

ENFERMERIA EN TIEMPOS DEL COVID-19

La Organización Mundial de la Salud designó el 2020 como el " Año de la enfermera y la partera" en celebración del 200 aniversario del nacimiento de Florence Nightingale (1820–1910). En todo el mundo, muchas organizaciones, asociaciones profesionales, sistemas de atención de salud y otras entidades se preparaban para celebrar las numerosas contribuciones del profesional de enfermería en el avance de la salud y el cuidado de las personas en cada nación.

Hoy el mundo entero está lidiando con el impacto de la pandemia de coronavirus (COVID-19) y los enfermeros siempre han estado allí, en primera línea, tratando de contener esta enfermedad en conjunto con todos los Profesionales de la Salud.

El 10 de marzo de 2020, la OMS declaró el brote de coronavirus como una pandemia, enviando un mensaje claro: "Todos jugamos un papel fundamental en la prevención activa de una mayor propagación del virus y en la búsqueda de formas de proteger a las personas más expuestas". Sin embargo, esto no es algo nuevo para los enfermeros, ya que, a lo largo de la historia, la profesión ha desarrollado un papel importante en los tiempos de crisis y ha brindado atención, cuidados, apoyo emocional e innovación que ha salvado vidas y reducido el sufrimiento.

Una vida dedicada al cuidado y atención de los enfermos....

Las contribuciones de enfermeras para mejorar la salud de la población en tiempos de crisis se remontan a los días de Florence Nightingale, fundadora de la enfermería moderna y creadora del primer modelo conceptual de enfermería. En 1918, durante la desastrosa pandemia de la influenza, las enfermeras se mantuvieron firmes al modelar las enseñanzas de Nightingale, quien fue una auténtica defensora del buen lavado de manos como medida de prevención de infecciones.

En décadas posteriores, las enfermeras siempre respondieron al llamado una y otra vez, siendo así las protagonistas en primera línea durante algunos de los brotes de enfermedades infecciosas a nivel mundial, como: la gripe porcina H1N1, el ébola, el síndrome respiratorio agudo severo y el síndrome respiratorio del Medio Oriente.

Un enfermero en tiempos de pandemia...

Soy Enfermero y llevo más de 5 años ejerciendo esta maravillosa carrera, y desde entonces vengo trabajando en salud ocupacional. Mis practicas pre profesionales, el cuidado a pacientes adultos mayores y mi trabajo me ha permitido ver muchas cosas. En el transcurso

de estos años he conocido diferentes facetas del ser humano (unas buenas, otras no tanto). He tratado con todo tipo de pacientes, vi morir algunos, he visto a otros recuperarse, y estos nos han agradecido por el cuidado que les brindamos. He conocido historias familiares, dramas personales y situaciones muy difíciles de los pacientes. Sin embargo, es la primera vez que afronto una pandemia. Se trata de un momento particular en la historia y por supuesto en mi vida, algo que nunca pensé vivir, y menos de esta manera.

Empecé a saber del coronavirus a través de algunas noticias internacionales, pero más aún en la nacionales, cuando se reportó el primer caso. Se hablaba entonces de un virus bastante contagioso originado en China.

A raíz de lo que está sucediendo, se ha repetido hasta el cansancio que somos unos héroes. Nos han aplaudido y reconocido nuestro trabajo públicamente. Pero yo no lo veo así. Somos personas que en algún momento escogimos esta hermosa profesión por vocación y ahora cumplimos con nuestro deber con mucho amor y dedicación. No es cuestión de heroísmo, se trata simplemente de asumir nuestra responsabilidad como trabajadores de la salud. Decir que somos héroes es para mí la manera de hacernos sentir bien. Es una forma de alzar nuestro ego profesional, hacernos creer que tenemos nuestro cuarto de hora de fama y vendernos la idea de que somos importantes y protagonistas de esta historia. Muchos de mis compañeros se han conformado con eso, han inflado su pecho porque se han sentido por fin reconocidos. Pero me pregunto si ese reconocimiento no debía expresarse de otra manera, por ejemplo, en vez de decir que somos héroes, mejorarán las medidas de protección, ya que somos nosotros quienes más nos exponemos al virus. ¿Han visto ustedes las imágenes de cómo se viste el personal hospitalario de países como China, Hong Kong, etc.? En ese momento pensaba que me gustaría ser menos heroico y estar más protegido.

Escucho por las noticias de como la gente pide ayuda, hacen reclamos de mala atención, que no los atienden, gastan cantidades enormes de dinero en medicamentos y oxígeno, hay muertes por casos COVID, pero porque sucede esto me pregunto... lastimosamente las personas aún no comprenden la gravedad del asunto. Los casos aumentan cada vez más y esto se debe a la irresponsabilidad de las personas, a veces me pongo a pensar que no se quieren, no quieren a sus familias, porque hacen reuniones, se ponen a beber alcohol en grupo, escupen en la calle, no se colocan bien sus mascarillas; piensan que esta enfermedad es un juego, pero luego cuando están afectados echan la culpa al personal de salud, a las autoridades que no los quieren atender...PARA ECHAR LA CULPA ES FÁCIL, PERO PARA ASUMIRLA ES DIFÍCIL.

Debemos tener en cuenta que a medida que aumentan los casos, la curva va subiendo. En una pandemia, esa curva que representa los casos va subiendo exponencialmente hasta encontrar una cima, después de lo cual se estabiliza un poco y luego comienza a caer lentamente. La idea de "aplanar" la curva no es registrar cero casos de contagios, sino es

alargar o disminuir esa curva para que no haya un pico. Es por ello que el Gobierno puso medidas que tenemos actualmente: el distanciamiento social, el confinamiento, el lavado de manos, utilizar la flexura del codo para estornudar o toser, evitar el contacto cercano con alguien, limitar la participación en eventos masivos, etc. Amigos la idea de todo esto no es molestar a la población, ni impedir que te reúnas, sino es evitar la pérdida del control sanitario. Sabemos que el virus se contagia de una manera muy fácil. La enfermedad ataca a adultos mayores, con enfermedades crónicas y un sistema inmunológico débil, entonces al ocurrir esto, ellos desarrollan el síndrome de depresión respiratoria aguda del adulto, lo que produce una cascada inflamatoria a nivel respiratorio que a su vez conlleva, en el peor de los casos, a la necesidad de usar un ventilador, un soporte respiratorio que solo se da en unidades de cuidado intensivo. El hecho de que yo me contagie del virus no quiere decir necesariamente que yo vaya a llegar al punto de necesitar un ventilador. Hay gente que desarrolla síntomas gripales ligeros, otros moderados que van a necesitar hospitalización y observación, y otros que van a desarrollar sintomatología grave que van a necesitar cuidado intensivo y soporte respiratorio. Por eso es importante mirar la curva. En el momento en el que el número de casos diarios comience a estabilizarse, podremos decir que estamos aplanando la curva. Actualmente tenemos 621 997 casos confirmados en Perú, y 28 277 muertes por COVID-19. Por favor cuídate y cuida a tu familia, no colapsemos el sistema de salud.

Y finalmente, hubo comentarios circulando en redes sobre la toma de temperatura y que alertaron a la población; amigos si leen esto tengan en cuenta que el termómetro que se utiliza es de uso medicinal y no produce daño alguno, no te matara neuronas, no te daña el sistema nervioso, porque no emite laser, solo recepciona el calor que uno emite. Otra cosa que se ha visto es que mucha gente utiliza guantes, sin ser personal de salud.

Hay estudios que indican que las personas nos tocamos sin darnos cuenta la cara con las manos unas ocho veces por hora. Por eso, preocúpate por lavarte las manos, ya que es la mejor medida, más efectiva y económica que usar guantes, los cuales por cierto deben ser removidos con una técnica que la mayoría de la gente no conoce; los médicos y las enfermeras hacemos cursos sobre cómo debemos quitarnos los guantes, ya que, como dije antes, en el momento de quitarnos los guantes y el equipo de protección es cuando estamos más expuestos al virus, y aun así, nos lavamos las manos inmediatamente después del retiro de guantes, ya que usar guantes no excluye el lavado de manos. El tapabocas, por su parte, es una barrera que protege a los otros de los virus y bacterias que pueda expulsar la persona enferma.

El tapabocas funciona como un filtro: si yo toso o estornudo, esas microgotas que expulso donde se aloja el virus no van a pasar ese filtro. Todos debemos usarlo porque estamos expuestos al virus. He visto que la gente lo usa, se lo quitan, lo guardan, lo doblan, se lo bajan, comen con él con la misma mano, con los guantes sucios, se lo suben...en ese proceso el tapabocas ya está contaminado y en vez de proteger, se convierte en un vector

de contagio, de hecho, hay una forma específica de cómo retirarse un tapabocas sin contaminarse.

Así que hago un llamado a la razón, y a la reflexión de cuidarnos mutuamente. Por último para despedirme **“Feliz día del Enfermero”** a todos y todas mis colegas que Dios los proteja, cuide y bendiga a sus familias; recuerden oren y pidan a Dios, les dejo este versículo para que siempre lo declaren: “El Señor mismo irá delante de ti, y estará contigo; no te abandonará ni desampará; por lo tanto no tengas miedo ni te acobardes” Deuteronomio 31:8.

Imagen: diariomedico.com