

LOS JÓVENES NO SON INVENCIBLES AL CORONAVIRUS

Onu - Argentina
20 Marzo 2020

SALUD

El porcentaje de personas menores de 50 años hospitalizadas es grande, alerta la agencia de la ONU que vela por la salud pública mundial. Otras agencias de la Organización están preocupadas por los 100 millones de personas que viven en zonas de guerra o en otros lugares con emergencias, y que dependen de la ayuda humanitaria para sobrevivir, por lo que han hecho un llamado para que no se les olvide.

"Cada día, el coronavirus COVID19 alcanza un nuevo y trágico hito. Nos han informado de más de 210.000 casos y más de 9000 personas han perdido la vida", ha asegurado este viernes el director general de la Organización Mundial de la Salud.

"Cada vida humana perdida es una tragedia. También es una motivación para redoblar los esfuerzos y hacer todo lo posible para detener la transmisión y salvar vidas", dijo Tedros Adhanom Gebreyesus, quien no obstante tuvo un mensaje de esperanza.

LA PROVINCIA CHINA DE WUHAN OFRECE UNA ESPERANZA PARA EL RESTO DEL MUNDO

"Hay buenas noticias, ayer Wuhan (la provincia china epicentro de la pandemia) informó de que no se registró ningún nuevo caso desde que comenzó el brote. Wuhan ofrece una esperanza para el resto del mundo, la de que incluso la peor situación se puede revertir".

Tras señalar que hay que ser precavidos, ya que la situación puede revertirse, indicó que cada día que pasa también se aprende una nueva lección en relación al coronavirus, por ejemplo, de que, aunque está golpeando más a las personas mayores, **los jóvenes no están a salvo.**

Los datos de muchos países muestran claramente que las personas menores de 50 años constituyen un porcentaje significativo de los pacientes que requieren hospitalización.

“Hoy tengo un mensaje para los jóvenes: no son invencibles. Este virus puede conducirlos al hospital durante varias semanas o hasta causarles la muerte. Pero, incluso si no enferman, las decisiones que tomen sobre a dónde ir pueden **marcar la diferencia entre vivir y morir para otra persona**. Estoy agradecido de que tantos jóvenes estén corriendo la voz y no el virus”, aseguró Tedros.

Michael Ryan, responsable de emergencias de la Organización Mundial de la Salud, señaló que **el 12% de los casos** de personas que se encuentran en las unidades de emergencia de los hospitales de todo el mundo **tienen menos de 50 años**.

CONSEJOS PARA EL TIEMPO EN CASA

El doctor Tedros explicó que su Organización asesora no solo a los Gobiernos, sino a los ciudadanos de todo el mundo.

“Sabemos que, **la vida está cambiando radicalmente para muchas personas**. Mi familia no es una excepción: mi hija ahora toma sus clases en línea desde casa porque su escuela está cerrada. En estos momentos difíciles, es importante seguir cuidando la salud física y mental. No solo ayudará a largo plazo, sino que también contribuirá a combatir el COVID-19”, aseguró antes de dar varios consejos para quienes están obligados a quedarse en casa, entre ellos:

- **establecer una dieta saludable** y nutritiva, que ayude a su sistema inmunológico a funcionar correctamente;
- **limitar el consumo de alcohol** y evitar las bebidas azucaradas;
- no fumar, porque puede aumentar el riesgo de desarrollar una enfermedad grave si se contrae el COVID-19.-

- **hacer ejercicio.** La Organización Mundial de la Salud recomienda 30 minutos de actividad física para los adultos y una hora al día para los niños;
- si las medidas locales o nacionales lo permiten, **salir a caminar, correr** o viajar, y mantenerse a una distancia segura de los demás. Si no se puede salir de la casa, buscar un video de ejercicios en línea, bailar, practicar yoga o subir y bajar las escaleras;
- para el teletrabajo desde casa, se recomienda **no sentarse en la misma posición durante largos períodos.** Levantarse y tomarse un descanso de 3 minutos cada media hora
- **cuidar la salud mental.** Es normal sentirse estresado, confundido y asustado durante una crisis. Hablar con conocidos y personas de confianza puede ayudar;
- **apoyar a otras personas** en la comunidad también puede ayudar;
- **controlar el estado de los vecinos,** familiares y amigos. La compasión sirve como medicina;
- escuchar música, leer un libro o jugar, también es bueno;
- No leer o mirar demasiadas noticias si uno siente ansiedad y **obtener información de fuentes confiables,** una o dos veces al día.