

# PERLAS CIENTÍFICAS No. 2

El objetivo de estas perlas es compartir el conocimiento científico con términos simples y claros, motivados por el sufrimiento de nuestros semejantes.

Como seres humanos comprometidos con la salud procuraremos orientar objetivamente durante esta **pandemia**.



## PREVENCIÓN BASADA EN LA EVIDENCIA

*Actualizado al 30 de enero del 2021  
Publicado el 31 de enero del 2021 (El Diario)*

**Salud** es el COMPLETO estado de bienestar físico, mental y social; y no SOLO la ausencia de enfermedad. Es la definición que todo médico tiene en mente. Los aspectos cultural, religioso, económico, etc. pueden ser incorporados en el “bienestar social” al ser parte de la interacción humana. En efecto, el proveedor de salud contemplará consistentemente estas tres facetas cuando asiste a un paciente con o sin COVID-19.

Nuestro ‘*bienestar físico*’ se ve amenazado por el COVID-19. Los pulmones son los órganos principalmente afectados y su función se ve comprometida. El peligro es constante para la población, pero inminente para los proveedores de salud en **guerra** directa contra el virus, algunos protegidos otros penosamente expuestos.

El ‘*bienestar mental*’ boliviano está cada vez más oprimido no solo por la contaminación visual, acústica y ambiental sino ahora por la desinformación, la confusión y el pánico. La paranoia y la indiferencia ante la pandemia son dos extremos que deben ser identificados oportunamente para corregirlos.

El ‘*bienestar social*’ se basa en una interacción social significativa y de calidad. Es esencial evitar

conglomeraciones de personas y debemos practicar el distanciamiento físico >2 metros. Sin embargo, mantengamos la comunicación virtual y/o telefónica con nuestros seres queridos. El aislamiento no es salud.

### El ABCDE de la prevención

|          |                          |          |   |          |  |          |                             |          |   |
|----------|--------------------------|----------|---|----------|--|----------|-----------------------------|----------|---|
| <b>A</b> | Adecuado lavado de manos | <b>B</b> | Barbijo en la calle y lugares concurridos | <b>C</b> | Cubrirse la boca al toser o estornudar | <b>D</b> | Distancia física > 2 metros | <b>E</b> | Evitar la automedicación, el pánico y la desinformación |
|----------|--------------------------|----------|---|----------|--|----------|-----------------------------|----------|---|

#### 1. ¿Cuál es la evidencia científica detrás del ABCDE?

Abundante, contundente y clara. Cada una de estas cinco letras (**ABCDE**) fueron analizadas profundamente por numerosos estudios publicados en revistas científicas prestigiosas y reconocidas mundialmente. Para ser claros, el contagio se da sustancialmente por las vías aéreas (nariz y boca). El virus casi únicamente ingresará por este medio, llegará a los pulmones comprometiéndolos según la reserva funcional y estado inmunológico del paciente. Con la aplicación del ABCDE evitamos cautamente este mecanismo de acción del virus.

#### 2. ¿Cómo contextualizar el ABCDE a esta guerra?

El adecuado lavado de manos (**A**) mínimamente por 20 segundos, con agua y jabón representa un ingenio sagaz para

combatir esta guerra. El uso del barbijo (**B**) es el escudo que todo ciudadano disciplinadamente debe portar cuando circulan por los “campos de batalla” (calles, zonas aglomeradas). Cubrirse (**C**) la nariz y boca al estornudar o toser es una maniobra de contención para evitar que el enemigo (el virus) se pueda propagar. El distanciamiento (**D**) físico es la medida más inteligente y efectiva ante nuestro adversario, con más de 2 metros de distancia podemos evitar catástrofes, muertes y sufrimiento. Evitando (**E**) automedicarnos hemos ganado a la imprudencia; evitando la paranoia triunfamos ante el estrés crónico y si evitamos la desinformación venceremos cualquier batalla.

### 3. ¿Si tengo los factores de riesgo debo seguir practicando el ABCDE?

Si. Personas con edad avanzada, (pre) diabetes, presión alta, enfermedades del corazón, del pulmón, obesidad entre otros pertenecen a nuestra población VULNERABLE. No podemos arriesgar su vida irresponsablemente. El cumplimiento del ABCDE por parte de ellos y sus cohabitantes debe ser absoluto.

### 4. ¿El ABCDE me protege de las nuevas variantes del COVID-19?

Si. Ante la potencial mayor transmisibilidad de las nuevas variantes es imprescindible que el ABCDE sea de dominio nacional.

### 5. ¿Son las vacunas parte de la prevención?

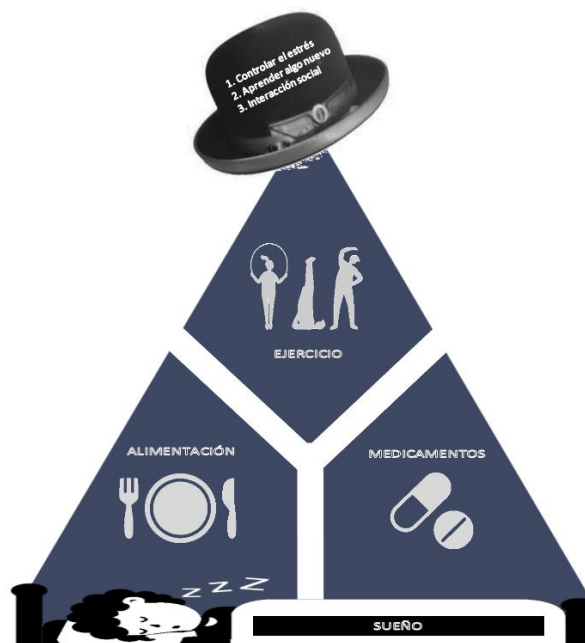
Si. Actualmente las vacunas Pfizer y Moderna han sido formalmente estudiadas y validadas. Son empleadas en varios países con condiciones científicas, económicas y administrativas sobresalientes. Algunos países adquirieron otras alternativas ante la imperiosa necesidad de proteger a su población.



### EL TRIÁNGULO DE LA VIDA

El complemento ideal de la prevención es la PROMOCIÓN DE LA SALUD. Existe considerable evidencia científica sobre los beneficios de diferentes medidas para promover la salud corporal y cerebral de todo ser humano. El mnemotécnico

del “triángulo + sombrero + base” (AAQC) sintetiza claramente esta información.



El sombrero tiene tres elementos de aplicación diaria: 1. Controlar el estrés. 2. Aprender algo nuevo. 3. Interacción social significativa. En el ápice del triángulo está el **ejercicio**, de 3 a 5 días a la semana, con una caminata de 30 minutos mínimamente. Ejercicio muscular al menos 2 días a la semana. El lado izquierdo representa la **alimentación** de cumplimiento diario, basada en un mínimo aproximado de 2 litros de agua, 3 a 5 porciones de verduras y 3 a 5 porciones de frutas. El lado derecho es el cumplimiento de la **medicación** indicada por el médico tratante y su equipo, siempre vigilando las reacciones adversas y las interacciones con otras sustancias/medicamentos. Finalmente, la base del triángulo representa el **sueño**, de 7 a 9 horas diarias, preferentemente sin interrupciones.

#### CORRESPONSAL, LIDERAZGO Y PROPIEDAD INTELECTUAL.

Dr. Armin A. QUISPE CORNEJO (AAQC, [arminquispe@gmail.com](mailto:arminquispe@gmail.com)).

Médico intensivista, internista y general. Intensive Care Medicine Ph.D. fellow. Equipo médico asistencial, académico y científico con sede en Bruselas, Bélgica. Departamento de Cuidados Intensivos del Hôpital Universitaire Erasme. Bélgica.

#### CONTRIBUCIONES DEL EQUIPO (en COVID-19).

**BOLIVIANAS:** Guías de Manejo y Tratamiento del COVID en la Unidad de Terapia Intensiva (UTI). Resolución Ministerial 0297/2020. (Avalado por la SBMCTI y la fundación mexicana Carlos Slim). Congreso Boliviano de Medicina Crítica y Terapia Intensiva 2020. Comunicados documentados relacionados.  
**MUNDIALES:** Ver revistas científicas LANCET, NEJM, JAMA, CRITICAL CARE, etc.