

## **IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN SANITARIA PARA AFRONTAR LA PANDEMIA DE COVID-19**

**BENJAMINA BRÍTEZ CANTERO<sup>1</sup>, JUAN GERARDO CANDIA ARÉVALOS<sup>2</sup>, MARÍA EUGENIA SERVIAN DE SILGUERO<sup>3</sup>**

### **Resumen**

A finales del 2019, se identificó en China un nuevo coronavirus al que se lo denominó COVID-19. Debido a su velocidad de expansión y gravedad, el 11 de marzo-2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo declaró como pandemia. Esto ha dado inicio a una prueba difícil que está pasando la población paraguaya sobre la educación sanitaria en esta pandemia, al igual que otros países del mundo. Una buena educación sanitaria poblacional minimiza el riesgo de circulación viral comunitaria. El conocimiento adecuado de medidas básicas de higiene, como la higiene de manos, higiene respiratoria y evitar contacto estrecho con personas enfermas son fundamentales para minimizar la transmisión del virus y de esta manera salvar muchas vidas humanas. La pandemia COVID19 enseña una lección de que la salud de las personas está conectada y depende de la política a ser tomada en adelante por los gobiernos. Es importante aprovechar la oportunidad para realizar cambios de paradigma de la educación a la población, de una manera comprensiva, rigurosa y democrática, donde no todo está permitido al considerar a otras personas. Con una inversión más adecuada del presupuesto general de gasto de la nación en la educación sanitaria redundará en una población sana y más responsable ante cualquier pandemia.

**Palabras clave:** educación sanitaria, pandemia, Covid-19

---

<sup>1</sup> Lic. en Enfermería, Profesora Asistente, Tutora de Investigación, Docente técnico FENOB UNA Filial Coronel Oviedo. Enfermera asistencial, Hospital Regional de Coronel Oviedo.

Correspondencia: [benjabrit313@gmail.com](mailto:benjabrit313@gmail.com)

<sup>2</sup> Lic. en Ciencia de la educación, Tutor de Investigación, FENOB UNA Filial Coronel Oviedo, catedrático del nivel medio, Colegio Nacional Eligio Torres Almada de Caacupé. Correspondencia: [jucandia83@gmail.com](mailto:jucandia83@gmail.com)

<sup>3</sup> Química Farmacéutica, Tutora de Investigación, FENOB UNA Filial Coronel Oviedo. Correspondencia: [jucandia83@gmail.com](mailto:jucandia83@gmail.com)

## **IMPORTANCE OF SANITARY EDUCATION TO ADDRESS THE PANDEMIC OF COVID-19**

**BENJAMINA BRÍTEZ CANTERO, JUAN GERARDO CANDIA ARÉVALOS, MARÍA EUGENIA SERVIAN DE SILGUERO**

### **Abstract**

In late 2019, a new coronavirus was identified in China and named COVID-19. Due to its speed of expansion and gravity, on March 11, 2020, the World Health Organization (WHO) declared it a pandemic. This has started a difficult test that the Paraguayan population is passing on health education in this pandemic, like other countries in the world. . . A good population health education minimizes the risk of community viral circulation. Adequate knowledge of basic hygiene measures, such as hand hygiene, respiratory hygiene and avoiding close contact with sick people are essential to minimize virus transmission and thus save many human lives. The COVID19 pandemic teaches a lesson that people's health is connected and depends on the policy to be taken by governments from now on. It is important to take advantage of the opportunity to make paradigm changes in education for the population, in a comprehensive, rigorous and democratic way, where not everything is allowed when considering other people. A more adequate investment of the nation's general spending budget in health education will result in a healthy and more responsible population in the face of any pandemic.

**Key words:** health education, pandemic, Covid-19

## Introducción

En Paraguay se recibió la noticia del primer caso positivo de COVID-19 a los 7 días de marzo, esto daba inicio a la preocupación generalizada tanto de las autoridades sanitarias como de la población general sobre el futuro de nuestro país, considerando la fragilidad de los servicios de salud, tanto público como privado, en especial lo relacionado a los respiradores en las terapias intensivas y los números de camas disponibles. La población general pendiente de la noticia de la prensa escrita, radial y televisiva, así como las redes sociales, que eran cada vez más intensas sobre la pandemia y sus consecuencias sobre las personas vulnerables, agregando a esto la cuarentena impuesta por el estado. La población paraguaya respetuosa de las leyes, aunque con mucha debilidad en la educación sanitaria, que sería vital para enfrentar la pandemia.

En Wuhan, provincia de Hubei, China, a finales de diciembre de 2019, se informaba sobre un grupo de casos de neumonía con etiología desconocida. Un mes después, enero de 2020, con más de 9 700 casos confirmados en China y 106 casos confirmados en otros 19 países, el Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS) declara que el brote era una emergencia de salud pública de importancia internacional y se aplican los consejos del Comité de Emergencia del Reglamento Sanitario Internacional (1).

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 (SARS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19 (2).

El coronavirus es un virus que causa enfermedades muy graves, incluso a derivación fatal. A nivel mundial ya está causando muchas muertes, especialmente en pacientes que tienen enfermedades de base, tales como

hipertensión, diabetes, obesidad, asma, etc. Si no se toma las medidas sanitarias correspondiente va aumentar la cantidad de pacientes a nivel local, regional y país. A pesar del esfuerzo de la comunidad científica, desafortunadamente, hasta el momento, no se ha desarrollado aun la vacuna contra el COVID-19, tampoco existe un medicamento muy eficiente contra este virus, por lo tanto, no queda de otra, que tomar las medidas pertinentes, respetando el protocolo sanitario al pie de la letra para evitar la propagación de esta enfermedad (3).

Lo expuesto preocupa de sobre manera, considerando la cultura paraguaya, sus costumbres y tradiciones, su gente alegre y forma amena de compartir el típico terere je´re (bebida tradicional, compuesta por agua fresca y yerba mate) entre los amigos, las tardecitas de los jóvenes jugando el futbol en las canchitas del barrio y calmar la sed con alguna bebida compartida entre los integrantes del grupo, las charlas habituales entre los vecinos son muy propias de nuestra cultura y el cambio del estilo de vida en forma abrupta, no será fácil y más difícil aún mantener por mucho tiempo el distanciamiento a un pueblo tan amigable como el paraguay.

Se piensa que COVID-19 se propaga predominantemente por transmisión de gotitas respiratorias, que ocurre cuando las personas están en contacto cercano (dentro de 1 metro) con otras personas que típicamente (pero no siempre) tienen síntomas respiratorios como tos o estornudos o con fómites que han entrado en contacto con una persona infectada. Lo importante es mantener la distancia, higiene personal como lavado de manos, uso de alcohol al 70%, evitar tocar los ojos, la nariz y la boca (4).

La necesidad de cambio de comportamiento y de los hábitos cotidianos para afrontar la pandemia es urgente, considerando la rapidez del contagio del virus, es entonces cuando se siente la necesidad de la educación sanitaria, lo más prudente es aprovechar las redes sociales y las diferentes formas de comunicación para la difusión de forma masiva de las normas de prevención del contagio del virus y así disminuir al mínimo los riesgos del contagio comunitario, e iniciar un análisis serio y profundo entre todos los actores sociales del país

sean públicos y privados, interinstitucionales para implementar la educación sanitaria de la población iniciando desde la educación formal primaria inicial, secundaria y terciaria y no olvidar la educación a la población de otros grupos etarios, comunitarios, trabajadores, nativos y no nativos involucrando a las personas afectadas para asumir su propio cambio de comportamiento.

### **Educación sanitaria**

Es un proceso dirigido a promover estilos de vida saludables (hábitos, costumbres, comportamientos) a partir de las necesidades específicas del individuo, familia o comunidad. Desde este punto de vista, la educación sanitaria comprende un conjunto de actividades educativas desarrolladas en procesos formales e informales, que ejecutan permanentemente la educación. La educación sanitaria no sólo son charlas y demostraciones, sino un conjunto de actividades educativas continuas, todos los actores, como parte de las actividades institucionales; no se limita a la transmisión puntual de mensajes mediante charlas o demostraciones (5)

### **La educación sanitaria es un componente muy importante para:**

- **Fortalecer y/o mejorar estilos de vida** (hábitos, costumbres y comportamientos) saludables en hombres y mujeres.
- **Garantizar** el adecuado uso y mantenimiento a los Sistemas de Agua Potable e instalaciones para la disposición de excretas y basuras.
- **Promover** la organización comunal, de manera que la población asuma un papel más activo en el cuidado de su salud y en la gestión de su desarrollo.
- **Mejorar** las propuestas institucionales tomando en cuenta las experiencias y conocimientos locales.
- **Ampliar** el espacio de relación actual entre la comunidad e instituciones (5).

La deuda de una buena educación sanitaria, segura y continua a la población paraguaya ha sido de muchas décadas y ahora se encuentra

vulnerable al COVID19 que causa la pandemia, una gran parte de la población debe luchar con las diferentes debilidades de los determinantes sociales de la salud con una formación mínima en educación sanitaria.

### **Situación en los servicios de salud**

La situación de los servicios de salud, han cambiado, debido a los nuevos protocolos de atención, la recepción de pacientes se ha visto reducida por el fomento del distanciamiento, sin embargo, es destacable el descenso en la afluencia a estos servicios que se viene observando en las últimas semanas.

Es responsabilidad de todos, pues, adaptar este momento para incidir en las medidas de educación sanitaria encaminada a concienciar a la población sobre la importancia del uso adecuado de las urgencias, de manera que se asuma, de una vez por todas, que los recursos disponibles no son infinitos. Así, además de permitir un manejo más eficiente de los recursos hospitalarios, se pueden modular las consecuencias sobre los disponibles hospitalarios como insumos y recursos humanos ya que son ellos, de manera general, los que suelen tener en primera línea la masificación de estos servicios (6).

El momento de esta pandemia en la que se encuentra el país es ideal para dar inicio para la creación de un nuevo paradigma en el estilo de vida, costumbres y tradiciones, en cuanto a nuestras relaciones sociales y hábitos de salud actual se verán modificados a partir de ahora, a consecuencia del efecto negativo que el coronavirus está produciendo en nuestro entorno (6).

La realidad del Paraguay es similar a otros países latinoamericanos en el uso inapropiado de los servicios de salud, las personas en estado de enfermedad leve son atendidas sin dificultad en las urgencias, además de los casos graves propios del área, esta facilidad de las consultas conlleva a la disminución del usufructo de las consultas externas que generalmente lleva más tiempo y es subvalorada, teniendo siempre en cuenta la educación sanitaria deficiente de la población general.

## Contexto social

Disminuir la transmisión viral durante la pandemia requiere de cambios significativos en el comportamiento de las personas que está influenciado por las normas sociales, incluido el deseo de aprender de otras personas. Aunque las personas están influenciadas por las normas, sus percepciones a menudo son inexactas, pueden subestimar los comportamientos que promueven la salud (por ejemplo, lavarse las manos) y sobreestimar los comportamientos poco saludables (7).

El costo de no invertir en la preparación de la población en educación sanitaria para una pandemia de salud pública, ahora es bastante evidente. La pandemia ha llevado a una campaña masiva mundial para frenar la propagación del virus al aumentar el lavado de manos, reducir el contacto con la cara, usar mascararas en el distanciamiento público y físico. El uso de la ciencia social y del comportamiento para apoyar la respuesta pandémica COVID-19 (7).

## La educación sanitaria en el contexto de la pandemia

El panorama en el Paraguay es incierto, aunque se está realizando una buena tarea tanto de las autoridades sanitarias al organizar lentamente los servicios de salud, capacitando a los personales de salud, buscando los recursos necesarios para abastecer los hospitales de los insumos y equipos de protección necesario y la población general que se va defendiendo con las medidas sanitarias básicas, mientras se va avanzando en la cuarentena inteligente y empiezan a aparecer los casos positivos sin nexo del COVI-19, aumentando semanalmente, como consecuencia de una educación sanitaria muy débil de muchas personas y la duda aún queda flotando en el ambiente al considerar el futuro que nos depara.

La humanidad se enfrenta a una crisis global, quizás la más grande de nuestra generación. Las decisiones que tomen los gobiernos en los próximos

meses, probablemente afectarán al mundo en profundidad durante años. Muchas de las medidas adoptadas durante la emergencia se convertirán en parte de la vida diaria, cambiando los hábitos y comportamientos. Según lo recomendado por los ODS de las Naciones Unidas para el 2030, será cada vez más necesario invertir en las necesidades de bienestar y la salud pública, en la creencia de que la justicia social y ambiental ahora es esencial e inevitable (8).

La lección aprendida de la pandemia COVID-19 es que la salud de las personas está conectada unas a otras y depende de la política a ser tomada en adelante por los gobiernos. Aprovechando la oportunidad de educar a la población, de una manera comprensiva y amable y al mismo tiempo riguroso y firme a través del refuerzo del pensamiento democrático, donde no todo está permitido al considerar otras personas. En consecuencia, aunque sabemos que no estamos en control de la vida, recordemos que todos tienen un papel en este proceso, incluido el virus. Este último, sin embargo, no puede tener el control, sino una población educada (8).

El campo de la acción de la educación sanitaria es toda la colectividad. Cualquier persona, sea cual sea su edad, sexo, nivel de renta, lugar de residencia y las circunstancias de su vida personal, familiar o social, puede y debe beneficiarse de la educación sanitaria. El primer grupo de la educación sanitaria se deberá efectuar en las escuelas formando parte de la socialización secundaria, su objetivo principal será la promoción de la salud u adquisición de hábitos sanos (construcción de conductas positivas de salud) y la técnica utilizada para lograrlo será la educación fundamentalmente (9).

Es importante analizar los determinantes sociales de la salud y de la enfermedad de los individuos, grupos y colectividades. Según Lalonde el nivel de salud de una comunidad por interacción de cuatro variables: la biología humana (genética y envejecimiento); el medio ambiente (contaminación física, química, biológica, psicosocial y sociocultural), el estilo de vida (conducta de la salud) y el sistema de asistencia sanitaria (9).

La ignorancia no es un hueco que debe ser llenado. El individuo, presumiblemente ignorante, tiene muchos conocimientos, tiene creencias, tiene opiniones, que uno puede considerar como "malas", "tradicionales" o "incorrectas", pero que son las que el individuo tiene y las que guían normalmente su comportamiento. Recordemos, además, que no estamos trabajando con niños, sino con adultos que tienen una perspectiva y una visión general del mundo. Se trata entonces de conocer cuáles son los conocimientos, las creencias y los hábitos que los individuos tienen para poder trabajar sobre ellos e intentar generar una transformación de los mismos en saberes nuevos, creencias modificadas, hábitos renovados. (10)

### Medidas básicas de higiene

- Higiene de manos
- Higiene respiratoria
- Evitar el contacto estrecho con personas enfermas

### Higiene de manos

¿Cuándo higienizarse las manos?

Antes, durante y después de: preparar la comida.

Antes y después de comer

Después de sonarse la nariz, toser y estornudar

Antes y después de cuidar a alguna persona.

Después de tocar animales, sus alimentos y desechos

Después de tocar la basura

Después de usar el inodoro

¿Qué se debe usar para higienizarse las manos?

- Cuando las manos estén visiblemente sucias, agua y jabón.
- Cuando las manos no estén visiblemente sucias, use desinfectante de manos a base de alcohol.
- O agua y jabón (segunda opción) (11).

## Higiene respiratoria

La buena higiene respiratoria y el comportamiento respiratorio correcto al toser pueden reducir la propagación de los microorganismos (gérmenes) que causan infecciones respiratorias (resfriados, gripe).

- Tápese la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornuda.
- Tire el pañuelo desechable inmediatamente en un cubo de basura o papelería con pedal o, en el caso de los pañuelos de tela, límpielos adecuadamente después de usarlos, por ejemplo, lávelos con agua y jabón o detergente común.
- Si no dispone de un pañuelo, puede estornudar cubriéndose con el codo.
- ¡Después debe higienizarse las manos! (11).

## Mantenimiento de una distancia prudencial

- Reduzca el tiempo que permanece en lugares concurridos, ya que la probabilidad de entrar en contacto con personas enfermas es mayor en las aglomeraciones.
- Mantenga una distancia de al menos 1 metro (superior a la longitud de un brazo) con las personas que tosen o estornudan.
- Evite tocar, dar la mano o besar a las personas enfermas (11).

La necesidad de realizar una buena inversión en educación sanitaria continua está clara y necesaria para seguir en este proceso del avance de la pandemia y así disminuir los riesgos que implican esta enfermedad en las personas sobre todos en las más vulnerables. El análisis de la situación se debe realizar en forma intersectorial y con la participación activa de la colectividad de hombres y mujeres para asumir el compromiso de cada uno en ser responsables de su salud y así estar preparados para afrontar cualquier otra pandemia en el futuro.

## Conclusión

Las epidemias no se controlan de forma inmediata por cambios bruscos culturales, las personas sin educación adecuada no deberían ser responsables por las consecuencias que puede causar el covid-19. El virus de esta pandemia es agresivo y mortal; y quienes estarán más expuestos serán las personas más vulnerables de este país. Al menos deberían estar recibiendo educación continua y protección.

La solución es establecer memorias y responsabilidades, invertir en la generación ética, de sistemas descentralizados y aprovechar la oportunidad de educar a la población, con cambios de pensamientos críticos, buscando la equidad, recordando que todos tienen un papel en este proceso.

Bajo esta mirada, entender la articulación entre condiciones de vida y los múltiples aspectos del entorno con la salud y bienestar de las personas implica asumir nuevas perspectivas, donde el concepto de salud debe ser visto desde las ciencias de la complejidad. Entendiendo que los nuevos contextos en los que se desarrolle la vida de los seres humanos tendrán que modificarse drásticamente para favorecer un ambiente de bienestar, siempre dentro de la responsabilidad de todos, hacia una nueva educación sanitaria post covid19.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización Mundial de la Salud/Organización Panamericana de la Salud. Actualización Epidemiológica: Nuevo coronavirus (COVID-19) [Internet]. Washington, D.C; 26 de junio de 2020 [citado 26/06/2020]. Disponible en: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
2. Organización Mundial de la Salud. Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19). Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
3. REACTLAT, LATINOAMERICA. Uso de mascarillas en la comunidad. Estrategias de contención de la COVID-19. Disponible en: <http://reactlat.org/wp-content/uploads/2020/05/Usode-mascarillas-en-la-comunidad.pdf>
4. Cuidar em tempos da COVID-19 (novo coronavírus). Disponible en: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/41236/2/Material%20Educativo%20Plataforma%20de%20Saberes%20-%20COVID-19.pdf>
5. Manual de educación sanitaria. Saneamiento básico rural. Disponible en: [http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/755\\_MINSA181.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/755_MINSA181.pdf)
6. COVID-19, a new opportunity for global health education. Disponible en: <https://europepmc.org/article/med/32448710#free-full-text>
7. Uso de la ciencia social y del comportamiento para apoyar la respuesta pandémica COVID-19. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/mdl-32355299>
8. COVID-19, una nueva oportunidad para la educación sanitaria global. / COVID-19, una nueva oportunidad para la educación sanitaria global. / COVID-19, a new opportunity for global health education. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/mdl-32448710>
9. Educación sanitaria. Disponible en: [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=23fCHlt\\_HdUC&oi=fnd&pg=PA5&dq=educacion+sanitaria&ots=dnZliKGRaN&sig=mJMQXExu00NQuyTPUHuK4V4Bj14#v=onepage&q=educacion%20sanitaria&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=23fCHlt_HdUC&oi=fnd&pg=PA5&dq=educacion+sanitaria&ots=dnZliKGRaN&sig=mJMQXExu00NQuyTPUHuK4V4Bj14#v=onepage&q=educacion%20sanitaria&f=false)
10. Siete tesis sobre la educación sanitaria para la participación comunitaria. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/csp/1996.v12n1/7-30/es/>
11. ePROTECT infecciones respiratorias: salud y seguridad ocupacional – 2020. Disponible en: <https://mooc.campusvirtualsp.org/course/view.php?id=133>