

PREVENCIÓN COVID-19 – PROPUESTA PARA TERRITORIOS

Este documento fue co-creado y editado por Juan Castrillón (juancas@sas.upenn.edu), Marta Pabón (luciatriana235@gmail.com), Patricia Vargas (pativar@gmail.com), Maria Giraldo (mariagiraldo1990@gmail.com) y Juan Álvaro Echeverri (jaecheverri@unal.edu.co).

La información contenida no fue recopilada por abogados ni personal médico, sino por profesionales que se basaron en fuentes públicas y experiencia en campo para consolidar y difundir recomendaciones.

Lo aquí presentado va dirigido a comunidades campesinas, indígenas y afrocolombianas que no tienen acceso a internet, servicios telefónicos o mensajes de texto, pero que cuentan con radiofonías. Este es un documento de uso público orientado a dinamizar acciones preventivas.

Última actualización: 8 de abril del 2020

COMUNICADO

Este comunicado ofrece una orientación sobre el coronavirus conocido como COVID-19, sus síntomas y formas de transmisión. Adicionalmente el comunicado provee recomendaciones generales que invitan a desarrollar una actitud vigilante frente a la enfermedad. La propuesta es tomar medidas de cuidado, prevención y tratamiento desde lo que cada cual es, tiene y le es posible acceder. Lo primero es NO TENER MIEDO, porque el miedo y el nombrarlo demasiado no son convenientes para frenarlo. Y lo segundo, es IMPLEMENTAR MEDIDAS DE PREVENCIÓN para tomar acciones que mantengan al coronavirus alejado de su población.

¿Qué es el Coronavirus o COVID-19?

Es una nueva generación de los virus que hemos conocido que causan la gripa, que consiste de una molécula de proteína (ARN) cubierta por una capa protectora de grasa. Esa molécula se reproduce rápidamente al entrar en contacto con las mucosas de los ojos, la nariz y la boca de los humanos, luego llega hasta los pulmones obstruyendo la respiración y oxigenación de la sangre.

Dependiendo de la persona, las comunidades y sus condiciones de vida, la enfermedad puede ser llevadera o causar grandes estragos. Esto puede incluso

requerir que las personas más afectadas sean internadas en unidades de cuidados intensivos para recibir respiración artificial. En las zonas rurales de Colombia el cuidado de enfermos en Unidades de Cuidados Intensivos y respiradores no existe ni será posible en el futuro inmediato. Por tal motivo, es muy importante que las personas y las comunidades sigan a cabalidad las medidas preventivas implementadas en cada ciudad y departamento. Este virus puede causar mucho mal, pero al mismo tiempo es muy frágil. Este puede disolverse fácilmente si se siguen cuidadosamente las recomendaciones de lavado, y uno puede evitar contraerlo manteniendo una distancia prudente con otras personas mientras se conversa con ellas.

La forma de propagación del virus y su presencia en todos los continentes hizo que la Organización Mundial de la Salud lo llame Pandemia, lo que quiere decir una epidemia extendida en todo el planeta tierra. Hasta el 8 de abril de 2020, el número de muertos a causa de la enfermedad en el mundo es de 86.777 y el de enfermos es de 1.460.813. En Europa, Asia y ahora en Latino América, la primera defensa es evitar los contactos entre unos y otros, lavarse muy bien las manos con jabón espumoso después de haber salido de casa y estar en contacto con personas ajenas, superficies, billetes, cosas, aislar a los enfermos y el uso del respirador de algodón o “tapabocas”.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores en sus músculos, la nariz se tapa y tener congestión nasal, dolor de garganta y diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Luego la fiebre puede subir a 38 y 40 grados, y se hace muy difícil la respiración, hasta que la persona muere.

A diferencia de la gripa común, el COVID19 es muy contagioso y letal. Por tal motivo, cada comunidad debe sumarle a sus protocolos propios de curación, de rezo y de cuidado de la persona, nuevas medidas de limpieza y protección. Los

protocolos propios de autocuidado deben ayudar a cada comunidad para contrarrestar el desaliento, y para que la persona tenga suficiente fuerza, energía y vitalidad para afrontarlo.

¿Cómo se transmite?

Una persona puede contraer el coronavirus por contacto con otra que esté infectada. Hay portadores activos que tienen los síntomas, mientras que hay otros portadores que no saben que tienen el virus porque no tienen síntomas, y porque la enfermedad se demora en incubarse de 2 a 14 días. Una persona que porta el virus y no tiene síntomas puede contagiar sin saberlo, y los enfermos que tienen síntomas leves que parecieran tener una gripa común y que no están aislados pueden contagiar a más de 10 personas y cada uno de estos a otras tantas.

La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de gotitas de saliva microscópicas que salen del enfermo cuando tose, estornuda, o exhala. Estas gotitas pueden caer sobre otra persona, o sobre objetos como los billetes y superficies. Cuando estas gotitas llegan a los ojos, nariz, boca, o genitales de las personas tiene lugar el contagio.

Pueden llegar por la cercanía con los enfermos activos o pasivos, por inhalar las gotitas al recibir la tos o estornudo del enfermo cercano, o porque nuestras manos tocan los objetos y superficies contaminadas y luego nos las llevamos a los ojos, nariz, boca, y otras mucosas del cuerpo. Entonces el virus se multiplica en los pulmones, intestinos y bazo.

También se transmite por los excrementos de las personas enfermas, aspecto muy importante a considerar en las comunidades que hacen sus necesidades en los ríos.

Según investigaciones el virus puede vivir en tela y superficies porosas 3 horas, 4 horas en cobre y madera, 4 horas en cartón, 42 horas en metal, y 72 horas en plástico, no sabemos cuánto tiempo en los billetes, pero sí que es uno de los objetos que va de mano en mano, de lugar en lugar y puede ser contaminante.

RECOMENDACIONES:

Relevancia de saberes propios

- ❖ Se hace un llamado general a que todas las personas que han tratado aspectos de enfermedad, recuperación y alivio refuercen su labor con el apoyo de todos los integrantes de las comunidades. Cada acción que estas personas realicen es de vital importancia para la toda la comunidad.
- ❖ Es indispensable recordar cómo su comunidad ha sobrevivido a las enfermedades que han llegado desde afuera. Estos saberes, más que ser la cura, conforman las prácticas de autocuidado que son muy necesarias en este momento.
- ❖ Dar las gracias a la naturaleza, disfrutar su renovación y mantener buenos los vínculos con todos los seres que en ella habitan es fundamental. Los pueblos de la Sierra Nevada de Santa Marta y otros sabedores explican que las enfermedades son consecuencias de no hacer caso al llamado de la madre tierra. La tierra necesita restablecerse y volver a respirar.
- ❖ La idea de pandemia y su alcance planetario es algo que sobrepasa el entendimiento común sobre el movimiento de una enfermedad entre un grupo de personas. Por lo tanto es importante que cada comunidad desarrolle comparaciones apropiadas que le permitan a sus integrantes entender la magnitud de la enfermedad y el riesgo de contagio.
- ❖ Las comunidades indígenas, afrodescendientes y campesinas vienen actuando respecto a la emergencia del COVID19. Su actuar incluye el chamanismo y la botánica de las plantas. Las dos dimensiones son muy importantes, dado que ellas están articuladas a los saberes y a los especialistas de cada una de las comunidades. Hay que apoyar a estos especialistas, mujeres y hombre, procurando abstenerse de dar juicios de valor. La labor de estos especialistas es fundamental para prevención de las enfermedades y de fortalecimiento de la vitalidad de las personas y todo lo que vive en los territorios.

Productos de limpieza

- ❖ El jabón espumoso que quita la grasa disuelve el virus. Por tal motivo se insiste en lavarse las manos constantemente cuando se está fuera de casa y en contacto con otras personas, objetos, superficies y especialmente dinero.

- ❖ El alcohol al 70% disuelve el virus, cuando no hay jabón, podemos tener una toalla que humedecemos con alcohol y con esto podemos limpiarnos las manos, el celular, y otros objetos.
- ❖ El CLOROX en una concentración de dos cucharadas por litro elimina al virus. Hay que tener mucho cuidado con el CLOROX porque mal usado puede causar daño en los ojos, la piel.
- ❖ **Como el CLOROX puede ser muy fuerte**, buscar jabones que generen espuma y alcoholes con cierto porcentaje que ayuden a asegurar esa limpieza. Usar plantas o jabones que hagan buena espuma porque la estructura del virus contiene proteína, entonces se ataca con la espuma que remueve la grasa.
- ❖ Los alimentos comprados en tienda que han sido tocados por muchas personas deben ser limpiados idealmente con jabones naturales, o con clorox en la proporción dicha, y luego enjuagados antes de su consumo. Los alimentos que vienen en paquete deben limpiarse con un paño untado de alcohol, o de CLOROX diluido en agua.
- ❖ Las bolsas, billetes, llaves, y otros objetos hay que limpiarlos con estas soluciones, o preferiblemente con jabones naturales que eliminen la grasa, que utilizaban los antiguos. **Otra opción es dejarlos en cuarentena en lugares donde les de buen sol.**

Enjuagues de garganta y nariz

- ❖ Todos los tratamientos de autocuidado que generen alivio y contrarresten la enfermedad y la dificultad en el respirar son vitales para usted y para su familia.
- ❖ Recuerde intensificar los tratamientos de autocuidado que hacían sus familiares cuando se sentían propensos a una fuerte enfermedad que se propagara por el aire. Algunos de estos tratamientos incluyen la ingesta de bebidas calientes, gárgaras, y enjuagues nasales con agua tibia y sal, con ajíes o con tabaco, y también en lavados de estómago con plantas vomitivas para sacar todo malestar del cuerpo.

Tome distancia

- ❖ Desarrolle medidas preventivas fuertes antes de que se desarrolle cualquier síntoma y hágale saber a su familia y a sus vecinos al respecto.
- ❖ Se recomienda tener una ropa y zapatos para salir de casa. Cuando se está afuera recuerde mantener una distancia de dos metros de las demás personas. Al llegar a casa se recomienda cambiarse de ropa. Dejar los zapatos a la entrada, y dejar la ropa en el lavadero. En lo posible, la persona debe bañarse.

- ❖ En general usted debe observar y limpiar todo lo que entra y sale de su casa. Si usted compra productos en el mercado tenga en cuenta que se deben limpiar muy bien.
- ❖ Evite al máximo cualquier tipo de accidente que lo obligue a usted o a sus familiares a abandonar la comunidad.
- ❖ Evite visitar centros médicos donde usted se expondría al contagio y dónde además no hay suficiente capacidad para atenderlo a usted ni a su familia.
- ❖ Evite la automedicación de fármacos. Varios de estos fármacos como Ibuprofeno y Advil pueden debilitar y hacer más grave la enfermedad. Aísle a los enfermos y procure que ellos reciban cuidados especiales.

No comparta la cuya, mejor pida otra!

- ❖ En las ceremonias y el día a día cuando se comparte la cuya o taza para tomar o comer algo, se está expuesto al contagio.
- ❖ Si usted hace o participa en ceremonias, asambleas o reuniones, recuerde mantener distancia unos con otros. Evite la participación de enfermos de gripa, evite compartir bebidas, alimentos y mambe del mismo recipiente.

Aseo de las manos y demás objetos de uso diario

- ❖ El virus es altamente contagioso y también se transmite cuando uno toca algo que esté contaminado por el virus. Esa partícula sale del cuerpo cuando alguien enfermo estornuda y sin darse la partícula se dispersa y se queda en muchas partes. Al estar regado en tantas partes alguien más puede entrar en contacto con el virus y enfermarse gravemente. Por tal motivo la limpieza de las manos es fundamental para evitar que el virus se transmita.
- ❖ El virus es una partícula que puede estar en billetes, teléfonos celulares, otros equipos electrónicos y herramientas que uno usa e intercambia con otros de forma continua.
- ❖ Cuando las personas viajan en camiones hacia las ciudades llevando sus productos se debe tener especial cuidado al manejar el dinero cuando pagan cada uno de los peajes. Desinfectar el vehículo es muy importante.
- ❖ Recuerde mantener todos los cuidados necesarios cuando usted esté trabajando fuera de su casa, ordeñando, pescando, cultivando, cazando y recolectando.
- ❖ No debemos contestar el celular cuando no hemos tenido las medidas de desinfección con las manos y con el celular.

En tiempos de esta crisis quédese en su chagra

- ❖ Le hacemos un llamado para que regrese a su chagra y cultive lo que más pueda, no solo para que usted y su familia pueda abastecerse, sino porque en los mercados se concentran personas y alimentos que podrían estar contaminados con el virus.
- ❖ Tener lo principal para el autoconsumo de las comunidades es fundamental para contrarrestar las enfermedades que vienen en alimentos contaminados.
- ❖ Evite consumir productos que no le alimenten. Vuelva a consumir alimentos, frutas, plantas, y verduras que hayan hecho parte de su historia reciente y que usted considera fundamentales.
- ❖ Incremente el consumo de frutas y demás preparaciones que suban las defensas de su cuerpo y que fortalezcan su ánimo. Vuelva a consumir limón, miel de abejas el propóleo, frutos del bosque, borjón, coco, copoazú, arazá, azaí, agrás, de acuerdo a la región.
- ❖ Cierre las fronteras y ponga en cuarentena, es decir en aislamiento por 15 días, a cualquier persona que llegue al territorio desde afuera, por cualquier motivo. Por ese motivo, prepare lugares donde pueda poner a las personas en aislamiento.
- ❖ Recuerde enterrar los excrementos en el monte, o hacer baños secos que eviten la dispersión de excrementos.

Respire mejor

- ❖ La circulación del aire es importante cuando se está aislado en la casa. Si usted o alguien enfermo con el virus está recluido, recuerde que la ventilación es muy importante.
- ❖ Asegúrese de que nada esté obstruyendo o empobreciendo el aire.
- ❖ Intensifique cualquier tratamiento para hacer que usted y su familia respiren mejor.

Qué hacer si la fiebre persiste

- ❖ Cuando los síntomas de fiebre y tos se presenten use un respirador de algodón o tapabocas. Luego contacte a los prestadores locales de servicios de salud.

Muertes a causa del virus

- ❖ Si alguien pierde la vida como causa del virus, se debe ser muy cuidadoso, ya que el virus sigue activo en el cadáver por quince días, y se contagiaran si no tienen la protección requerida. En estos días han muerto en promedio 12.000 personas en España y en Italia, y sus deudos no han podido acompañarlos en los hospitales donde se encuentran, ni hacer ceremonias en su honor y memoria, las misas se hacen

generales y se transmiten por televisión, es una gran guerra contra la destrucción que hemos hecho al planeta **CUIDÉMONOS** para que esto no llegue a ser una realidad en cada uno de nuestros territorios y en Colombia

(Modos de intervención - Discusión para tomar de decisiones)

- ❖ Es muy importante acentuar y reconocer las prácticas médicas y de curación que las comunidades conocen y que han practicado por mucho tiempo. Es una etapa crítica dado que los respiradores y las UCIs estarán a cargo del sistema nacional. Con las condiciones que se tienen hoy en día en los territorios, se puede prever que será difícil depender de este apoyo. Es decir que tenemos que estar prevenidos para en alguna etapa atenderlo con nuestros propios recursos y conocimientos.

- ❖ Es importante aclarar en primer lugar, que estas recomendaciones generales no tratan de sugerir que las comunidades tienen la cura o el tratamiento para contrarrestar el Covid19, sino de poner en su justo puesto el conocimiento ancestral y su potencial en relación a las medidas preventivas, los saberes tradicionales que permiten mantener un buen estado de salud que favorece las medidas de contención. En segundo lugar, estas recomendaciones buscan enfatizar las medidas preventivas que todos los saberes tradicionales tienen para alertar a las personas respecto a cualquier tipo de dolencias. Estas recomendaciones no pretenden incentivar a que cada comunidad encuentre entre sus saberes una “cura” contra el COVID19, o contra otro tipo de enfermedad. Enfatizar la idea de que hay una cura para cada tipo de enfermedad podría acarrear que las personas asuman un rol pasivo frente al cuidado de sí y descuidar su estado de alerta y conexión con su entorno, confiando su entera salud a una cura que vendrá de fuera.

- ❖ Las recomendaciones que estamos dando son de carácter abierto y que no tienen ninguna restricción para ser compartida. Estas recomendaciones son de carácter general para un público general, y por ende, nosotros podemos intervenir y recomendar. Nuestras recomendaciones enfatizan la necesidad de que las comunidades movilicen todo su actuar, pero deberían dejar el chamanismo como un punto que sea decidido o promovido por un público diferente de nosotros. El comentario de Patricia es clave a este respecto “muy difícil un diálogo intercultural ante esta pandemia tan desconocida y con tantos muertos que deja atrás.” En la opinión de Juan Carlos, esas traducciones y diálogos interculturales siempre están en marcha entre los sabedores y las familias de las comunidades. Nosotros deberíamos evitar entrar allí. En donde si debemos entrar es en el carácter general de la pandemia, y poner en conocimiento de más personas las medidas de contención que pudieran ser provechosas para las comunidades a las cuales va dirigida la comunicación.

- ❖ Se aprecia, en una primera mirada, que hay dos niveles en los cuales las comunidades indígenas vienen actuando respecto a la emergencia del COVID19. La primera, es el chamanismo; mientras que la segunda es la botánica de las plantas. Las dos son dimensiones importantes, la chamánica pues es muy propia de esas ontologías, ellos tienen sus

especialistas, hay que apoyarlos, procurando abstenerse de dar juicios de valor, sólo tratar la parte de prevención, de fortalecimiento.
