

GESTIÓN UPC-IAAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Desde enero, la Unidad de Prevención y Control de Infecciones Asociadas a la Atención de Salud (UPC-IAAS) ha trabajado incansablemente para que el HCSBA logre enfrentar el nuevo agente viral respiratorio denominado SARS-CoV-2. De acuerdo con las indicaciones ministeriales, en un comienzo se estructuró e inició un programa de capacitación teórico-práctico sobre COVID-19, focalizado en la higiene de manos y los elementos de protección personal a emplear en cada nivel.

Durante marzo, esta unidad generó y difundió el documento con las medidas de prevención IAAS para COVID-19 de nuestro hospital, y progresivamente se han agregado otros documentos confeccionados en conjunto con algunos servicios, como: protocolo de atención de pacientes y casos sospechosos COVID-19, instructivo de práctica interna en Banco de Sangre, en Farmacia, en Servicio de Gastroenterología, en traslado de pacientes, en Pabellones, entre otros.

La UPC-IAAS integra también el Comité COVID de la institución y agregó a sus funciones la evaluación de los nue-



vos insumos existentes en el mercado e incluidos entre los Elementos de Protección Personal (EPP). En forma conjunta con el Depto. de Abastecimiento han trabajado en establecer prácticas de uso racional de los mismos, gestionando las solicitudes de los diferentes servicios clínicos y de apoyo.

Sin duda, esta crisis sanitaria se ha desarrollado de manera dinámica, lo que ha determinado que el conocimiento surja lentamente, que las indicaciones no sean rígidas, que las decisiones cambien según nuevas evidencias, siempre teniendo como foco la protección personal, en particular del personal de salud al interior de la institución.

LA IMPORTANCIA DE UNA PAUSA SALUDABLE

Marcelo Vargas, kinesiólogo Medicina Física y Rehabilitación

Este tiempo difícil, producto de la pandemia producida por el Coronavirus, ha provocado en los funcionarios de nuestro hospital un cambio en sus labores diarias y la manera de relacionarse, generando en algunos casos estrés y sobrecarga laboral con jornadas más extensas. El cuerpo humano manifiesta el malestar y dolencias a través de diferentes síntomas: uno de ellos es la tensión muscular que si es mantenida en el tiempo se traduce en dolor musculoesquelético, acortamientos musculares, principalmente en el cuello y zona lumbar.

Por ello, es fundamental poner el foco en el autocuidado a través de una pequeña pausa saludable en el trabajo y así dar alivio a estos problemas, beneficiando tanto el ámbito físico como el psicológico. Es un momento de activación que permite un cambio en la dinámica, donde se puede combinar una serie de movimientos que activan los sistemas musculoesquelético, cardiovascular y respiratorio.



Los ejercicios incluidos se deben iniciar por la cabeza, continúan en el tronco, luego las piernas y finalmente los brazos, manteniendo una respiración profunda, relajada y consciente. Son ejercicios activos complementados con posiciones de elongación. Se recomienda practicarlos una vez al día, idealmente tres series de 10 repeticiones y, para las elongaciones, mantener la posición unos 20 a 30 segundos. Estos sencillos movimientos permitirán dar una ligera mano a nuestro cuerpo porque nosotros también necesitamos atención, para así poder dar atención a otros.