*. 2013;382(9890):427-451.
2. The Global Nutrition Report in the Context of COVID-19. [Consultado 20 MAY 2020]. Disponible en: <https://globalnutritionreport.org/reports/2020-global-nutrition-report/2020-global-nutrition-report-context-covid-19/> [Accesado Mayo 2020]
3. Pérez-Ferrer, C., McMunn, A., Zaninotto, P., & Brunner, E. J. The nutrition transition in Mexico 1988-2016: the role of wealth in the social patterning of obesity by education. *Public Health Nutrition*, 21(13), 2394-2401. doi:10.1017/s1368890018001167
4. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Abril, 2020. Joint Statement on COVID-19 Impacts on Food Security and Nutrition. Italia-Estados Unidos: FAO; 2020. [Consultado 20 MAY 2020]. Disponible en: <http://www.fao.org/news/story/en/item/1272058/icode/>. [Accesado Marzo, 2020]
5. Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. Evolución de las líneas de pobreza por ingresos. México: CONEVAL; 2020. [Consultado 20 MAY 2020]. Disponible en: <https://www.coneval.org.mx/Medicion/MP/Paginas/Lineas-de-bienestar-y-canasta-basica.aspx>
6. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT). Resultados Nacionales, 2018. México: INEGI, INSP; 2020. En prensa.
7. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Marzo, 2020. Una introducción a los conceptos básicos de la seguridad alimentaria. [Consultado 20 MAY 2020]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/al936s/al936s00.pdf>.
8. De Pee S, Brinkman H-J, Webb P, et al. How to ensure nutrition security in the global economic crisis to protect and enhance development of young children and our common future. *J Nutr*. 2010; 140(1):138S-142S.
9. Vilar-Compte, M., Sandoval-Olascoaga, S., Bernal-Stuart, A., Shimoga, S., & Vargas-Bustamante, A. (2015). The impact of the 2008 financial crisis on food security and food expenditures in Mexico: a disproportionate effect on the vulnerable. *Public health nutrition*, 18(16):2934-2942.
10. Brinkman HJ, de Pee S, Sanogo I, Subran L, Bloem MW. High food prices and the global financial crisis have reduced access to nutritious food and worsened nutritional status and health. *J Nutr*. 2010;140(1):153S-61S. doi:10.3945/jn.109.110767
11. Aburto TC, Pedraza LS, Sánchez-Pimienta TG, et al. [2016] Discretionary Foods Have a High Contribution and Fruit, Vegetables, and Legumes Have a Low Contribution to the Total Energy Intake of the Mexican Population. *J Nutr*. 146:1881-1887.
12. Sari M, de Pee S, Bloem MW, Sun K, Thorne-Lyman A, Moench- Pfanner R, Akhter N, Kraemer K, Semba RD. Higher household expenditure on animal-source and nongrain foods lowers the risk of stunting among children 0-59 months old in Indonesia: implications of rising food prices. *J Nutr*. 2010; 140:195-200.
13. Darnton-Hill I and Cogill B. 2010. Maternal and young child nutrition adversely affected by external shocks such as increasing global food prices. *Journal of Nutrition* Jan;140(1):162S-9S.
14. Guan, H. et al. Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *The Lancet*. Published online April 29, 2020 [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\):30131-0](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20):30131-0)

## COVID-19: Repositorio de documentos de posicionamiento institucional

Inicio

Documentos de postura

Producción científica

Proyectos de investigación

Promoción de la salud

Vídeo Infog



En tiempos de emergencia epidemiológica, la evidencia científica debe orientar la toma de decisiones en salud.

En cumplimiento a su misión, el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) forma parte activa de la respuesta nacional a la epidemia por COVID-19.

Nuestra comunidad académica está realizando actividades y acciones importantes para desarrollar proyectos de investigación que aporten la evidencia científica necesaria para mejorar el conocimiento sobre la epidemia y nos den pautas sobre cómo hacerle frente.

# Repositorio institucional sobre COVID-19: Sistematizando la respuesta ante la pandemia

Por: Redacción *Gaceta* INSP

La actual pandemia causada por el virus SARS-CoV-2 ha propiciado que grupos de investigación en todo el mundo enfoquen sus esfuerzos a generar conocimiento sobre este virus, sobre la enfermedad que causa (COVID-19) y sobre aspectos relacionados directa e indirectamente; lo que ha dado como resultado una plétora de productos científicos que, de no ser administrados y sistematizados adecuadamente, corren el riesgo de perderse en la marejada de información producida en los últimos meses.

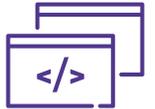
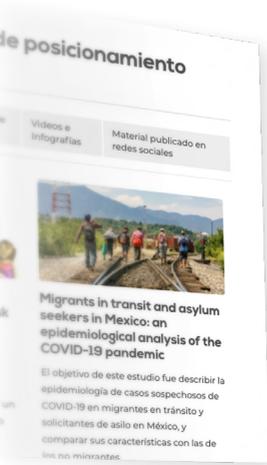
Al ser una enfermedad emergente y hasta hace muy poco desconocida, es necesario dar a conocer la información que los grupos de investigación van generando. Esta brecha en la información aunada al fenómeno descrito por la Organización Mundial de la Salud como infodemia (es decir, la epidemia de información falsa) constituyen motivos para buscar estrategias de difusión de la evidencia científica.

Las principales casas editoriales como The Lancet, Springer, Wiley, Elsevier, Science, Nature, Wolters, Cambridge y Oxford, han desarrollado repositorios de artículos sobre la COVID-19 con acceso abierto.

Bajo esta misma lógica, el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) identificó la necesidad de construir un repositorio institucional que concentre y documente las acciones que realiza a nivel institucional frente a la epidemia.

Los esfuerzos que lleva a cabo incluyen aspectos como la generación de evidencia científica para orientar la toma de decisiones en salud; el desarrollo de recomendaciones basadas en evidencia actual y rigurosa, así como la difusión de mensajes de promoción de la salud y prevención de riesgos.





## De manera general, este repositorio se divide en:

- Documentos de postura.** En ellos se fija la posición del INSP respecto a temas de salud primordiales y su relación con la COVID-19. Se incluyen recomendaciones para una lactancia materna segura durante la contingencia, prevención de la mala nutrición en la infancia ante la pandemia, la relación de riesgo entre el consumo de tabaco y la infección por coronavirus entre otros.
- Productividad científica.** Artículos científicos originales y revisiones rápidas. Destacan la revisión sobre el uso de cubrebocas y la alfabetización en salud pública ante la emergencia de la pandemia.
- Proyectos de investigación.** Información sobre los proyectos en curso y los que se encuentran en fase de evaluación por parte de las Comisiones de Investigación, Ética y Bioseguridad.
- Materiales de comunicación.** Incluyen videos, infografías y materiales publicados en redes sociales, con enfoque de promoción de la salud y prevención de riesgos, para uso libre.

**COVID-19**  
Nuevo coronavirus 2019

**¿Qué son los coronavirus?**  
Son una familia de virus que se caracteriza por tener picos o espigas en forma de corona en su superficie. Son comunes en diferentes especies de animales, incluidos camellos, gatos y murciélagos.

En raras ocasiones, los coronavirus que infectan a los animales pueden evolucionar e infectar a humanos, como el COVID-19 (SARS-CoV-2) identificado por primera vez en China, en diciembre de 2019.

Países con casos confirmados hasta el 03/02/2020

Estadísticas del WHO: Nueva Contingencia COVID-19 Situation, 2020

9.20% propagación de casos nuevos

3.41% letalidad

Hasta el 03/02/2020

**TRANSMISIÓN**  
El virus se transmite de una persona infectada a otra a través de gotitas de saliva expulsadas al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano o al tocar un objeto o superficie contaminada.

**SÍNTOMAS**  
Ante la presencia de síntomas y contacto con una persona diagnosticada con COVID-19 o viaje a China reciente, acude a valoración médica.

Tos o estornudos | Fiebre | Dolor de garganta | Dolor de cabeza | Neumonía | Dificultad para respirar

**PREVENCIÓN**

- Lavarse las manos con frecuencia
- Usar desinfectante a base de alcohol con concentración entre 60% y 80%
- Cubrir nariz y boca al estornudar o toser
- Evitar el saludo de mano, besos y/o abrazos
- Desinfectar superficies de contacto frecuente con solución clorada
- Usar cubrebocas solo en casos de presentar síntomas respiratorios

**Revisa información de fuentes oficiales**

**Bibliografía:**  
1. Ministerio de Salud de México. Manual de procedimientos para la atención de pacientes sospechosos de COVID-19. México: Secretaría de Salud; 2020.

**CENIDSP**  
Centro Nacional de Información y Educación en Salud Pública

Desde la perspectiva tecnológica el repositorio la "COVID-19: Repositorio de documentos de posicionamiento institucional" se desarrolló utilizando el lenguaje de programación PHP. El sistema genera una vista estática que contiene todos los documentos registrados en el repositorio.

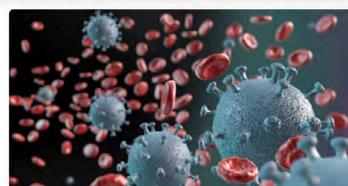
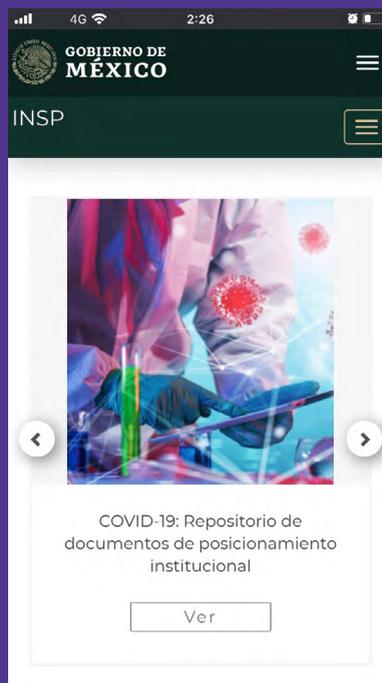
Estos documentos se organizan en categorías (o secciones), las cuales funcionan como filtros al momento de presentar la información al usuario. Dichos filtros se aplican de manera inmediata cuando el usuario accede a la dirección electrónica del repositorio, y utilizan información incrustada en cada uno de los elementos para identificar a que categorías pertenecen.

Para la debida ejecución del repositorio, a nivel backend se crearon funciones en Javascript. El stack tecnológico utilizado para la interactividad con el usuario está basado en plugins de jQuery y uno independiente llamado Masonry, el cual permite ordenar los elementos que se presentan en pantalla de una manera dinámica y puede apreciarse al seleccionar alguno de los filtros.

*Masonry* utiliza un posicionamiento absoluto en la pantalla del usuario, lo que permite la construcción en tiempo real del *layout*, y en consecuencia el reordenamiento adecuado de los elementos presentes en la pantalla. Para adecuarse a las necesidades actuales, se utilizó un diseño responsivo para el repositorio, lo que permite visualizarlo en los diferentes tamaños de dispositivos de una manera adecuada, adaptando el contenido a la estructura de la pantalla y resolución del dispositivo móvil desde el que se visita.

Finalmente, para compartir la evidencia y recomendaciones que generamos, hemos buscado compartir nuestro repositorio con dependencias gubernamentales que a su vez realizan una compilación de las estrategias institucionales. Tal es el caso de la Secretaría de Relaciones Internacionales a través de la Agencia Mexicana de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AMEXCID), y del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACyT).

COVID-19: Repositorio de documentos de posicionamiento institucional está disponible en la siguiente dirección electrónica: <https://www.insp.mx/avisos/5367-repositorio-documentos-institucionales.html>



### Seminario CIEE: SARS-CoV-2, la epidemia en México

Seminario impartido por la Unidad de Inteligencia en Salud Pública del INSP sobre el tablero interactivo de monitoreo.





**#TRANSMITESALUD**

# En redes sociales, el INSP #TransmiteSalud

Por: Redacción *Gaceta* INSP - CInyS

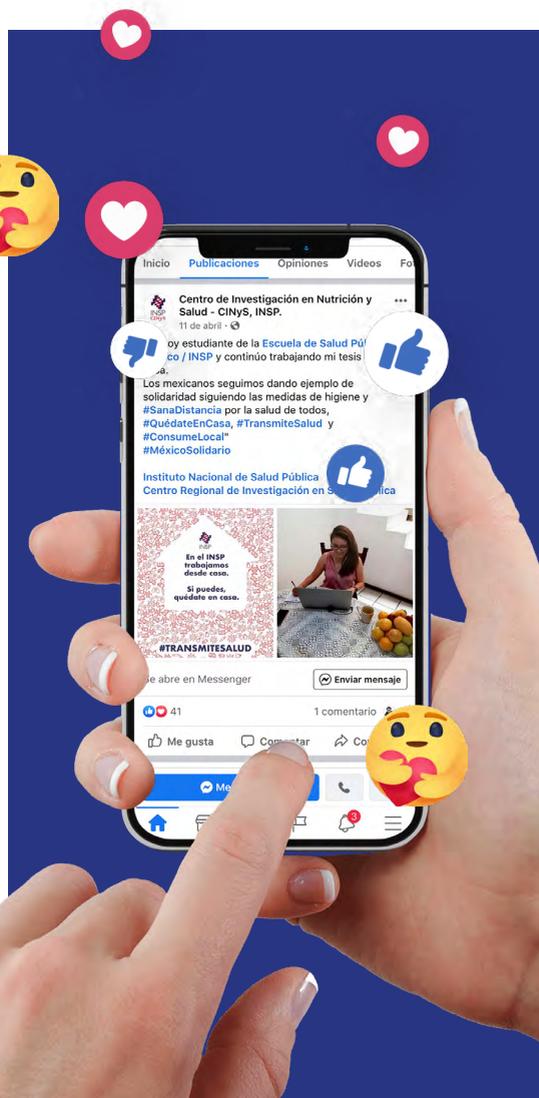
Ante el cúmulo de información tendenciosa en torno a la COVID-19 que puede generar desconcierto y preocupación entre la población, se hace necesario mantener una postura de apoyo a las acciones de las autoridades encargadas de dar respuesta a la pandemia. Con ese objetivo y como parte de su compromiso social, el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) implementó la campaña **#TransmiteSalud**, encaminada a promover las buenas prácticas de higiene, salud, alimentación y actividad física durante la contingencia sanitaria, alineadas y en apoyo a las dictadas por la Secretaría de Salud federal.



**CENIDSP**  
Centro de Información para  
Decisiones en Salud Pública

El diseño de la campaña estuvo a cargo del Centro de Investigación en Nutrición y Salud (CInyS) en colaboración con el Centro de Información para Decisiones en Salud Pública (CENIDSP), ambos del INSP, quienes establecieron mensajes enfocados a fortalecer la Sana Distancia, el trabajo desde el hogar y el quedarse en casa cuando esto sea posible.

Los mensajes claves también incluyeron la promoción de medidas de higiene y buenas prácticas de salud pública que complementan las acciones de distanciamiento físico, una dieta saludable y actividad física en esta etapa de confinamiento voluntario.





Centro de Investigación en Nutrición y Salud - CInyS, ...  
 INSP  
 25 de abril · 🌐

En el INSP, estudiamos en casa  
 #QuédateEnCasa #TransmiteSalud



A través de las redes sociales y con la participación de la comunidad INSP, desde estudiantes, trabajadores administrativos, docentes e investigadores, se han replicado los mensajes que ayudarán a evitar contagios y mantenerse saludable. La idea de transmitir salud surge de la necesidad de enviar mensajes confiables y basados en evidencia que nos lleven a ser responsables de nuestra salud, de nuestros seres queridos y de la comunidad.

Multiplicar las noticias falsas, sin fundamento, lejos de ayudar a crear un entorno saludable nos lleva a tener miedo e infundirlo entre quienes nos rodean, contribuyendo a desacreditar el trabajo de las autoridades sanitarias que están enfocadas a trabajar por la salud de la población. Por ello es indispensable la sana distancia con cohesión social para lograr los mejores resultados.



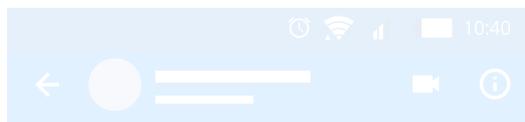
Tan solo en las cuentas de redes sociales del CInyS, esta estrategia ha permitido generar **575,076 impresiones** (número de veces que el mensaje aparece en el inicio de una cuenta) e **interactuar con 32,802 usuarios** en Twitter (Twitter.com/1CINyS) a partir de la publicación de **165 mensajes** entre el 30 de marzo y el 18 de mayo. Mientras que en Facebook (facebook.com/CINyS.INSP) se han compartido **195 publicaciones** alcanzando **1,944,658 impresiones** y **88,378 interacciones** que incluyen comentarios, likes y compartir. Las publicaciones incluyen el uso de material gráfico generado por la Secretaría de Salud, así como infografías y videos elaborados por el CInyS y el CENIDSP



Esta estrategia nos permite alcanzar miles de usuarios con mensajes cortos para combatir las noticias falsas e interactuar con los usuarios respondiendo dudas particulares, sin la necesidad de invertir recursos que requieren las campañas tradicionales, aunque con limitaciones propias de los medios digitales.

Ante la pandemia de la COVID-19, el INSP se presenta como una sola comunidad, guardián y promotora de nuestra salud y la de los demás, al promover la salud, difundir mensajes que ayudan a tomar mejores decisiones y al practicar medidas para disminuir los riesgos.

El INSP **#TrasmiteSalud** para ser un canal de buenas noticias y de una manera diferente de abordar un padecimiento que nos tomó por sorpresa, pero no con los brazos cruzados. Hoy más que nunca la unión nos hace fuertes, con la diversidad de opiniones e ideas, pero con el objetivo común de enfrentar esta situación, el INSP suma esfuerzos de su comunidad transmitiendo su quehacer institucional y su compromiso social.



Aún faltan meses difíciles, pero no nos cansemos, sigamos con la responsabilidad y solidaridad que nos caracteriza como mexicanos.

**¡Forma parte de esta campaña en redes sociales!**  
**Busca **#TrasmiteSalud** en Facebook, Instagram o Twitter o incluye el hashtag en tus publicaciones.**





# COVID-19: Atención de pacientes en el hogar

Por: Mtra. María I. Hernández, CENIDSP; Diseño: Mtra. Wendy Orzua, CENIDSP



Las personas con sospecha o confirmación de COVID-19, con **cuadro clínico leve** y **factores de riesgo**, pueden recuperarse **en casa** con el apoyo de un cuidador sano.

## RECOMENDACIONES PARA CUIDADORES

1

La persona enferma debe **permanecer** en una **habitación específica** bien ventilada, de ser posible, lejos de los demás habitantes de la casa.

2

Asegúrate de que la persona enferma **descanse**, **tome abundantes líquidos** y se **alimente adecuadamente**.

3

Usa  **cubrebocas** cuando estés en la misma habitación que la persona enferma.

4

Evita **tocarte** los ojos, la nariz y la boca con las **manos sucias**.



### Fuentes:

• Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Cuidar a una persona enferma en casa. CDC: EE.UU., 8 de mayo de 2020.  
Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>

**Lávate las manos** con agua y jabón con frecuencia, especialmente:

- Después de cualquier contacto con la persona enferma
- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Después de ir al baño

5

Usa vajillas, cubiertos, toallas y ropa de cama **exclusivos** para la persona enferma.

Lávalos con abundante agua y jabón.

6

Limpia y desinfecta las superficies que toque la persona enferma, al menos una vez al día, con **alcohol, toallitas desinfectantes o solución clorada**, usando siempre guantes y cubrebocas.

7

**Desecha** los cubrebocas y pañuelos que utilizaste en un recipiente de basura con bolsa de plástico.

8

**Busca atención médica inmediata si presenta alguno de los siguientes síntomas:**

- Alteración del estado de consciencia
  - Fiebre persistente
  - Dificultad para respirar
  - Dolor en el pecho
- Coloración azulada en los labios o el rostro



# ¡Que la COVID-19 no te distraiga del **SARAMPIÓN!**

Por: Mtra. Wendy Orzua, CENIDSP; Diseño: Lic. Ángel Martínez, CENIDSP

Es una enfermedad altamente contagiosa causada por un virus de la familia *Paramixoviridae*.



Constituye una causa importante de muerte en niños **menores de 5 años**.

Es especialmente severo cuando el sistema inmunológico está debilitado, como en personas con **cáncer, VIH/sida, desnutrición** o durante el embarazo.

## Transmisión



A través de gotitas suspendidas en el aire y por contacto directo con secreciones provenientes de la nariz o garganta de una persona infectada.

El virus puede quedar en el ambiente y las superficies por



**Síntomas** Suelen aparecer de **7 a 14 días** después de infectarse:



Fiebre alta



Ojos rojos



Congestión nasal



Tos



Pequeños puntos blancos en la boca  
(manchas de Koplik)



Manchas rojas en la piel  
(exantema)



## Complicaciones

- Neumonía
- Daño cerebral permanente
- Sordera
- Parto prematuro
- Bebés con bajo peso al nacer
- Muerte



## Prevención

La mejor forma de prevenir el sarampión es con la vacuna Triple Viral (**Sarampión-Rubéola-Parotiditis**): es segura y eficaz



Primera dosis a los **12 meses** y refuerzo a los **6 años**

*\*Si no estás vacunado, puedes aplicarte la vacuna doble viral (Sarampión-Rubéola)*

Si presentas síntomas respiratorios acompañados de exantema:

- 1 Acude a valoración médica
- 2 Permanece en casa el mayor tiempo posible
- 3 Mantén las medidas de higiene adecuadas para evitar transmitir el virus:



Limpieza  
de superficies



Lavado de manos



Cubrir boca y nariz  
con un pañuelo  
desechable al toser  
o estornudar



Usar cubrebocas

## Bibliografía:

Organización Panamericana de la Salud. Sarampión. OPS/OMS; 2020.  
Disponible en: <[www.paho.org/sarampion](http://www.paho.org/sarampion)>

Comité Nacional para la Vigilancia Epidemiológica (CONAVE). Situación Epidemiológica de Sarampión.  
CONAVE/01/2019/Sarampión.  
Disponible en: <[www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/avisos-epidemiologicos-2019](http://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/avisos-epidemiologicos-2019)>



Instituto Nacional  
de Salud Pública