

**Marzo 2020**

**Estimados colegas:**

El CEDIID con todos sus integrantes, estamos muy preocupados por la pandemia que se vive con el coronavirus y que tiene un gran impacto en nuestros adultos mayores y personas vulnerables, entre los que están nuestros enfermos terminales y nosotros mismos que estamos en contacto con los pacientes.

Sabemos de antemano que todos ya estamos enterados de todas las medidas de cuidado que debemos hacer, para evitar al máximo que esto se propague más de lo que está sucediendo y para ello, lo más importante es:

- Quedarse en casa sobre todo el resto de la familia, los médicos tenemos que seguir atendiendo enfermos, protéjase al máximo
- Medidas de higiene ya indicadas por el gobierno
- Cuarentena a los que salieron al extranjero
- No acaben con los víveres, todos necesitamos comer.

Aprovechen a avanzar en sus cursos y a convivir con la familia, los que puedan. Nuestra universidad como muchas han cerrado todas las actividades presenciales, pero seguimos trabajando en línea.

Estamos para servirles en cualquier duda que tengan.

### **CORONAVIRUS (COVID-19)**

Los coronavirus son virus ARN de cadena positiva que pertenecen al orden Nidovirales. De la familia Coronaviridae y la subfamilia Orthocoronavirinae. Estas a la vez tienen subdivisiones. Algunos de ellos son los que afectan al hombre causando problemas respiratorios de gravedad, tal como lo hace el COVID-19, dentro de los cuales las poblaciones más susceptibles son los ancianos y los niños, así como personas que tienen comorbilidad como presión alta, diabetes, EPOC o cáncer.

Las células epiteliales en el tracto respiratorio y gastrointestinal son las células objetivo primario, por lo que la eliminación viral es a través de estos sistemas y la transmisión puede ocurrir en diferentes rutas: fómites, aire, o fecal oral. Temp. Arriba de 27º mata al virus, por lo que lugares calurosos son más seguros en este momento.

**Por qué México a tenido a bien cerrar escuelas o clausurar reuniones masivas:**

- 1.-porque debemos realizar la prevención de que el virus se propague, si ahora tomamos medidas drásticas podemos parar la pandemia.
- 2.-las personas deben entonces, evitar salir a la calle, a plazas, tiendas, cines, escuelas, espectáculos para que evitemos contagiarnos.

## CENTRO DE EDUCACIÓN E INVESTIGACIÓN INTERDISCIPLINARIA

Estas son medidas aplaudibles, no debemos entrar en pánico simplemente hagan las medidas de higiene y de población que se les pide.

3.-factor muy importante son no estar en contacto con personas que viajaron a Europa o China, Corea. Evite los aeropuertos.

### ¿Cómo podemos ayudar?

- 1.-No salgan a la calle, sino solo en lo más necesario
- 2.-Eviten eventos conglomerados
- 3.-laven sus manos varias veces al día
- 4.-eviten llevarse las manos a la cara o nariz
- 5.-Tomen líquidos calientes, no fríos
- 6.-Hidratense muy bien
- 7.-Eviten ir al aeropuerto o de viaje, si no es necesario o urgente
- 8.-Usen cubre bocas cuando salgan a lugares concurridos
- 9.-Procuren pedir sus alimentos en línea, para evitar ir a supermercados
- 10.-Cuiden a las personas mayores y a niños, de la casa que son los más susceptibles
- 12.-no arrasen con los supermercados, si consumen todo el gel no habrá gel para el resto de la población, solo tomen lo necesario para una familia.
- 13.-Recuerden que lo más importante es **NO SALIR Y LAVARSE LAS MANOS**

### ¿Cómo identificamos los síntomas?

Tos seca

Fiebre

Y dificultad para respirar

Recuerden que tampoco tenemos que ir al hospital por cualquier gripa, porque los recursos y médicos están dirigidos para los que realmente lo requieren.

Cuiden a los niños y ancianos.

Saludos cordiales