



EDITORIAL.

TIEMPOS DE PANDEMIA

Pandemic times

Rafael J Gasperi Romero

Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado, Decanato Cs. de la Salud, Departamento de Medicina Preventiva y social. Barquismo, Venezuela. Medico Pediatra y salubrista.PhD. rgasperi@ucla.edu.ve. ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-6341-1518>

Estamos viviendo tiempo de pandemia de un virus tipo coronavirus el COVID 19, causante de una enfermedad que si bien el 80% de la población cursa como una gripe cualquiera con catarro, dolor de garganta, malestar general, tos, fiebre y se mejora rápidamente, en un 20% de la población este puede causar más daño prolongándose y profundizándose sus síntomas causando daños respiratorios, cardiovasculares y deterioro del estado general ameritando la hospitalización, tratamiento médico específico, algunos necesitaran apoyo ventilatorio en una UCI y un 2% de estos pacientes morirán.

Es por ello que debemos estar consciente de la situación que enfrentamos; una pandemia, un caso inédito en la historia reciente de la humanidad con repercusiones globales no solo desde el punto de vista Sanitario sino social y económico. Se trata entonces de retomar en estos momentos el concepto positivo de salud y sobre todo el prevención, protección y promoción de la salud y no pensar solo que lo que estamos haciendo en estos momentos es para no enfermarnos y morir sino para vivir de esa fuente infinita de bienestar que es la vida saludable y poner a prueba nuestras potencialidades físicas, psicológicas y sociales para lograrlo no de manera coyuntural por una pandemia, sino que trascienda toda nuestra vida en el futuro.

Es por ello que proponemos una serie de recomendaciones de promoción la salud mientras dure el confinamiento y cuarentena social para mantenerse sanos, activos, productivos y en un proceso que se inicia hoy y les perdure para siempre como hábitos de vida, tales como: ejercicio físico, alimentación sana, limpieza integral y cuidadosa del hogar incluyendo el lavado de las manos, dormir y descansar adecuadamente. De igual forma debemos cuidar nuestra salud mental ya que esta afecta la forma en que pensamos, como sentimos y actuamos, intentemos mantener un balance a favor de emociones positivas sobre negativas: la alegría, gratitud, el amor, la esperanza, sobre la tristeza y desesperanza.



