

PEOPLE OF ACTION  
Rotary District 5160  
California

Newsletter - Nº 4, Mayo 22, 2020  
Coronavirus - COVID-19  
*Compartimos información: hechos, sin angustia*  
*Sharing information: facts, not fear*

---

*“La adversidad hace que el hombre se reencuentre consigo mismo”.*

ALBERT EINSTEIN

*“El peligro nos reúne en nuestro camino. No nos podemos permitir – no tenemos el derecho – de mirar hacia atrás. Debemos mirar hacia adelante”.*

WINSTON CHURCHILL

*“El hombre no puede rehacerse a sí mismo sin sufrimiento, él es al mismo tiempo mármol y escultor”.*

Dr. ALEXIS CARREL,  
Premio Nobel, cirujano  
y biólogo francés

### Misión

*Colaborar con países en Latinoamérica en la planificación y respuesta al COVID-19 compartiendo información relevante con médicos, personal sanitario, farmacéuticos, autoridades públicas, líderes de opinión, y rotarios a través de Rotary Club locales*

### Responsables

Don Jenkins  
Past Presidente Orinda Rotary Club, California  
Servicio al Mérito 2006  
The Rotary Foundation of R.I.

Roberto Álvarez del Blanco  
Past Presidente Rotary Club Barcelona Condal, Spain  
Award Rotary Alumni Global Service to Humanity 1996-1997,  
The Rotary Foundation of R.I.

## Contenido de la Newsletter

Debido a la emergencia mundial por la infección del coronavirus *SARS-Cov2* la investigación biomédica pública y privada se ha acelerado para conocer el origen de la enfermedad, su transmisión y sus efectos. El conocimiento es esencial para la toma de decisiones personales y sociales. También se investigan procedimientos para la detección del virus, posibles vacunas y tratamientos. Se publican artículos en las principales revistas científicas del mundo (más de 900 han sido publicados sobre el tema desde enero hasta ahora, según la revista *Nature*). Esta información, indudablemente es muy valiosa para combatir la enfermedad, que está teniendo devastadoras consecuencias en la población y en la economía mundial.

Desde el Club Rotario de Lamorinda Sunrise, California, nos comprometemos a contribuir a la divulgación de información rigurosa para la consideración de médicos, personal sanitario, farmacéuticos, autoridades oficiales, líderes de opinión, y rotarios de Latinoamérica. Esta es la génesis de la Newsletter. Compartir información relevante que ayude a entender la pandemia, mejorar los tratamientos, y salvar la mayor cantidad de vidas posibles.

### 1.-

## ¿Cómo se comporta el coronavirus en espacios cerrados a través del aire acondicionado?

### Un estudio chino comprueba cómo un solo comensal infectó a nueve personas en un restaurante en Guangzhou en enero

Fuente: Carlos Sala, [larazon.es](http://larazon.es)

En enero, un contagiado asintomático fue a comer a un restaurante muy conocido de Guangzhou, China. Cuando la epidemia de coronavirus se extendió, se comprobó que esa persona había contagiado a nueve personas diferentes que aquel día estaban en ese momento en el restaurante. La primera idea fue que las partículas del virus habían estado moviéndose por la habitación debido al aire acondicionado, pero había un problema de difícil explicación. Ninguna de las ocho personas que trabajaban en el restaurante se contagiaron y otras 73 también dieron negativo en los tests.

Las pruebas realizadas demostraron que las corrientes de aire que crean los ventiladores de los aires acondicionados pueden tanto mover el virus, como encerrarlo en una especie de circuito que lo contiene hasta caer al suelo. Esta teoría demuestra que para que los restaurantes puedan abrir no bastaría con separar las mesas a las reguladas distancias de seguridad, sino que habría que controlar los aires acondicionados. Además, el principio de ir a comer requiere de tiempo, lo que acentúa la posibilidad de que tarde o temprano los comensales entren en contacto con estas

partículas. Asimismo, comer no puede realizarse con mascarillas, así que las gotas que se exhalen no sólo al toser o estornudar, sino al hablar o respirar, pueden generar zonas de conflicto.

En realidad, de los nueve afectados, todos estaban en la misma mesa o en las dos vecinas, así que está claro que la causa primaria de infección es la proximidad. Sin embargo, los aerosoles que contienen pequeñas cantidades del virus sí pueden flotar durante horas

Tal y como informa Kenneth Chang en el *"New York Times"*, esto sucedió el 24 de enero, cuando una familia proveniente de Wuhan paró en Guangzhou a comer. Habían salido del epicentro de la pandemia un día antes de que se cerrara la ciudad. Ninguno de sus cinco miembros presentaba síntomas, sin embargo, aquella misma tarde, la abuela, una mujer de 63 años, empezó a tener fiebre y una tos recurrente. Fue corriendo al hospital y dio positivo por coronavirus.

Dos semanas después, las otras cuatro personas de la familia y cinco comensales del restaurante también daban positivo. Las mesas de las personas ajenas a la familia se encontraban a izquierda y derecha del foco. Una pareja y su hija, que coincidieron 53 minutos con la enferma asintomática, se contagiaron del virus. En la otra mesa, que compartió espacio 73 minutos, también se contagiaron. El aire acondicionado estaba junto a esta tercera mesa y hacía que el aire rebotase en su dirección.

En aquel momento, la enfermedad parecía contenida en Wuhan, así que fue fácil rastrear los casos de Guangzhou y determinar cuándo estas personas se contagiaron. Las 73 personas que estuvieron en aquel restaurante fueron inmediatamente puestas en cuarentena y ninguna desarrolló síntomas. Por tanto, la explicación lógica que se recoge en el estudio es que el factor clave de la infección fueron las corrientes de aire creadas por los ventiladores.

El estudio recomienda que los restaurantes tengan muy presente las corrientes generadas por el aire acondicionado a la hora de ordenar las mesas en su local. El estudio completo se publicará en julio en la revista *"Emerging Infectious Diseases"*, publicación del Centro de Control y Prevención de Enfermedades.

## 2.-

El coronavirus resiste varios días en el aire de espacios concurridos y aseos

Un estudio publicado por la revista científica “*Nature*” encuentra alta concentración de partículas en dependencias de dos hospitales de Wuhan, epicentro de la pandemia



Una sala de hospital en Wuhan, en la provincia china de Hubei. Foto: STR/AFP via Getty Images.

La revista científica “*Nature*” publica esta semana el adelanto de un estudio comandado por Ke Lan, de la Universidad de Wuhan, realizado en dos hospitales de esta ciudad china, foco de la pandemia de coronavirus. La principal conclusión del trabajo es que fragmentos del material genético de la Covid-19 permanecían flotando en el aire de los baños del hospital, en el interior de las salas más concurridas, y en las habitaciones donde médicos y resto de sanitarios se cambiaban los equipos de protección.

La conclusión del informe supone otro serio cuestionamiento de la teoría de la Organización Mundial de la Salud, que ha insistido en que, salvo excepciones, el virus no se transmite por vía aérea. El estudio de “*Nature*” ofrece la novedad respecto a otros que han ido en esta línea en las últimas semanas, de que se ha realizado fuera de laboratorio, lo que añade un plus de “realidad” a sus conclusiones.

Los investigadores chinos se plantearon estudiar los aerosoles de los centros hospitalarios en el pico de la pandemia, en los meses de febrero y marzo. Los aerosoles son las partículas diminutas que pueden permanecer suspendidas en el aire durante horas y que generan los humanos al hablar, toser o respirar. Las más grandes caen al suelo y otras superficies antes de evaporarse.

## El peligro de la suciedad y la mala ventilación

Para ello pusieron detectores en las distintas dependencias, descubriendo que su presencia era muy superior en los aseos y en las salas más concurridas, sobre todo en una sin apenas ventilación. También en las habitaciones donde el personal médico se quitaba el equipo de protección, lo que indicaría que las partículas del virus se desprendían de las máscaras y batas que se desechaba para quedarse suspendidas en el aire.

El estudio se centró por tanto en investigar “la naturaleza aerodinámica del SARS-CoV-2 midiendo el ARN viral en los aerosoles de diferentes áreas de dos hospitales de Wuhan durante el brote de la COVID-19”.

Y la conclusión, textualmente, es que “la concentración detectada en las salas de aislamiento y las habitaciones ventiladas para pacientes eran muy bajas, pero elevadas en las áreas de aseo. Los niveles de ARN del SARS-CoV-2 en el aire en la mayoría de las áreas públicas eran indetectables, excepto en dos áreas dadas a la aglomeración, posiblemente debido a portadores infectados entre la multitud. Descubrimos que algunas áreas del personal médico inicialmente tenían altas concentraciones de ARN viral... pero se redujeron a niveles indetectables después de la implementación de rigurosos procedimientos de desinfección”.

## La “posibilidad” de la transmisión

El estudio se centraba en la movilidad y resistencia del virus, pero dados sus resultados, los científicos se aventuran, con la prudencia que les caracteriza, a decir que, “aunque no hemos establecido la infectividad del virus detectado en estas áreas hospitalarias, proponemos que el SARS-CoV-2 pueda transmitirse a través de aerosoles.

Nuestros resultados indican que la ventilación de la habitación, los espacios abiertos, la desinfección de la ropa de protección y el uso y la desinfección adecuados de las áreas de baño pueden limitar efectivamente su concentración en aerosoles. Un trabajo futuro debería explicar la ineffectividad del virus en aerosol

Los autores insisten en la importancia de la desinfección, de evitar las aglomeraciones de gente, de la ventilación y de las mascarillas, dada la resistencia del coronavirus en suspensión. Algo que ya advertía hace unas semanas otro estudio de científicos de los Institutos Nacionales de Salud y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EE. UU, la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) y la Universidad de Princeton publicado en *"The New England Journal of Medicine"*.

Estos estudios ya demostraron que el coronavirus es detectable en aerosoles durante al menos tres horas después de haber sido expulsado en aerosoles por algún infectado, hasta 24 horas en cartón y hasta tres días en plástico o acero inoxidable.

También la Universidad de Aalto en Finlandia presentó un modelo en 3D para exponer la misma teoría, asegurando que los aerosoles "podrían terminar en las vías respiratorias de personas cercanas", por lo que recomendaban "evitar espacios interiores concurridos" durante la pandemia.



Un hombre con una máscara facial para protegerse del coronavirus pasa frente a un graffiti en una calle comercial de Colonia, Alemania. AP, Martin Meissner.

### 3.-

## Coronavirus: ¿Tenemos sueños más raros por culpa del confinamiento?

El aislamiento provoca insomnio y cansancio, pero también un recuerdo más vívido de los sueños al no llegar a descansar totalmente



No dormir es la gran pesadilla de hasta un 30% de la población.

Fuente: Carlos Sala, larazon.es

En el último trimestre, Google ha doblado el número de gente que busca información sobre “sueños raros”. La última noche, Patricia soñó que iba descalza por la calle y que poco a poco el cemento se le iba adhiriendo a los pies hasta que no podía moverse. Empezaba a ver a gente y quería huir, pero no podía. Cuando su marido intentó despertarla, ella le dio instintivamente un empujón y gritó que no la tocara. Los sueños, en confinamiento, son muy vívidos, más reales que nunca, pero también más extraños.

Ahora que abundan los informes diarios sobre cómo pasamos el confinamiento, debería recogerse una especie de censo sobre qué soñamos estos días porque las historias serían absolutamente sorprendentes y delirantes. Un popular conductor de televisión contó recientemente en su programa uno de los sueños que acababa de tener: “Estaba en Nueva York con un amigo, que no sabía quién era, y nos íbamos a comer. Entrábamos en un restaurante y nos recibía Michael Douglas.

Era como el dueño y era super amable. Me reconocía y empezamos a hablar, él en un perfecto español”, explicaba. Está claro que este presentador echa de menos el reconocimiento y la calidez de la gente.

Según los expertos, en momentos de estrés, los sueños también sirven como desahogo, como liberador de ansiedad, en lugar de ser sueños anodinos, son sueños destinados a representar de una forma directa nuestros miedos para poder relajar la tensión acumulada. Otro sueño que ocurre mucho estos días, por ejemplo, es el de suspender la única asignatura que te queda para poder licenciarte. De repente sientes el vértigo de perderlo todo en un segundo. El confinamiento nos está obligando a pensar en volver a empezar de nuevo. Está claro que será imperativo reinventarse para sobrevivir.

Los expertos indican que el estrés, la ansiedad y la incertidumbre pueden alterar nuestra capacidad de dormir correctamente hasta el punto de provocar malestar, cansancio crónico, insomnio y alteraciones bio rítmicas. No llegamos a descansar del todo, no caemos en la profundidad del M.O.R. (movimiento ocular rápido) el tiempo necesario, y la construcción de sueños que se generan en esta etapa son más narrativos y fáciles de recordar al pasar pronto a otras fases de sueño. “La situación actual está provocando un aumento de los trastornos del sueño. Vemos cómo la población está teniendo serios problemas para iniciar el sueño, sucediéndose despertares nocturnos recurrentes con dificultad para volverse a dormir. La pérdida de rutinas laborales, sociales y personales es otra de las causas que lo provoca”, comenta la doctora Paula Giménez Rodríguez, directora de la Unidad Multidisciplinar de Sueño de la clínica HLA Vistahermosa.

La doctora comenta, hemos debilitado los “sincronizadores de nuestro reloj interno”, responsable del ciclo vigilia-sueño. Esto provoca todo tipo de desarreglos emocionales que encuentran su mejor representación en los sueños que tenemos. De aquí que podamos sentir: “sensación de falta de descanso al despertar o sueño de mala calidad, somnolencia durante el día, cefaleas, alteración del estado de ánimo e incluso problemas de memoria y concentración”.

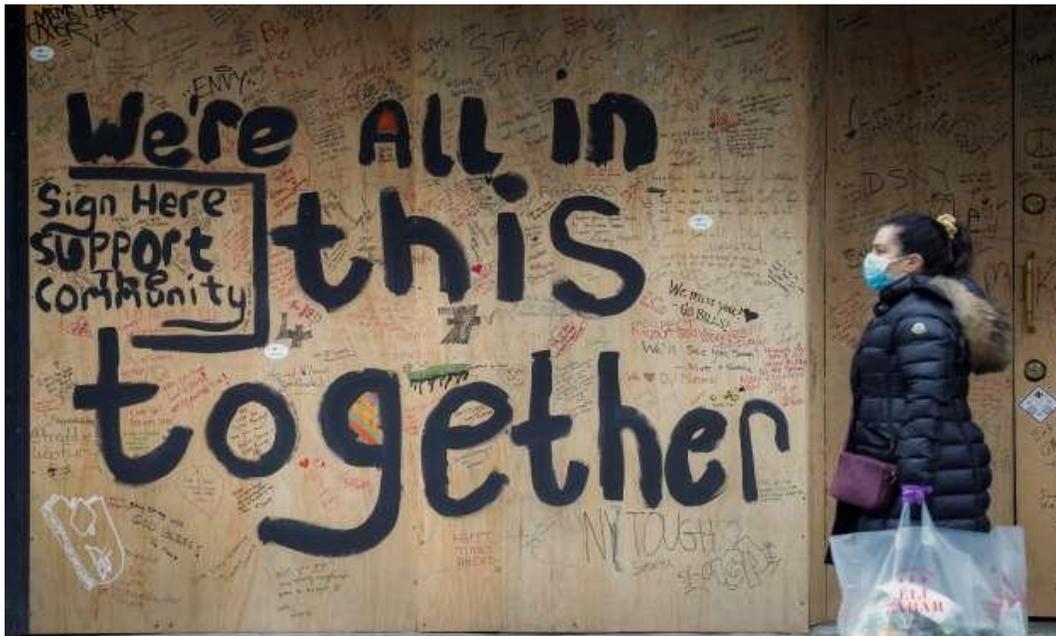
Según las psicoterapeutas, nuestros sueños procesan memorias de corto alcance. Ahora, con un mundo vuelto del revés, tenemos tantas cosas que procesar que los sueños se manifiestan más violentamente. En términos coloquiales, si nuestros sueños antes hablaban ahora están gritando. Lo que se sabe, al menos según la teoría de Gestalt, es que todo lo que conforma el sueño habla directamente de ti o al menos se refiere a algo que te preocupa. Si Flaubert decía que “Madame Bobary soy yo”, nuestros sueños nos están diciendo qué si sueñas con Madame Bobary, tú eres la adúltera insatisfecha, pero también el marido aburrido, y el amante cruel y las deudas del dinero, incluso el láudano que utilizas para suicidarte. Por tanto, necesitas una comprensión global de lo que está sucediendo, no sólo a lo que le ocurre a tu personaje en el sueño.

Otra de las teorías más defendidas por los expertos en sueño es la idea de que al dormir libramos una especie de diálogo con temas no resueltos. “Todos los sueños están de nuestro lado, incluso

las pesadillas, porque intentan solucionar algo que podemos solucionar”, señala Fritz Pels, padre de la Gestalt, para quien los sueños son procesos de integración.

Sonia, una administrativa que desde el principio del confinamiento sufrió un ERTE y hace un mes y medio que no cobra, asegura que cada noche tiene un sueño recurrente: “No sé qué tiene que ver con el confinamiento o con la angustia y la incertidumbre que siento, pero día sí y día no sueño que mi marido me es infiel y no sólo eso, sino que lo anuncia en Instagram y se mofa de mí. Al despertar, no puedo evitarlo, lo odio, y pasa mucho tiempo hasta que acepto que es un sueño y no ha pasado en realidad”. ¿Qué está realmente diciéndose a sí misma a través del sueño? Es difícil de saber porque existen muchos condicionantes. Todos tenemos nuestras propias pesadillas estos días. Lo importante es hacer el intento de dormir bien y que los sueños vuelvan a ser tus aliados, no tus enemigos.

Según Asisa, conglomerado de empresas dedicadas a la salud, lo mejor para recuperar las mejores pautas del sueño es: Establecer unas rutinas, sobre todo un horario para irse a dormir y otro para acostarse. Exposición a la luz, sobre todo por la mañana, y si alguien tiene balcón salir al menos dos horas para sincronizar tu reloj biológico con la luz. Hacer siestas, donde al menos 20 minutos, no más, justo después de comer para equilibrar la balanza del descanso. Realizar ejercicio físico, aunque sólo sean sesiones de quince minutos diarias, para estimular el cuerpo. Limitar o evitar el uso de dispositivos móviles, sobre todo antes de ir a dormir puesto que son generadores de tensión. Evitar pensamientos o noticias preocupantes, poco antes de irnos a dormir. Tener un ritual de relajación previo al sueño. Esto nos ayudará a llegar a la vigilia con mayor facilidad y así poder disfrutar de las etapas más profundas y liberadoras del sueño.



Una transeúnte equipada con protección personal por el coronavirus pasa frente a un local comercial protegido con paneles de madera donde se ha incluido la inscripción: “En esto estamos todos juntos: firma aquí para apoyar a tu comunidad”. New York, Mayo de 2020.

## 4.-

### El COVID-19 o la COVID-19: ¿cómo se dice correctamente?

Desde que comenzó la crisis del coronavirus, nos hemos acostumbrado a usarlo en masculino, pero la RAE advirtió que la forma más correcta sería en femenino.



En las últimas semanas, se ha instalado un debate entre la población y los medios de comunicación: El COVID-19 o la COVID-19, ¿cómo se dice correctamente? Prácticamente, desde el comienzo de la pandemia, su uso masivo ha sido en masculino, pero una de las últimas voces en sumarse al debate ha sido la Real Academia de la Lengua Española (RAE).

La RAE afirma que "si se sobrentiende el sustantivo tácito 'enfermedad', lo más adecuado sería el uso en femenino: la COVID-19. Pero, también considera válido su utilización en masculino, "más frecuente su uso por influencia del género de coronavirus y del de otras enfermedades víricas".

COVID-19 es el acrónimo del inglés "*Corona Virus Disease*" que da nombre a la enfermedad. Así que lo más adecuado, siguiendo las recomendaciones establecidas por la RAE, sería su uso en género femenino.

Por ello, instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS), también han comenzado a implementar esta modificación en sus escritos e informes donde ya podemos leer "La COVID-19" dejando atrás su uso más normalizado en género masculino.



Todo irá bien

"Arco iris de Mariposas", cortesía de Damien Hirst, Londres