

ARELYS CORONA



**EXPERIENCIAS VIVIDAS
DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**

Fundación Editorial



elperroylarana
estado Yaracuy

MISION



Cultura + Venezuela
¡Corazón adentro!

**Sistema de
Editoriales
Regionales**

El Sistema de Imprentas Regionales es un proyecto impulsado por el Ministerio del Poder Popular para la Cultura a través de la **Fundación Editorial El perro y la rana**, con el apoyo y la participación de la **Red Nacional de Escritores de Venezuela**. Tiene como objeto fundamental brindar una herramienta esencial en la construcción de las ideas: el libro. Este sistema se ramifica por todos los estados del país, donde funciona una pequeña imprenta que le da paso a la publicación de autores.

Experiencias vividas durante la panemia Covid-19

© **Arelis Corona**

El libro hecho en casa. Serie crónica

© Para esta edición: Fundación Editorial

El perro y la rana

Sistema Editoriales Regionales

Red Nacional de Escritores de Venezuela

Depósito Legal: DC2020000959

ISBN: 978-980-14-4703-0

Plataforma del Libro y la Lectura:

Jairo Brijaldo

Diagramación

Jesús A. Castillo O.

Consejo Editorial:

Asociación de Escritores

de Yaritagua

Mariela Lugo

Rosa Roa

Auristela Herrera

Orlando Mendoza

Luisana Zavarse

Moraima Almeida,

Belkis de Moyetones

José Ángel Canadell

Rosner Carballo Blanco

Diosa George

Jesús A. Castillo O.

Arelys Corona

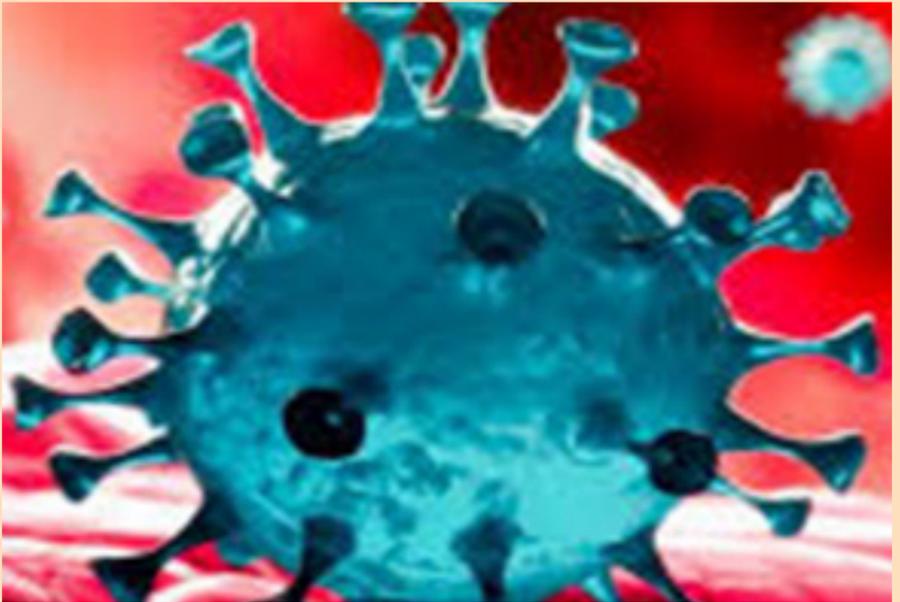
EXPERIENCIAS VIVIDAS
DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

EXPERIENCIAS VIVIDAS

DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

PREVENGAMOS EL CORONAVIRUS

La clave para evitar la propagacion es la prevención.



PRESENTACIÓN

Esta versión del libro *Experiencias vividas durante la Pandemia del COVID-19*, se realiza por varios motivos: primeramente los lectores que acogieron el título anterior **Pandemia del Coronavirus 2019-2020**, y me enviaron así una señal muy clara del acierto en la elección de los temas que hicieron parte de este compendio. En segundo lugar, dar a conocer las experiencias vividas durante el aislamiento, en este sentido el criterio se sintoniza con las expectativas de muchas personas que hallaron útiles los mensajes, reflexiones e historias del primer libro. Estoy muy agradecida por la acogida que ha tenido en la escuela San Rafael, de igual manera debo manifestar mi agradecimiento al personal de la Institución, directivo, docentes, estudiantes padres y representantes por su apoyo en su primera versión. Espero que este nuevo libro, previsto como una continuación del anterior siga el mismo camino, diseñando así un sistema de investigación con el propósito de dar a conocer las historias reales, formando así un collage humano y cercano de una experiencia a la vez única y colectiva que cada uno ha vivido de forma diferente, preguntas y respuestas sobre el coronavirus, es decir lo que se vive en estos momentos coyunturales por esta pandemia del COVID-19, destacando la importancia de la prevención para controlar y erradicar la enfermedad del coronavirus, asimismo de mantener la salud, conocer sobre las medidas preventivas del coronavirus, informar a la comunidad,

promover los valores fundamentales de nuestra sociedad. La metodología del final puede ser útil a estos propósitos.

El actual esfuerzo contiene nuevas historias que me atrajeron por el mensaje implícito o explícito que llevan. Creo que es obvia mi insistencia en darle mucha importancia al contenido como formas de explicación sencillas dando respuestas a esas preguntas sobre este mal que aqueja al mundo entero.

Nuestro agradecimiento primeramente a Dios, a la casa Editorial El Perro y la Rana Yaracuy, Coordinador Jesús Castillo y el especialista del libro Jairo Brijaldo que han venido confiando en los maestros que transmiten muchas enseñanzas utilizando estas narraciones, al personal médico, enfermeros, radiólogos y aseadoras que elaboran en el Centinela Alcalá Medina y personal del CDI Wilfredo Conejero, a las Profesoras. A todos muchas gracias por sus apoyo para la realización de este Libro.

COLABORADORES ESPECIALES

PERSONAL CDI WILFREDO CONEJERO

MÉDICOS

GRACIELA LINAREZ

DELSY CASTRO

ENFERMERA

ROSMARY GUERRA

VIGILANTE

RAFAEL LOPEZ

CAMARERA

PAULA BARRAEZ

PERSONAL CENTINELA ALCALA MEDINA

MÉDICOS

LILIAN SEQUERA

YHOGLYS ORELLANA

MARIAN RAMIREZ

ENFERMEROS

ADRIANA CASTILLO

JOEL DURAN

KARLY PARRA

JOEL OROZCO

ASEADORAS

RAQUEL SOTELDO

YUSMARA ROMERO

EILING VARGAS

EDIOSMAR AZUALE

SOLANGEL GIMÉNEZ

RADIOLOGOS

CELIA YOVERA

WILLIAMS RONDÓN

EDITORIAL EL PERRO Y LA RANA

COORDINADOR DEL ESTADO YARACUY

JESÚS CASTILLO

LIC. JAIRO BRIJALDO

JEFE DE DISTRITOS ESCOLAR PROFESORA

ARELYS ORDOÑEZ

PROFESORA DULCE MOTA

DANIEL MARTIN

WILLYARYS ROMERO

Toda crisis es una oportunidad debemos contribuir a frenar esta emergencia, confiemos en nuestro DIOS. Compartimos este libro Experiencias vividas durante la Pandemia del COVID-19 para que otros puedan conocerlas y entre todos podamos superar estos momentos de frenar el coronavirus. La cuarentena y sus estragos en nuestra forma de vida, es algo que nos impacta demasiado y en muchos aspectos.

Todo esto nos alcanzó por sorpresas, supongo que aunque reflexionando en que todo lo que estaba pasando en China no era normal (por su alto nivel de contagio) nadie pensaba que finalmente se iba a extender hacia otros países y mucho menos hacia nosotros. El confinamiento llegó entonces de golpe.

Creo que las batallas pueden hacerte más valientes y fuertes, nos queda un gran cambio por delante que si sabemos aprovechar nos hará más valioso no solo a nivel personal sino también social y colectivo. Ha quedado claro que en medio de la crisis nos hemos hecho ver más solidarios, entregados y también los más emotivos. Creo que lo más difícil de la cuarentena es la parte emocional. Enfrentarse a uno mismo, porque en solitario o en compañía hay mucho tiempo para pensar. Una persona que es capaz de ver la tormenta y aceptarla, al fin y al cabo se transforma y puede hacer que su vida, posteriormente sea mejor. Ese es el mensaje que quiero transmitir, debemos fomentar la conciencia, solidaridad, la capacidad de escuchar a los

demás, la empatía, debemos pensar que un mundo mejor está al alcance de la mano si realmente lo deseas.

Es tiempo de transformar esta adversidad en una oportunidad de mayor conciencia colectiva.

Siento una mezcla de emociones que he aprendido a controlar. He pasado por un carrusel de emociones, empiezo a vislumbrarme, aunque sea lejos, el final del aislamiento. A continuación les presento los testimonios de lo que vivimos bajo la cuarentena: empleados, médicos, enfermeros, camareras, profesoras, sus sentimientos, ilusiones, esfuerzos y sueños en tiempos de pandemia. Es una buena oportunidad para plasmar sobre el papel ideas a través de palabras que darán forma a contenidos únicos. Podemos escribir muchas historias que se pueden contar desde el confinamiento, porque una de las cosas que a todos nos ha permitido esta situación ha sido la de dedicar tiempo a pensar e imaginar.

No es solo es un compartir de experiencias de estos últimos meses marcados por el COVID-19, sino algo mucho más importante, que es crear expresiones de una sociedad, algo histórico de gran importancia para las generaciones futuras.

Primeramente les muestro mi relatoría de la experiencia vivida:

Les cuento como me encontré y lo que hice (reflexiones,

quejas, experiencias, miedos e ilusiones).

Los primeros días del mes de agosto presento fiebre, dolor de cabeza, escalofríos, inmediatamente acudo a la sanidad donde la Doctora me hace una serie de preguntas sobre los síntomas, luego me dicen que me harán la PDR, dando como resultado negativo, por supuesto tuve mucho temor por la prueba que gracias a DIOS arrojó ser negativa, sin embargo al día siguiente continuo con el malestar, esta vez con pérdida de olor, gusto y dolores musculares, dificultad para respirar, nuevamente acudo al CDI Wilfredo Conejero (Ascensión). Donde me realizan placa y les muestro mi resultado negativo, les manifiesto que me he sentido con esos síntomas e inmediatamente me dicen que me aislé y que me pasaran a hospitalizar al Centinela Alcalá Medina, allí comienza mis temores, les decía porque si soy negativa por favor no me hagan eso, yo no me quiero ir para allá donde hay tanta gente con el virus; allí me van a contagiar es miedo, terror, me sentí muy mal triste y lloraba, la Doctora me decía que me quedara tranquila, que allá me darían tratamientos y me atenderían bien que era lo mejor porque era sospechosa del virus, recuerdo claramente que era al mediodía y pase toda la tarde y parte de la noche llorando de miedo, susto y pensaba muchas cosas, será que tengo el virus, será que contagie a otras personas, pensaba en mi hijos, mis nietos, mis hermanos, en mi papa y en toda la familia, algunos de ellos están fuera del país, pensaba si me pasaba algo peor, no quería angustiar a nadie, sentía

algo muy fuerte, creo que la parte emocional es muy fuerte, cuando te ubican en un lugar solo y te dicen todo eso, no es fácil hay que vivirlo para saber lo que en realidad se siente.

La Doctora Graciela Linares, muy atenta y amable me dice que me calme, que todo va estar bien, que debo esperar que la ambulancia pase a buscarme, esa tarde se me hizo larguísima, otra Doctora llamada Delsy Castro me habla, me aconseja que no este triste, que todo va estar bien y pues yo insistía en que porque si soy negativa me van a hospitalizar, a todas estas también ella me hablo de la resiliencia, que es la capacidad que tiene una persona para superar las circunstancias traumáticas, sus palabras me dieron alientos, luego una enfermera Rosmary Guerra muy cariñosa y amable me coloca una inyección y también me empieza hablar y dar ánimos, me pregunto que si había comido muy gentil de su parte, fue a casa a prepararme la cena imagínense ustedes las personas que encontramos y se convierten en ese apoyo y ayuda de verdad muchas gracias a todos por sus palabras y por su colaboración, de igual manera quiero extender mi agradecimiento al Señor vigilante Rafael López quien se me acerca y me pregunta que si necesito llamar a alguien o avisar a un familiar, de igual manera me aconseja que me quede tranquila y también la señora Paola Barrae, quien me regala una sábana de uso personal para que me la lleve al Centinela Alcalá Medina ya que no había transporte y no me podían subir las cosas que necesitaría en la hospitalización.

No fue para nada fácil la espera de la ambulancia, ya que llego a la media noche, se podrán imaginar todo el trauma vivido durante dicha espera. Yo no lograba entender en ese momento porque tanto tiempo para llegar hasta les decía que me iría a mi casa y en la mañana subiría a hospitalizarme, me explicaron que era una sola ambulancia y que había muchos casos esperando, bueno al llegar la ambulancia se me pone el corazón a millón susto, miedo, de todo un poco una mezcla muy fuerte, me despido de todos les doy una vez más las gracias a pesar de estar con todos esos sentimientos encontrados.

Me monto en la ambulancia y al llegar al Alcalá Medina me atiende la Doctora y me dice que me colocaran donde están los críticos y que al día siguiente me subirán, me dijo la fe puesta en Dios, todo saldrá bien, luego ella se retira apagan las luces y yo me quede orando pidiendo salir con bien de todo esto, pidiéndole a nuestro Dios que cuide a mis hijos, familiares, amigos, lo cierto es que esa noche no pude dormir nada en lo absoluto por más que quise hacerlo no pude pase la noche tensa, con dolor en el pecho y llorando, pensando tantas cosas, se me hizo larga la noche, sentí ganas de ir al baño y tenía mucho miedo, luego me levante y vi dos señores, ellos tosían y sentía mucho miedo. Ya al amanecer llega la Doctora y le digo que me siento mal que si me pueden subir que cuando estaba en el CDI, me enteré que a una tía la trasladaron para ese centro, entonces le pedí que por favor revisara la posibilidad de ubicarme

con ella que era mi familiar, al rato llega la Doctora y me suben efectivamente me hizo el favor de llevarme junto a mis familiares, digo así porque también estaba allí un primo, allí todo cambio me sentí un poco más calmada pero igual estaba preocupada sin embargo fue más llevadera la situación, sentía apoyo.

Es importante destacar la atención extraordinaria que recibimos en este centro hospitalario Doctores, enfermeros, aseadoras, personal de rayos X, todos nos atendieron tan amablemente, todos ellos brindan una excelente atención a todas las personas, tratan con amor y respeto , eso es lo que uno necesita que lo traten bien ya que la parte emocional se ve muy afectada, no es fácil estar aquí cumpliendo con el protocolo de aislamiento, otra de las cosas que son importantes mencionar es el tratamiento médico, que es totalmente gratis y que como todos sabemos son muy costosos de igual manera la comida balanceada y muy rica, gracias a todos ´por su ayuda y apoyo.

Te da fuerza la gente que ´pregunta ¿Cómo te sientes?, ¿Cómo estás?, ¿Qué te dicen?, que no te preocupes que todo irá bien, que te cuides que solo tiene que pasar unos días para recuperarse.

No te ayudan los que solo se centran en decirte que todo eso lo provocaste tú, por los nervios o por decir que te sentías mal, que te dicen porque fuiste para allá y que no paran de repetírtelo.

No es de cobarde ir al médico para saber lo que tienes, cobardía es no decir la verdad. Muchas veces, cuando tenemos un dolor, una pena o estamos tristes, lo que anhelamos, lo que buscamos es alguien que nos escuche, nos de mensajes positivos, quizás unas palabras de aliento o basta ver una sonrisa sincera, recibir un saludo afectuoso, una simple señal que nos diga en silencio, te comprendo, estoy contigo.

Recomiendo que si tiene gente cerca que se sienten mal, que lo ayudes y que le digas que vaya al médico, la gente necesita ayuda, positivismo, no que lo molesten cuando están en un aislamiento.

Luego de estar hospitalizada me hacen la PCR, hay que esperar unos días más que ten den los resultados, para saber si tienes que seguir aislada, o tienes que dar un abrazo a los que te animaron del otro lado.

Resistiremos, saldremos y sabemos a quién tenemos a nuestro lado.

Lo que estamos viviendo tanto por los contagiados y muertos, como por el encierro que vivimos día a día y que a la mayoría le causa ansiedad, también por el temor que vivimos al salir a la calle a comprar, a trabajar porque podemos contraer el virus. En lo personal he tenido

ansiedad, insomnio, incluso he pensado que tengo el virus porque he llegado al punto de que mi sistema nervioso se apodere de mi mente, lo cual crea pensamientos un tanto negativos. Pero trato de relajarme haciendo lo que me gusta (escribir, leer, pintar cuadros,). Estos son momentos para analizar, no podemos derrumbarnos, al contrario, hacerse más fuerte y dar gracias a Dios cada día por la oportunidad de vida.

Espero que todo esto pase lo más pronto posible. Es muy triste ver como cada día que me levanto, escucho y veo que han muerto cientos de personas, algunas conocidas.

Lo que estamos viviendo no es un juego y pienso que hay que tener mucha responsabilidad en estos momentos por nuestros familiares, amigos, vecinos. En estos momentos debe haber unidad, no ser egoísta.

Comprendo cuando dicen de alargar más tiempo el confinamiento para tratar de controlar este mal que afecta al mundo entero.

Gracias primeramente a DIOS, a mis hijos, padre, hermanos, tías, primos y demás familiares, amigos que estuvieron pendientes de mi salud. A todas muchas gracias se les quiere de corazón, gracias por tanto amor.

También digo con toda sinceridad que muchas gracias a los médicos, enfermeros, radiólogos, personal de

mantenimiento, que arriesgan su vida cada día para dar salud, ellos son personas comunes igual a nosotros, que tienen familia al igual que todos. Por eso no debemos pensar solo en nosotros, son personas que a cada instante ven llegar a personas contagiadas y en algunos casos hasta ellos mismos se contagian, más que médicos, enfermeros, personal de mantenimiento en el centro hospitalario se convierten en familias que tenemos en ese lugar. Además es un acto heroico lo que realizan todos ellos, todo el personal se confina durante 7 días, es un esfuerzo del personal de salud, todos por brindar salud al pueblo. Es importante resaltar que el personal está muy bien preparado y que los medicamentos son garantizados. Felicitaciones para todos, miles de bendiciones.

No existen héroes que caigan del cielo, sino personas que se ofrecen a luchar, nadie nace fuerte, la resistencia viene del corazón, vestidos de blanco ellos cuidan la vida de otros con sus propias vidas.

El corazón de un médico es benévolo, su amor no tiene límites, con su valentía demuestran la fortaleza de la vida.

En estos momentos es difícil cuando te dicen quédate en casa pero es una lucha de todos. La vida es así hay momentos buenos y malos, debemos prepararnos todos mentalmente y que no todo dura para siempre.

“Aguantamos y nos recuperamos. Aun no estoy segura de

que paso, pero ya paso. ”Lo digo así porque fuimos dado de alta mi primo, tía y mi persona. Gracias a DIOS todos bien, solo el, sabrá el porqué de reunirnos allí, nos queda cumplir la cuarentena en casa.

Si conoce a una persona que está a la espera de resultados o resultado positivo para COVID-19: no haga preguntas incómodas, no emita comentarios, ni haga comparativas con otras situaciones.

Sino tiene conocimientos de los protocolos y medidas de bioseguridad, no de recomendaciones e infórmese antes. Evite sumarle a su angustia, sino vas hacer luz de solidaridad en el camino no le contacte.

Las personas que cumplen un rol social deben respetar la intimidad de las personas que están en espera de resultados o que hayan dado positivo de COVID-19, ellas no tienen derecho a juzgar a nadie, deben evitar los prejuicios, ya que incitan a la discriminación.

Tampoco tenemos derecho a discriminar a un connacional por haber decidido retornar a su país, a juzgar los medio de como llego y menos aún, poner su vida en tela de juicio y señalamiento.

Son tiempos difíciles para todos, pero eso no te da derecho. No pierdas el humanismo, el juicio y el criterio.

Finalmente luego de varios días en la espera del resultado

de la PCR, salgo negativa gracias a Dios.

El corazón no entra en cuarentena, continua amando incluso desde la distancia.

Y los sueños no se infectan, así es que seguiremos creyendo en un mañana mejor.

Rosmary Guerra Licenciada en enfermería, Trabaja en el CDI Wilfredo Conejero y en Hospital nos presenta su opinión, pienso que esta pandemia hace que las personas valoren más a su familia, para que se les dedique más tiempo, jugar en casa, valorar la vida, estar agradecido cada día a Dios, hay que sacar provecho en todo lugar, en casa, en la calle y en el trabajo porque cada segundo cuenta, ver que un segundo ya es un regalo de vida y que cada persona tiene una vivencia. Hay que orar dedicar tiempo a Dios, ayudar a las personas así sea con buenas palabras, dar aliento y tratar bien a todas las personas, es triste ver como hay personas que discriminan a los que se enferman, no brindan apoyo solo acusaciones, debemos ser más solidarios y brindar apoyo y ayuda a esas personas. Amo lo que soy, lo que

hago, me gusta ayudar y dar lo mejor de mi cada día.

Debemos ser responsables porque este virus está dentro de nosotros y es muy importante respetar las medidas de seguridad para evitar la propagación de este virus.

Adriana Castillo enfermera en Centinela Alcalá Medina, que como tantos profesionales sanitarios han venido luchando y siguen haciéndolo, en primera línea contra la pandemia de coronavirus y nos cuenta una de sus experiencias; trabaje en una oportunidad, cuando los primeros casos en nuestro estado Yaracuy con los pacientes positivos, estaba una señora que tenía días allí hospitalizada, luego ingresa a esa misma habitación a un paciente transnacional procedente de Colombia positivo de COVID-19 ambos con PCR positivo. Lo ubican al lado de la señora. Imagino que la señora escucho cuando la Doctora estaba con el paciente y le estaba informando que era positivo al virus, luego que salimos, la señora llamo a un familiar diciendo que ella no usaría más el baño porque habían ingresado un hombre contagiado por COVID-19, el señor escucho todo lo que dijo la señora por teléfono, entonces el paciente llamo a la Doctora y a las enfermeras para que les dijera que si es verdad que él se va a morir estuvo diciendo muchas cosas por teléfono. La Doctora inmediatamente habla con la señora y le dice que porque dice todo eso si ella está en la misma condición que ella también es positiva, solo que el paciente tenia los síntomas y ella no tenía nada porque

era asintomática, porque la discriminación hacia el señor estando en la misma situación. Luego la señora reacciona y pidió disculpa y no encontraba que decir a la Doctora y al paciente. No es fácil, nos toca ver situaciones fuertes, la verdad es que los pacientes se afectan emocionalmente.

Debemos ayudar, ser solidarios, ponerse en el lugar del otro, tenemos que tener conciencia y aumentar nuestra sensibilidad y empatía hacia los demás.

Mi nombre es Paula Barraez, trabajo en el Ambulatorio Wilfredo Conejero como camarera, la realidad de esta pandemia es que ha sacado lo peor de algunas personas, en mi caso soy cristiana y ayudo trato de dar aliento a los pacientes, sabemos que todo tiene un propósito y que el tiempo de Dios es perfecto, le pido a mi padre me siga guardando para seguir llevando su palabra o sembrar algo a los pacientes que necesitan en estos momentos una mano amiga.

A continuación palabras de una persona infectada por el virus, mi querida familia, amigos, haciendo esta publicación para hacer conciencia, a mi experiencia tan horrible y dolorosa que viví durante varios días, agradeciendo a Dios principalmente por aun mantenerme en esta lucha de este virus tan aterrador, confieso que me sentí en el medio de la muerte, tuve muchas recaídas principalmente de respiración.

Después de Dios gracias a los médicos que me tienen

un cuidado especial, escribo para hacer un llamado de conciencia de que se mantengan en sus casas y cuiden su salud, y si tienen que salir cumplan con las medidas de seguridad el uso del tapabocas, el distanciamiento, solo yo y las personas que tienen este virus sabe lo que sufrimos, gracias a toda mi familia y amistades que se preocuparon por mí, gracias por tanto amor que me brindaron, todavía sigo en lucha y sé que Dios me sanara de eso, tengo la fe que así será. Que Dios me bendiga y proteja a cada uno de ustedes.

Mehjd

La Profesora Arelys Ordoñez Jefa del Distrito Escolar y Coordinadora de Alimentación plan de contingencia COVID-19, nos expresa: Tiempos de pandemia, el tema mundial a la vista de todos, revelado originalmente en un lugar de la China a finales del año 2019, que nunca imagine lo veloz de su propagación por el mundo, rompiendo barreras y dejando huellas inimaginables de tristeza y dolor en los habitantes y en un abrir y cerrar los ojos lo teníamos a la vuelta de la esquina, el terror y el pánico se apodera aún más al no contar con una vacuna que detenga este terrible virus COVID19, que nos ataca sin distinción de clases social, sexo, religión y edad, entre mis experiencias actualmente continuo matizando el trabajo diario pedagógico y la coordinación del plan de contingencia en el área de alimentación dirigidos a

las personas que de una u otra forma han sido afectados por esta enfermedad, de igual manera recibimos a nuestros hermanos connacionales, preparándoles menús alternativos con nuestras cocineras de la patria, quienes colmada de una gran humanidad, laboramos desde el inicio del día hasta el anochecer, otra de las experiencias que hemos vivido es recibir el agradecimiento de personas que han superado esta enfermedad, motivando y estimulando al grupo que me acompaña a tan noble labor, también como se conmueven en ver y sentir el miedo que reflejan mis colegas docentes y compañeros de trabajo, al llegar a buscar ayuda con lágrimas en los ojos, asustados, solicitando apoyo y compañía para ir al médico y esperar los resultados de la prueba.

Todos los días, las mañanas y tardes se abrazan y se hacen cortas, los vehículos con el símbolo de emergencia, transitan a cada instante, algunos silenciados y otros con sus sirenas de alerta.

Una noche, una de las tantas noches en la que el corazón de la cocina se apagan, luego de una larga jornada durante el día, entraba una llamada a mi móvil telefónico, el grupo de turno saliente aguardaba para llegar a descansar, sin embargo al abrir la llamada insistente, informaban la llegada inesperada de los connacionales de Ecuador, Colombia entre otros países que ameritaban una atención inmediata, luego de un largo viaje de tres días, a la cual sin vacilar encendimos el corazón de la cocina, desfilaron los aliños en

un caldero, cual estadio deportivo colorido con sabor, sazón y amor para alimentar el alma de nuestros compatriotas que regresaban a nuestra patria, nuestra gran satisfacción la sonrisa y fe que sentían para que su estancia sea rápida y de bienestar saludable para el encuentro con sus familiares, estas son partes de algunas de las experiencias vividas durante la cuarentena de nuestro municipio Independencia.

Dulce Mota, Docente de Primaria de la Escuela San Rafael NER 298, nos cuenta una bella experiencia durante la pandemia.

Quiero comenzar este relato, dando gracias a Dios por mi vida y por todas las personas, que aun cuando tomen caminos equivocados, son creación divina. Es algo gratificante para el ser humano que aun en medio de una crisis, haya un rayo de luz que traiga esperanza y fuerzas para seguir adelante construyendo el día a día, reconociendo que el dador de todas las cosas buenas Dios; nuestro Padre Celestial,. Como es del conocimiento de todos, estamos frente a una realidad que se está viviendo en el mundo entero, hablamos del COVID-19, creo profundamente que nada puede superar el amor y la misericordia de Dios; por lo tanto equilibrio mis actividades diarias con la fe, esperanza y el amor, es por ello que me atrevo a contar este hermoso testimonio.

Uno de estos días pasados amanecí sentimental y por un momento me quiso entrar el desánimo y la angustia, ya que llevaba un poco más 6 meses sin ver a mis nietos, que

residen en el estado Zulia, desde el año 2018, Antes de esta fecha vivían en mi casa por lo cual nunca se separaban de mí, pero tras su partida la alegría de verlos y compartir con ellos se limitó a los días de vacaciones o fechas especiales de igual manera le sucedía a ellos, ya que el niño más pequeño le costó adaptarse y ahora los días de asueto para estas con sus abuelos Yaracuyanos.

Realmente me parecía una eternidad esta separación y la probabilidad de verlos este año se tornaba bastante difícil, por el protocolo de entrada y salida de estado a estado estuvo intensa.

Por otra parte cada comunicación telefónica terminaba en llanto, pues los niños querían ver a su padre y a los abuelos; así lo manifestaban en cada llamada de verdad que terminábamos todos afectados pero la confianza en Dios para mi es mayor que cualquier circunstancia que se esté presentando y sabía que algo bueno sucedería pronto.

Dios que conoce los corazones y el deseo que hay en él, permitió que el padre de los niños; mi hijo, cumpliera con todos los protocolos pertinentes, garantizando la seguridad de todos, le facilitaron el traslado de ellos y así fue como una bella experiencia hemos vivido en medio de la pandemia, ya que ambos niños cumplen años en septiembre y octubre, para ellos es el mejor regalo que han recibido, de igual manera fue una gran alegría para estos abuelos y demás familiares que disfrutaban gratamente de la compañía de los

pequeños y agradecen a Dios por tan hermosa sorpresa.

Miedo, desesperación, tristeza, esperanza y fe.

Cualquier ser humano puede presentar una serie de sentimientos encontrados, algunas veces leer o conversar sobre lo que significan estos términos, resulta tal vez muy sencillo o fácil, sin embargo tener que vivir o pasar por un momento de la vida y enfrentar el miedo, la desesperación y la tristeza a veces resulta muy difícil y aún más cuando no puedes o no debes expresar lo que sientes por ser el pilar o la figura que debe mostrar la fortaleza y la que mejor actitud debe demostrar ante las circunstancias negativas que se presentan, como mujer, madre o profesional, es entonces cuando toca colocar tu mejor cara y repetir ese popular refrán al mal tiempo buena cara, bien porque seas pareja y no puedes desanimar al compañero que tienes al lado o porque la madre que debe estar siempre cariñosa, sonriente, alentadora y motivadora para los hijos sin importar que las cosas vayan cuesta arriba y si eres la profesional, ante todo está la compostura, el perfil del buen trabajador, la actitud positiva y de vista debes mantener antes tus compañeros, por el solo hecho de que dirijas un grupo o eres la compañera que consideran responsable, comprometida, cumplidora y toda una serie de exigencias que te convierten en un buen trabajador, por lo que tu creas que no tienes derecho a tener tu punto de vista de quiebre o sentirte desmoralizada,

porque cada vez que te dan un alago, un reconocimiento sobre todo eso que se hacen público, te comprometen más y más, tanto que hasta me atreviera a decir que se convierte en un vicio y entonces hacer que tu nivel de exigencia contigo misma sea más cada día, dejando de tomar en cuenta otros aspectos y necesidades, he allí el miedo a desplomarme en todos los sentidos; entonces algunos se pregunten tal vez al leer lo anterior qué relación existe entre esto y el contenido del libro, “ Experiencias vividas en tiempo de pandemia”; pues vale decir que finalizando el mes de enero de 2020, ya con el rumor muy cercano sobre la pandemia COVID-19 que arropaba a muchos países del mundo, se me ocurrió bajar de internet la película virus, la misma se trata de una letal enfermedad que ataca a China en el año 2012, curiosamente el mismo lugar donde se originó la enfermedad COVID-19; película en donde se observa como de forma inmediata las personas mueren por una simple tos y sudoración, así mismo se observa como grupos de personas desesperados intentaban cruzar una frontera o salir de aquel lugar, solo en el intento de salvar sus vidas también como personas se hacían inmune y asintomáticos, sin embargo contagiaban o transmitían la enfermedad fue tan impresionante la película que por un instante me imaginaba el solo hecho de estar en una situación como esa y me produjo angustia; pero volviendo a la realidad comente sería terrible vivir algo así, bueno es parecido a lo que está pasando en estos momentos en China gracias a Dios que eso es por allá en otro continente pero que tristeza y miedo

sentí cuando pasado exactamente un mes y 13 días me desperté y lo primero que vi en la noticia fue que en nuestro país se alertaba sobre la posibilidad del cierre de fronteras por el COVID-19, lo primero que pensé fue en mis familiares que se encuentran en otros países Brasil, Ecuador, Colombia, porque si se estaba tomando la decisión de cerrar fronteras era porque ya en estos países estaba difuminada la enfermedad y la pregunta que repetía una y mil veces, estarán realmente bien ellos o simplemente no decían nada para no angustiar a los que estamos aquí porque para complemento no hay un buen equipo o medio de internet para una buena comunicación, aparte ello como todos los días decido ir al trabajo y corresponde hacer lo propio como buena educadora y fiel a los principios unirme a la campaña y a la mi lugar de trabajo, el cual se encontraba cerrado y allí también se encontraban 2 personas más en busca de información directa que por cierto personas que también se encontraban divulgación sobre la prevención del coronavirus y así llevar las orientaciones por el Ministerio de Educación ente y organismo para el cual presto mis servicios. Entre las tareas asignadas estaba realizar visitas a las Instituciones para orientar sobre las medidas de prevención sobre el COVID-19, lo que realice con todo gusto y aparte de lo indicado entregaba mis propios aportes que si les soy sincera, lo hacía un poco por la angustia y desesperación que tenía en el momento, pero mi mayor sorpresa que posteriormente escuchaba al propio gobernador del estado Yaracuy dando las recomendaciones, pero mayor

preocupación me dio cuando pasados 3 días indicaban desde el nivel Ministerial que se cerraban los planteles, debo decir que entre en pánico tanto que me encerré en mi casa y para ese momento vivía sola y pasados unos días decidí salir a comprar algo de comer y en busca de información sobre la situación laboral, ese día todo estaba cerrado, incluso se hizo difícil la movilización por falta de transporte y aun así decidí caminar y llegar hasta el lugar propuesto sin un equipo telefónico lo que las obligaba a buscar información directa, pero al encontrar el sitio de lugar cerrado quedábamos en incertidumbre de que íbamos hacer, aun así decidimos tocar y salió el vigilante y dijo aquí no hay nadie y tengo entendido hasta nuevo aviso le solicitamos una llamada y logramos comunicarnos con la jefa inmediata recibimos respuesta parecida hay que estar atentos a los medios informativos es lo que les puedo decir, salí de allí llevaba el tapabocas puesto pero observaba que muchos no lo hacían y me miraban como extraño hasta con recelos y me comentaban cualquier cantidad de cosas que colocarse eso era una exageración, que todo era mentira que solo eran excusas del gobierno para ocultar oras situaciones por lo que estaba pasando el país, crisis económicas, escasas entre otros comentarios a mí me sorprendía que hasta personas con un nivel académico y ciertos conocimientos caminaban por las calles de manera muy relajada, incluso una me observo y me hizo sentir como si yo estaba exagerando demasiado y eso me hizo sentir extraña, aun así eso no me hacía que a cada momento aplicara en mis

manos y brazos el antibacterial y que en ningún momento me retirara el tapaboca y que mantuviera la distancia, repito salí de mi casa por necesidad pero a mí me aterraba el solo hecho de llegar a contagiarme, al llegar a la casa tome todas las previsiones que se recomendaban, me cambie en el patio, me duche, deje toda la ropa en un tobo con agua y jabón, ingrese a mi casa y pasadas unas horas exactamente en la madrugada me desperté con un dolor de cabeza, fiebre, dolor de oídos, dolor en las extremidades, sin analizar mucho me dije estoy contagiada, el horror no paraba de llorar y de pensar porque a mí si tome todas las precauciones, mi hija vino conmigo a la casa me mantenía encerrada en mi cuarto, no quería hablar ni que nadie se me acercara, me sentía muy mal pero ya pasado 4 días no me sentí tan mal físicamente pero emocionalmente si estaba muy afectada, mi hija insistía en llamar al médico de la comunidad, ella decidió acercarse hasta el centro médico para traer al Doctor porque así lo anunciaban en la radio que los médicos de ser necesarios visitarían los hogares de las personas que pudieran estar presentando cualquier síntoma, para sorpresa y decepción de mi hija, cuando llego al centro médico había una cantidad de personas con diferentes síntomas a la espera y que aún no habían sido atendidos, al poco rato de espera llego la Doctora y para tristeza de todos los que estaban allí, ella solo dijo buenos días por favor aquí no pueden estar regresen a sus casas, estoy esperando las instrucciones de mis superiores, aquí no hay nada que darles y que hacer, esperen en sus casas y bueno que se hace a el que le toco le

toco y no podemos hacer nada. Dios mío le dije a mi hija eso lo dijo una Doctora bueno luego reflexione y me dije entiendo esta Doctora también tiene miedo, al fin y al cabo esto está comenzando y nadie está preparado para ello y bueno continúe encerrada, no me quería asomar ni a la ventana no quería que mis hijos estuvieran cerca pensaba que sería responsable si contaminaba a mis hijos o a mis vecinos, luego en unas semanas después de haber padecido tanto, ya me sentía mejor, pero igual sentía miedo de salir de mi casa aun cuando entendía que había pasado por un proceso viral pero que en ese momento nadie me dijo si era COVID-19 o no, lo cierto es que esto transcurrió en un mes y luego me comunico con mis jefas y escucho por los medios que el sector educativo se incorpora a sus labores a distancia, decidí salir y acercarme a mi sitio de trabajo todo lo observaba diferente negocios cerrados, poco transporte, gente desesperadas y ahora si todas las personas con tapabocas, guantes, gorras hasta los bebes, comprendí que ya las personas habían entendido que si había una enfermedad que estaba atacando y que ya no era un invento o estrategias políticas, al observar todo esto sentí nuevamente mucha angustia que cuando llegue a mi lugar de trabajo no paraba de temblar y de llorar que en lugar de dirigirme a la oficina me desvíe a la sala de medicina, ya que mi lugar de trabajo de centro educativo paso a ser centro médico por la contingencia. Al entrar una persona conocida medico menciona mi nombre y me dice que te pasa, tú no eres así, te conozco me invito a pasar⁴ al consultorio luego de tomar

mi tensión y conversar un largo rato, tratando de calmar mi estado, me dijo tienes tensión alta y un síndrome de depresión quiero que sepas que no tienes nada, estoy segura que lo que tienes es miedo. Me dijo tu no quieres verte 15 días encerrada en confinamiento tienes que ser una mujer valiente, guerrera, vencedora no vencida, debes ser muy positiva para que todo fluya con la mano de Dios, luego camine un buen rato y comencé a reflexionar y a pedir a Dios con toda la fe que tengo y me preguntaba que me estaba pasando, pensé en mis hijo y también pensaba en la Doctora de la comunidad en aquellas palabras duras pero que eran una realidad, mi papa también lo decía cuando la muerte llega es porque así esta designado, luego de pensar en todo esto comencé a llenarme de esperanza y que no do terminaba allí, hay que seguir adelante, me fui a mi casa y dije muy cierto lo que leí por ahí en un libro cada uno es responsable de lo que siente, así que debo pensar en cosas buenas y bonitas con la fe puesta en Dios que es creador del universo y en que todo va a pasar, apreciados lectores estoy segura de que cuando lean esto ya todo habrá pasado y sino ha pasado estará por terminar, solo depende de cada uno de nosotros no debemos perder la fe ni la esperanza Dios está con nosotros y recordemos que para que exista salud colectiva, debe existir salud individual y adelante seamos valientes aunque sea de conciencia.

Ailen Saleron.



En las etapas iniciales se podría confundir el COVID-19 con un simple resfriado, y efectivamente sus síntomas iniciales se asemejan resfriado pero, podría escalar y ser más grave. A continuación se presenta todo lo que debemos saber y necesitamos conocer sobre el COVID-19.

La OMS entregó cifras oficiales sobre la incidencia del coronavirus: el 80% de los casos confirmados por laboratorio fueron leves a moderados, el 14% fueron graves y el 6% fueron críticos.

Las estadísticas reflejan que los casos leves de este virus pandémico no son como los que genera un simple resfriado.

Todo menos necesitar oxígeno, te pondrá en la categoría

de leve, sin embargo los síntomas seguirán siendo severos.

Si clasifican a un paciente como caso grave, necesitará oxígeno complementario.

Si la situación es crítica se manejará como una insuficiencia respiratoria. Hay que tener en cuenta que la sintomatología, el tratamiento y el pronóstico dependen de la severidad de la infección en cada paciente.

Te contamos lo que sienten los pacientes en cada etapa dependiendo de la gravedad del COVID-19 en sus organismos.

Si tuviste exposición al coronavirus, el primer síntoma se manifestará hasta 2 o 14 días, después podrías tener síntomas a gripes o resfriados.

Existen casos en que los pacientes presentan náuseas, vómitos, dolor abdominal y diarrea.

Estos síntomas podrían aparecer días antes de los problemas respiratorios.

Se debe entender que los síntomas gastrointestinales no siempre se presentan en los pacientes.

El COVID-19 es una enfermedad respiratoria, lo que quiere decir que la mayoría de pacientes que la padecen solamente tendrán afección en sus vías respiratorias, ya sean altas o

bajas.

Cuando el coronavirus ingresa al tracto digestivo, durante los primeros días genera daños a los cilios, que son los encargados de limpiar las vías respiratorias de mucosidad y agentes infecciosos.

Si las células se infectan pueden morir y desprenderse, lo que aumenta los desechos y ocasiona la incapacidad del cuerpo para mantener los residuos fuera de los pulmones, los bronquios y la tráquea.

Posteriormente se genera mayor inflamación, lo que causa que no quede tejido sano y dificulta la difusión del oxígeno en los pulmones.

La inflamación ocasionada sería responsable de la tos seca característica del COVID-19. Además, sería explicación del por qué se genera falta de respiración.

Otro de los síntomas que se podrían presentar en estadios tempranos es la fiebre, igualmente en esta etapa los pacientes podrían desarrollar fatiga, molestia en la garganta, migraña, malestar en las articulaciones, secreción nasal y escalofríos.

El Día cinco de la enfermedad las personas contagiadas con el virus y que tengan enfermedades pre existentes podrían desarrollar dificultad para respirar.

Por lo general los pacientes tardan hasta siete días en acudir

a un centro hospitalario. Cuando son casos leves estos síntomas suelen desaparecer rápido. Muchas veces cuando los casos pasan de moderados a severos, se inicia neumonía lo que aumenta la probabilidad de que el caso fuera mortal .



El tiempo de recuperación para estos pacientes podría ser de unos pocos días a semanas, en algunos casos graves o críticos, los síntomas pueden escalar un síndrome de dificultad respiratoria aguda.

Las primeras evidencias científicas suscitaron que quienes morían a causa del coronavirus lo hacían dentro de los primeros 14 o 19 días.

Las personas que le ganan la batalla al COVID-19, salen

del centro hospitalario después de dos semanas y media. Sin embargo los casos más críticos suelen tener una recuperación más larga: tres meses en promedio. Un aspecto a tener en cuenta es que una vez el paciente se encuentre en periodo de recuperación, sigue siendo, un foco potencial de infección.

El personal médico será el encargado de determinar el momento en que esos pacientes ya no son un riesgo.

En este momento no existe vacuna contra el COVID-19, por esta razón, el método más efectivo para evitar el contagio es no exponerse al virus.

Recuerda el nuevo coronavirus es de fácil propagación y se transmite al toser o estornudar.

Sigue las recomendaciones de la OMS, lávate las manos e implementa el aislamiento social, mientras se controla la pandemia, realiza los procesos de asepsia y desinfección de los objetos de uso diario. También limpia y desinfecta todas las superficies.

RECUERDA PROTEGERNOS DEL CORONAVIRUS ES TAREA DE TODOS.

¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus

causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS)

El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.



¿Qué es el **COVID- 19**?

El COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallar el brote en Wuhan

(China) en diciembre del 2019.

El 30 de Enero, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomendó que el nombre interino de la enfermedad fuera “enfermedad respiratoria aguda 2019, hasta que la clasificación de enfermedades diera un nombre especial.

La OMS anuncio el 11 de febrero del 2020 que COVID-19 sería el nombre oficial de la enfermedad.

El nombre es un acrónimo de coronavirus 2019, en español se procuró que el nombre no contuviera nombres de personas o referencias a ningún lugar, especie animal, tipo de comida, industria, cultura o grupos de personas, en líneas las recomendaciones internacionales, para evitar que hubiera estigmatización contra algún colectivo. A pesar de las recomendaciones de la OMS, los medios y agencias noticias han venido utilizando la denominación neumonía de Wuhan para referirse a la enfermedad.

Descubrimiento:

En Diciembre de 2019 hubo un brote epidémico de neumonía de causa desconocida en Wuhan, provincia de Hubel, China, el cual, según afirmó más tarde Reporteros sin Fronteras llegó a afectar a más de 60 personas el 20 de ese mes.



Según el Centro Chino para el Control y Prevención de Enfermedades (CCDC), El 29 de diciembre un hospital en Wuhan admitió a 4 individuos con neumonía, quienes trabajaban en un mercado de esa ciudad. El hospital reportó esto en el CCDC, cuyo equipo en la ciudad inicio una investigación.

El equipo encontró más casos relacionados al mercado y el 30 de Diciembre las autoridades de salud de Wuhan

reportaron los casos al CCDC, que envió expertos a Wuhan para apoyar la investigación, se obtuvieron muestras de estos pacientes para realizar análisis de laboratorio.

El 31 de Diciembre, el Comité de Salud Municipal de Wuhan reporto a la Organización Mundial de Salud (OMS) que 27 personas habían sido diagnosticados con neumonía de causa desconocida, habiendo 7 en estado crítico, la mayoría de estos casos eran trabajadores del mencionado mercado.

Para el 1 de Enero de 2020 el mercado había cerrado y se había descartado que el causante de la neumonía fuera la gripe averiana u otras enfermedades comunes causadas por virus.

El 7 de enero los científicos Chinos habían aislado el virus causante de la enfermedad y realizaron una secuenciación del genoma de este. Esta secuencia del genoma estuvo disponible para la OMS el 12 de enero de 2020, permitiendo a los laboratorios de diferentes países producir diagnósticos específicos vía pruebas de PCR.

El 12 de enero las autoridades Chinas habían confirmado la existencia de 41 personas infectadas con el nuevo virus, quienes comenzaban a tener síntomas entre el 8 de diciembre de 2019 y el 2 de enero 2020, los cuales incluían: tos seca, fiebre, malestar, dificultad para respirar, también observaron infiltrados neumónicos invasivos en ambos

pulmones observables en las radiografías.

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas más comunes del COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. La mayoría de las personas se recuperan de la enfermedad sin necesidad de realizar un tratamiento especial.

Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen el COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos, o diabetes, tienen más posibilidades de desarrollar una enfermedad grave. Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.



¿Cómo se propaga y contagia el COVID-19?

Una persona puede contraer el COVID-19 por el contacto de otra persona que este infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer el COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, nariz o la boca. También puede contagiarse si inhalan las gotículas que hay esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro de distancia de una

persona que se encuentre enferma.

La OMS está estudiando las investigaciones en curso sobre las formas de propagación del COVID-19 y seguirá informando sobre los resultados actualizados.

Fuente: OMS – Organización Mundial de la Salud

Expansión de la enfermedad

Tras el primer brote de Covid-19, donde las autoridades Chinas confirmaron 41 casos detectados entre el 8 de Diciembre de 2019 al 2 de Enero de 2020, la ciudad deja de reportar casos hasta el 19 de Enero, cuando se confirmaron 17 casos más para ese entonces ya se habían reportados los primeros casos por Covid-19 fuera de China: dos Tailandia y uno en Japón.

La rápida expansión de la enfermedad hizo que la Organización Mundial de la Salud, el 30 de enero de 2020, la declarara como una emergencia sanitaria de preocupación Internacional, basándose en el impacto que el virus podría tener en países subdesarrollados con menos infraestructuras sanitarias. En esa fecha la enfermedad se había detectado en todas las provincias de China Continental y se reportan casos entre otros quince países.

El 11 de Marzo la enfermedad se hallaba en más de 100 territorios a nivel mundial y fue reconocida como una pandemia por la Organización Mundial de la Salud. El

número de casos continuó creciendo hasta alcanzar los 500 mil casos a nivel mundial el 26 de marzo de 2020.

Para prevenir la expansión del virus, los gobiernos han impuesto restricciones de viajes, cuarentenas, confinamientos, aislamiento social, cancelación de eventos y cierres de establecimientos. La pandemia está teniendo un efecto socioeconómico disruptivo, y el miedo a los escasos de provisiones ha llevado a compras de pánico.

Periodo de incubación COVID-19

Ciertas estimaciones sugieren que el coronavirus se incubaba entre cuatro y cinco días, pero dichos estudios se basaron en tamaños de muestra pequeñas, con datos muy limitados y obtenidos de autoinformes.

Y como bien se sabe, este tipo de información puede ser alterada por la mala memoria, juicios de los pacientes o la interpretación del mismo encuestador. Por eso se hacen más estudios sobre el periodo de incubación del COVID-19.

Carencia de estimaciones fiables sobre el periodo de incubación.

Los investigadores carecen de una estimación fiable del periodo de incubación de Covid-19, y esto podía estar generando vacíos en las estrategias de contención implementadas hasta ahora.

Un enfoque que reduce el sesgo del recuerdo.

Fuente: tekcrispy.com



En los principios de la pandemia, cuando empezó en Wuhan (China) y se trasladó a Italia, España y resto de Europa se consideró que el tiempo del periodo de incubación rondaba los quince días.

Ahora con la experiencia en España, la propagación de nuevos focos de infección y el descenso de la edad de contagio se pueden tomar muchas otras estadísticas. Se ha observado que el periodo de entre ocho y quince días se mantiene mientras que se puede deducir que conforme baja la edad de la persona contagiada aumenta las posibilidades

de padecer la enfermedad de manera asintomática.

¿Y si estuve expuesto al COVID-19?

Tal vez te preguntes eso. Quédate en casa si podrías haber estado expuesto a COVID-19.

La cuarentena se usa para mantener a alguien que podría haber estado expuesto al COVID-19 lejos de los demás. La cuarentena ayuda a evitar la propagación de enfermedades que pueden ocurrir antes de que una persona sepa que está enferma o si esta infectada con el virus sin sentir síntomas. Las personas en cuarentena deben quedarse en casa, separarse de los demás, controlar su salud y seguir las instrucciones de su departamento de salud estatal o local.

Cuarentena y aislamiento ¿Cuál es la diferencia?

La cuarentena mantiene a alguien que podría haber estado expuesto al virus lejos de otros.

El aislamiento separa a las personas que no están infectadas.

¿Quién necesita estar en cuarentena?

Cualquier persona que haya estado en contacto cercano con alguien que tenga COVID-19.

Esto incluye a las personas que previamente tuvieron COVID-19 y las personas que se hicieron una prueba serológica (de anticuerpos) y tienen anticuerpos contra el virus.

¿Qué cuenta como contacto cercano?

- Estuvo a menos de 6 pies de alguien que tiene COVID-19 durante al menos 15 minutos.
- Usted brindó atención en el hogar a alguien que está enfermo con COVID-19.
- Usted tuvo contacto físico directo con la persona (la tocó, la abrazó o la besó).
- Compartiste utensilios para comer o beber, mantener la higiene es importante.

Estornudaron, tosieron o de alguna manera te dieron gotitas respiratorias.

¿Qué hago? **Quédese en casa y controle su salud.**

- Quédese en casa durante 14 días después de su último contacto con una persona que tiene COVID-19.

- Este atento a la fiebre 38°C, tos falta de aliento u otros síntomas de COVID-19.

Si es posible, manténgase alejado de otras personas, especialmente las personas que corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19.

Para todos los siguientes escenarios, incluso si su prueba de COVID-19 es negativa o se siente saludable, debe quedarse en casa (cuarentena) ya que los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición del virus.

ESCENARIO 1: Contacto cercano con alguien que tiene COVID-19; no tendrá más contacto cercano



Tuve contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 y no tendré mas contacto o interacciones con la persona

mientras este enferma (por ejemplo, compañero de trabajo, vecino o amigo).

Su último día de cuarentena es de 14 días a partir de la fecha en que tuvo contacto cercano.

ESCENARIO 2: Contacto cercano con alguien que tiene COVID-19: vive con la persona pero puede evitar un contacto cercano.



Vivo con alguien que tiene COVID-19 (por ejemplo, compañero de cuarto, miembro de la familia), y esa persona se ha aislado al quedarse en una habitación separada. No he tenido contacto cercano con la persona desde que se aisló. ¡

ESCENARIO 3: En cuarentena y tuvo contacto cercano adicional con alguien que tiene COVID-19.



Vivo con alguien que tiene COVID-19 y comencé mi periodo de cuarentena de 14 días porque tuvimos un contacto. ¿Qué pasa si termine teniendo un contacto cercano con la persona que estaba enferma durante mi cuarentena? ¿Qué pasa si otro miembro del lugar se enferma con COVID-19? ¿Necesito reiniciar mi cuarentena

ESCENARIO 4: vivir con alguien que tiene COVID-19

aislamiento en el hogar

Infección

El virus presenta, en su superficie, unas proteínas que actúan como "llaves" específicas que le sirve para "abrir las cerraduras" de las células humanas, a fin de infiltrarse en ellas. Una de las llaves que utiliza dicho virus, es la proteína, que encaja muy bien con una "cerradura", la proteína, que está presente en la superficie de una gran variedad de células del cuerpo humano.

Incubación

Una vez que el coronavirus ha logrado entrar en las células, se adueña de las maquinarias de síntesis, obligando a las células del cuerpo humano a fabricar millones de copias del virus. Esto para infectar a las células vecinas y repetir en ellas el ciclo. La Organización Mundial de la Salud estimaba a finales de enero que el periodo de incubación (el tiempo entre la infección y el inicio de los síntomas), dura entre diez y dos días.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

Las personas infectadas pueden estar asintomáticas o presentar un cortejo de síntomas que oscilan entre leves a muy graves, entre ellos, disnea y tos seca. La diarrea y dolor

de garganta, son menos frecuentes.

Aunque las personas de avanzadas edad son vulnerables a la enfermedad a mitad de marzo del 2020, la Organización Mundial para la Salud (OMS) recordó que los jóvenes pueden tener complicaciones e incluso llegar a la muerte por el virus.

Los síntomas de COVID-19 son inespecíficos y su presentación, según OMS, puede incluso carecer de síntomas (asintomáticos).

Es decir, algunos de los infectados pueden ser asintomáticos y mostrar resultándole la prueba que confirman que la infección, pero no muestran síntomas clínicos, porque los investigadores han emitido consejos de que las personas con contacto cercanos con los pacientes infectados confirmados deben ser monitoreados y examinados de cerca para descartar la infección. Las complicaciones más frecuentes son; neumonía y fallos multiorganicos que en ocasiones provocan la muerte.

Tratamiento hasta los momentos no se conoce para la enfermedad la OMS recomienda que se realicen ensayos controlados aleatorizados con voluntarios para comprobar la efectividad y seguridad de algunos tratamientos potenciales.

La investigación para encontrar un tratamiento eficaz comenzó en enero de 2020.

TRATAMIENTOS EN ESTUDIOS

Vacunas

Se están realizando tres estrategias de investigación.

Primero, los investigadores apuntan a construir una vacuna de virus completa. El uso de dicho virus ya sea inactivo o muerto tiene como objetivo una pronta respuesta inmune del cuerpo humano una nueva infección con el COVID-19; una segunda estrategia, las vacunas de subunidades, tiene como objetivo crear una vacuna que sensibilice en sistema inmunitario a ciertas sub unidades del virus. Una tercera estrategia son las vacunas de ácido nucleico (vacunas de ADN o ARN), una técnica novedosa para crear una vacuna. Las vacunas experimentales de cualquiera de estas estrategias tendrían que estar probadas por seguridad y eficacia. Varias organizaciones en distintos países están en proceso de desarrollar una nueva vacuna.

PRONÓSTICO

De entre los 41 primeros casos de COVID-19 que fueron tratados en hospitales de Wuhan, trece (32%) necesitaron cuidados intensivos y 6 (15%) murieron. Muchos de los que fallecieron presentaban patologías previas como hipertensión arterial, diabetes o enfermedad cardiovascular que debilitan su sistema inmunológico. En estos casos

tempranos que acabaron en fallecimiento, la mediana duración de la enfermedad fue de catorce días y el rango total de 6 a 41 días. De los casos confirmados, 80,9% fueron clasificados como leves. Según cifras indicadas por el director de la Organización Mundial de la Salud.



MANEJO DEL BROTE

Una parte clave de las actuaciones en un brote de enfermedad infecciosa es tratar de disminuir el riesgo de que los servicios de salud se vean sobrepasados y proporciona más tiempo para desarrollar una vacuna y un tratamiento. El distanciamiento social y el aislamiento de las poblaciones

infectadas pueden contener la epidemia.

PREVENCIÓN

Algunas Organizaciones internacionales como a OMS, han publicado medidas preventivas para reducir la transmisión del virus son similares a las que han recomendado para prevenir la infección por otros coronavirus e incluyen:

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos especialmente antes de comer y pues de sonarse la nariz. Al toser o estornudar cubrirse la boca o la nariz con la cara interna del brazo al flexionarlo con el codo.
- Mantener al menos un metro de distancia de otras personas, particularmente de aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.
- Evitar tocarse los ojos nariz y boca.
- Ir al médico en caso de fiebre, tos y dificultad para respirar, llamando con antelación sin se encuentra en zona donde se está propagando el virus o si se les han visitado en los próximos 14 días.
- Para reducir las posibilidades de infectarse, la organización sanitaria recomienda evitar el contacto con personas enfermas.

Aislamiento es la clave

Limitar el contacto frente a frente con otras personas es la mejor manera de reducir la propagación de la enfermedad de coronavirus (COVID-19).



¿Qué es distanciamiento social?

El distanciamiento social también llamado distanciamiento físico, consiste en mantener una distancia segura entre usted y otras personas que no pertenecen a su hogar.

Para poner en práctica el distanciamiento físico o social, debe mantener una distancia de al menos de 6 pies (la longitud aproximada de 2 brazos extendidos) con respecto a otras personas que no son miembros de su hogar, tanto en espacios interiores como al aire libre.

Se debe mantener el aislamiento social junto con otras

medidas de prevención cotidianas para reducir la propagación del COVID-19, como usar el tapabocas, evitar tocarse la cara sin antes lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón al menos 20 segundos.

¿Por qué **practicar el distanciamiento social**?

Como se ha dicho anteriormente el COVID-19 se propaga principalmente entre personas que han estado en contacto cercano por un periodo prolongado. La propagación ocurre cuando una persona infectada tose, estornuda o habla y las gotitas de su boca o nariz expulsan al aire y terminan en la boca o nariz de las otras personas cercanas. Estas gotitas también pueden inhalarse y entrar en los pulmones. Estudios recientes indican que las personas que están infectadas pero no tienen síntomas probablemente juegan un rol en la propagación del COVID-19. Como la persona puede propagar el virus antes de saber que están enfermas, es importante mantener una distancia de al menos 1 metro y medio de otras personas siempre que sea posible, incluso si usted o esas personas no tienen síntomas. El distanciamiento social es especialmente importante para las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19.

Si tiene COVID-19, síntomas que concuerdan con los del COVID-19, o si estuvo en contacto con una persona con COVID-19, es importante que se quede en casa y alejado de

otras personas hasta que sea seguro finalizar el aislamiento o la cuarentena.

El COVID-19 puede vivir por horas o días sobre una superficie según factores como la luz solar, la humedad y el tipo de superficie. Podría ser posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toca la boca, la nariz o los ojos. Sin embargo no se cree que esta sea la principal forma en que se propaga el virus. El distanciamiento social ayuda a limitar las oportunidades de entrar en contacto con superficies contaminadas y personas infectadas fuera de casa.

Aunque el riesgo de enfermarse gravemente puede ser diferente para cada uno, cualquier persona puede contraer y propagar el covid-19. Todos tenemos un rol que cumplir para desacelerar la propagación y protegernos a nosotros mismos, nuestra familia y nuestra comunidad. Además de tomar las medidas cotidianas para prevenir el COVID-19, mantener distancia es una de las mejores herramientas que tiene para evitar exponerse al virus.

El distanciamiento social, es necesario ahora más que nunca. Por favor es indispensable el distanciamiento social, quiere decir quedarse en casa lo más posible, mantente seguro y saludable, quédate en casa entendamos un poco la propagación del COVID-19.



¿Por qué guardar la distancia ayuda a mantener a otras personas sanas?

Debido a que el COVID-19 se transmite de persona a persona, reducir las maneras en que las personas se ponen en contacto cercano con otras es esencial.

Distanciamiento social quiere decir quedarse en casa lo más

posible y evitar las conglomeraciones y lugares públicos donde se hace más probable el contacto con otras personas.

El coronavirus, se puede propagar de una persona a persona incluso antes de que comiencen los síntomas (asintomáticos).

Así que, si alguien en su familia empieza a sentirse cansado, agotado o adolorido, es importante permanecer en casa y practicar el auto aislamiento. Esto quiere decir limitar el contacto con otros es indispensable el distanciamiento social, mantente seguro y saludable, quédate en casa. Si los síntomas empeoran, con fiebre, tos, dificultad para respirar (falta de aliento), acuda al médico.

¿Por qué es importante usar tapabocas?

Las mascarillas son importantes porque podrían ayudar a evitar que quienes tienen COVID-19 propaguen el virus a otras personas. Usar tapabocas ayuda a proteger a las personas a su alrededor, incluidas las que tienen mayor riesgo de enfermarse a causa del COVID-19 y los trabajadores que tienen contacto cercano frecuente con otras personas.

Para reducir la propagación se recomiendan el uso del tapabocas en espacios públicos y al estar en contacto con personas que no viven en sus hogares, especialmente cuando se dificulta adoptar otras medidas de distanciamiento social recomendadas.

Consideraciones para el uso de tapabocas.

- Se recomiendan que las personas usen tapabocas en todo momento, luego de salir de casa.
- Se sugiere usar en casa, si algún miembro de la familia tiene los síntomas.

¿Quiénes no deberían usar tapabocas?

- Los tapabocas no deben ser usados por niños menores de 2 años de edad.
- Personas que tengan dificultad para respirar.
- Personas que están inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.

También es importante que no solo pienses en el uso de tapabocas y uso adecuado, hay que saber que si son desechables hay que cambiarlas con frecuencia, para que no sea una fuente de contaminación y si son de telas, lavarlas continuamente.

Los tapabocas pueden pasar de ser un protector eficaz a una principal fuente de enfermedades. Su uso incorrecto podría generar un foco de bacterias y hongos, ese es el resultado de usar los tapabocas como gorros, brazalete o para cualquier otra cosa que no sea para cubrir nariz y boca. Los especialistas recomiendan respetar la vida útil

de la mascarilla, sino se lava con frecuencia, se renueva o se usa de manera incorrecta pueden ocasionar desde acné e infecciones hasta problemas de estómago. Evite que su principal aliado en esta crisis sanitaria se convierta en un objeto insalubre y peligros.

Tips para mantenerse bien, ante la propagación y contagio del COVID-19.

- Mantenga la distancia social.
- Mantenga objetos y superficies limpios.
- No toque los ojos, nariz o boca.

Utiliza tapabocas, siempre que salgas o si tienes una persona enferma en casa.

SALDREMOS DE ESTA TODOS JUNTOS.

Cuando la tormenta pase y se amansen los caminos y seamos sobrevivientes de un naufragio colectivo.

Con el corazón lloroso y el destino bendecido, nos sentiremos dichosos tan solo de estar vivos.

Y le daremos un abrazo al primer desconocido y alabaremos la suerte de hablar con un amigo.

Y entonces recordaremos todo aquello que perdimos y de una vez aprenderemos todo lo que no aprendimos.

Ya no tendremos envidia pues todos habrán sufrido.

Ya no tendremos desidia, seremos más compasivos.

Valdrá mas lo que es de todos que lo jamás conseguido.

Seremos más generosos y mucho más comprometidos.

Entenderemos lo frágil que significa estar vivos, sudaremos empatía por quien esta y quien se ha ido.

Y todo será un milagro y todo será un legado.

Y se respetara la vida, la vida que hemos ganado.



Cuando la tormenta pase te pido Dios, que nos devuelvas mejores, como nos había soñado.

SEÑOR MIO, DIOS MIO. A TI elevo mi oración para pedirte sanidad para el mundo entero, que se vaya el miedo, la incertidumbre, la tristeza, la desesperación y que en su lugar llegue la Fe, la alegría, la esperanza, el amor.

Te pedimos mi Dios que las familias se vuelvan a unir, que los amigos se vuelvan a encontrar, que las personas se puedan abrazar y que lo único que sea contagioso sea la felicidad.

Bendice, Señor: A las familias, amigos, bendice señor: Al mundo entero, a nuestro país, báñalo de TU Misericordia que es grande e infinita.

Calma la furia de este virus y conviértelo en polvareda cósmica, échalo del planeta tierra, lejos de tus hijos para que no cause más daño... NO permitas Señor que más familias pierdan a sus seres queridos, protege a los médicos, enfermeras y a todos los que trabajan en los centro de salud, ilumina a los que salen a trabajar. Bendice Señor, al que está leyendo este mensaje ahora, cuida sus pasos, su vida, su familia.

Te lo pedimos en nombre de su hijo amado Jesús ¡Amen¡

¡Te lo suplicamos señor¡



ORACION POR EL MUNDO

Ten piedad Señor

Del mundo enfermo,

libramos de este mal que nos rodea,

limpia a los contagiados, protege al

Personal de sanitario y a

cuantos trabajan para

los demás, pon tu mano, pon tu mano

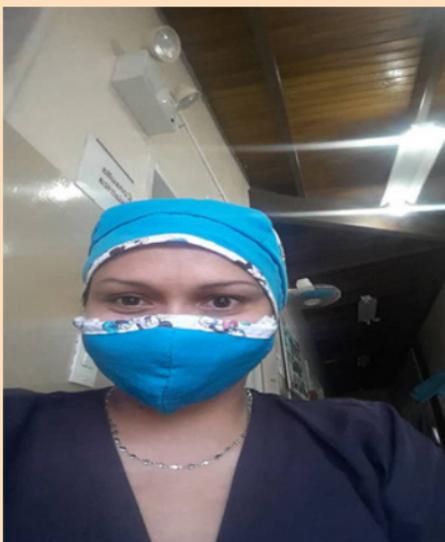
sobre el mundo y haz que cese toda esta peste.

Te lo pedimos con toda la fe y de corazón.

AMEN.

PERSONAL DEL CDI WILFREDO CONEJERO





PERSONAL CENTINELA ALCALA MEDINA

















BIOGRAFIA PROFESIONAL

MSC Arellys Corona es Subdirectora en C.E.I-E.B “San Rafael”, obtuvo su título de Profesora en Educación Integral en la “Universidad Pedagógica Experimental Libertador” UPEL-IMPM, Maestría en Gerencia y Liderazgo de la Educación en la Universidad Fermín Toro” UFT, ha realizado diversos estudios entre ellos, Diplomado de Herramientas Básicas de Programación Neurolingüística para la excelencia personal y profesional, Especialización de Educación Primaria (PNFA) 2020. Actualmente realiza otra maestría en la Universidad Nacional Experimental del Magisterio “Samuel Robinson”, es Docente Investigador de la misma casa de estudios (UNEMSR), cursos y talleres Jornadas de Formación en el Currículo Nacional, segunda edición “La Educación Bolivariana”, Relaciones Humanas, taller de Periodismo Escolar, Gestión Educativa, frente a la Planificación por Proyectos en el Marco Legal Vigente UFT, Función Pedagógica del Docente. Cuba-Venezuela.

Asesora de los libros realizados conjuntamente con los estudiantes, el libro “Saberes Aroeños” (2008) resaltando las comunidades y la escuela donde los estudiantes realizaron investigaciones, logrando aprendizajes significativos.

Libro “Republica de Nicaragua Integración Estudiante, Escuela, Familia y Comunidad con la intencionalidad de resaltar y conocer acerca de la Escuela y Comunidad (2019).

Libro Pandemia del Coronavirus 2019-2020 con la finalidad de promover el interés por la salud, conocer la importancia de mantener la salud, practicar las medidas para prevenir el coronavirus e informar a la comunidad la prevención para controlar y erradicar las enfermedades, asimismo resaltar el trabajo realizado en equipo conjuntamente estudiantes, docentes, padres y representantes en estos tiempos de cuarentena social (2020)

Libro Experiencia vividas durante la Pandemia COVID-19, donde se narran historias reales producidas durante el periodo de aislamiento. De igual manera dar a conocer respuestas a todas esas interrogantes que tenemos acerca de este virus COVID-19 que afecta al mundo entero.

INDICE

PRESENTACIÓN

Relatoría de las experiencias vividas

Preguntas y respuestas sobre

la enfermedad covid- 19

¿Qué es un coronavirus?

¿Qué es el covid- 19?

Descubrimiento

¿Cuáles son los síntomas del covid-19?

¿Cómo se propaga y contagia el covid-19?

Expansión de la enfermedad

¿Cómo te puedes infectar de covid-19?

¿Por qué es importante usar una mascarilla?

Consideraciones para el uso de mascarillas

¿Quiénes no deberían usar una mascarilla?

¿Cuál es el periodo de incubación?

¿y si estuviste expuesto al covid-19?

¿Cuál es la diferencia entre cuarentena y aislamiento?

¿Quién necesita ponerse en cuarentena?

¿Qué cuenta como contacto cercano?

¿Qué hago? quédese en casa y controle su salud.

¿Cuándo comenzar y finalizar la cuarentena?

Escenario 1: contacto cercano con alguien que tiene covid-19; no tendrá más contacto cercano.

Escenario 2: contacto cercano con alguien que tiene covid; vive con la persona pero puede evitar un contacto cercano.

Escenario 3. en cuarentena y tuvo contacto cercano adicional con alguien que tuvo covid-19.

Escenario 4: vivir con alguien que tiene covid y no puede evitar el contacto cercano continuo.

Aislamiento es la clave

¿Qué es distanciamiento social?

¿Por qué practicar el distanciamiento social?

El distanciamiento social, es necesario ahora más que nunca.

¿Porque guardar distancia ayuda a mantener otras personas sanas?

Nuevo accesorio: el tapabocas

Dios en tiempos de cuarentena.

Versión digital octubre 2020
Sistema de Editoriales Regionales
Yaracuy - Venezuela

EXPERIENCIAS VIVIDAS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

En este tiempo de pandemia del Covid-19, la autora con mucho dinamismo, nos muestra en esta ocasión, su experiencia sobre este contagio, teniendo así más conocimientos en todo los casos y haber estado en el lugar adecuado para recuperaciones, junto a muchas personas que la acompañaron, para así darle paso a este título después del libro anterior llamado Corona Virus Covid-19. donde hablaba sobre la prevención en todas sus formas.

Es por eso que es uno de los temas más importante, ya que enseña y demuestra como prevenir esta enfermedad que amenaza la humanidad.



Sistema Editoriales Regionales

Yaracuy

Arelys Corona

Nació el 19 de septiembre de 1970, es profesora de Educación Integral egresada de la UPEL, también es Magister en Gerencia Educativa por la UFT. Tiene una amplia experiencia en investigación cultural comunitaria donde intervienen los estudiantes como parte del cuerpo investigativo.

