

# PLAN FAMILIAR DE CONTINGENCIAS

## ELABORADO PARA SEGUIR EN CASO DE RIESGO POR CONTAGIO DE COVID – 19

La Paz 31 de marzo de 2020

<sup>1</sup>Autor. D. Ramón Torrez Cruz

### Antecedentes

Tomando en cuenta la actual coyuntura, sobre la pandemia del COVID – 19, es importante hacer algunas precisiones. Existen una serie de medidas, de las cuales la cuarentena es simplemente una de ellas, la misma que debiera ser complementada, con análisis masivos, fortalecimiento de los sistemas de salud, dotación de equipos de bioseguridad (trajes de tyvec, guantes de nitrilo, barbijos tipo 4, protectores faciales y otros), además de la preparación de equipos de soporte vital en infraestructuras adecuadas y la creación de equipos de médicos, enfermeras y/o personal de respaldo, por si los equipos médicos comienzan a tener bajas, este personal regularmente está conformado por médicos en retiro, estudiantes de medicina de últimos años y/o personal preparado en primeros auxilios, a quienes deben ser capacitados.

### Justificación

Por los últimos acontecimientos, entendemos que las únicas fases que se encuentran en funcionamiento, es la de la cuarentena y soporte vital, la primera como contención y última que es la etapa crítica del virus, lo que definitivamente se presenta como una vulnerabilidad, con el riesgo de la pérdida de vidas.

Una forma de preparación, para estas falencias en el sistema médico boliviano, debiera ser la elaboración de planes de contingencia orientados a proteger el entorno familiar.

Los planes de contingencia son conjuntos de normas, procedimientos y acciones básicas de respuesta, para afrontar de manera oportuna, adecuada y efectiva, los eventos e incidentes adversos, en este caso COVID-19, los mismos deben ser cumplidos por cada uno de los integrantes de la familia.

Cada una de estas acciones están destinadas a la preparación en caso de contingencias en las fases de **antes** del evento, como medidas de prevención y preparación, **durante** el evento, en el caso de que familiares o vecinos se encuentren contaminados y finalmente en la etapa del **después**, que implica las medidas de cuidado en la normalización de las actividades, haciendo seguimiento

---

<sup>1</sup> D. Ramón Torrez, el Licenciado en arqueología y tiene cursos de Gestión de Riesgos y Prevención de Desastres en la UASB, así como en gestión de defensa civil, junto a otros cursos, para más información consultar la página web <http://www.saberesbolivianos.com/rtorrez.html>.

a algunos agentes externos a la familia, como ser las actividades económicas y sociales.

Finalmente, para la realización de un buen plan de contingencias familiar, se debe iniciar con el análisis situacional de amenazas, vulnerabilidades que hacen al riesgo, el mismo que en el presente documento, se lo realiza de manera puntual, pudiendo cambiar, dependiendo de la cantidad de personas que hacen a una familia.

### **Objetivo general**

Salvaguardar la integridad física y emocional de los componentes de un grupo familiar, el mismo que puede estar compuesto por dos o más integrantes.

### **Objetivos específicos**

Preparar las condiciones necesarias, siguiendo los protocolos establecidos.

Proporcionar los materiales y equipos de protección adecuados para el desarrollo de los planes establecidos.

Seguir las acciones determinadas dentro del plan, para salvaguardar la integridad física, económica y social de cada uno de los integrantes familiares.

### **Análisis del escenario de riesgo**

Es importante mencionar, qué, para el análisis del riesgo, es importante entender la siguiente formula:

<b>Amenazas</b>	+	<b>Vulnerabilidades</b>	=	<b>Riesgo</b>
No podemos controlar		si podemos controlar		evento que amenaza la vida de nuestro entorno familiar

### **Identificación de amenazas y vulnerabilidades**

Es importante mencionar que las amenazas, vienen a ser los factores externos que no se pueden controlar, por ejemplo: la aparición y contagio del virus COVID-19, por diferentes medios, tanto en áreas abiertas (mercados, calles, avenidas, supermercados y otros) como sitios controlados (domicilios, trabajo, centros médicos, centros financieros y otros) –esto es algo que no podremos controlar bajo ninguna circunstancia-.

### **Identificación de vulnerabilidades**

Las vulnerabilidades, son todos aquellos factores que podemos controlar, disminuyendo o eliminando por completo su impacto. Estas actividades tienen una serie de medidas, que deben ser tomadas en cuenta y son de aplicación rigurosa.

**Amenazas** + **Vulnerabilidades** = **Riesgo**  
 No podemos controlar si podemos controlar evento que amenaza la vida de nuestro entorno familiar

**Aparición y contagio del virus COVID-19**

- Falta de conocimiento, en la forma de transmisión del virus
- No existe conocimiento de las medidas de contención del virus
- No se conocen las medidas de control en el caso de infección
- El sistema médico es deficitario o se encuentra colapsado
- Falta de medidas de preparación en el caso de fallecimiento.

Una vez identificadas las vulnerabilidades, trabajamos en la disminución o eliminación de las mismas.

**Vulnerabilidades                      Actividades para disminuir las vulnerabilidades**

Falta de conocimiento, en la forma de transmisión del virus	<p>Existe información abundante, sobre las formas de transmisión de virus COVID-19, por lo que se debe leer o buscar trabajos acerca de ello. Algunas de las formas más comunes son:</p> <p>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.</p> <p>Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.</p> <p>También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma. (Fuente OMS)</p> <p>Cabe aclarar, que estas son algunas formas de contagio, pudiendo los contagios ser por medio de otros medios, por ejemplo microgotículas que se mantienen en el aire y pueden viajar más de 2 metros.</p>
No existe conocimiento de las medidas de contención del virus	A pesar de que se tiene conocimiento sobre algunas de las formas de contención del COVID-19, como la cuarentena,

	<p>complementada, con análisis masivos, fortalecimiento de los sistemas de salud, dotación de equipos de bioseguridad (trajes de tyvec, guantes de nitrilo, barbijos tipo 4, protectores faciales y otros), además de la preparación de equipos de soporte vital en infraestructuras adecuadas y la creación de equipos de médicos, enfermeras y/o personal de respaldo.</p> <p>Estamos conscientes de que el sistema médico boliviano, no cumple con esos estándares, por lo que debemos prepararnos para afrontar estas medidas en familia.</p> <p>Deberemos entonces trabajar, en capacitarnos sobre, llevar una correcta cuarentena, deberemos proveernos en lo posible, de trajes Tyvec, guantes de nitrilo, gafas de seguridad o protectores faciales y barbijos, los mismos podemos reemplazarlos de distintas maneras, ya sea por compra directa o por elaboración casera, siguiendo tutoriales, que expliquen las medidas mínimas que deben tener el equipamiento.</p>
No se conocen las medidas de control en el caso de infección	<p>Por todo lo mencionado anteriormente y siguiendo los protocolos de contención, en caso de contagio, el mismo indica, que deberán quedarse en casa, habilitando un espacio adecuado aislado y controlado, el familiar con el contagio deberá ser asistido por un miembro de la familia, previamente designado, el familiar designado deberá estar fuera del grupo de riesgo, cabe decir no ser mayor a 50 años, deberá contar con el equipo básico de protección, ya sea este, de compra o material elaborado de manera casera.</p>
El sistema médico es deficitario o se encuentra colapsado	<p>Teniendo conocimiento de que el sistema de salud es deficitario, debemos estar conscientes, de que la ayuda, por parte del Ministerio de Salud, tardara en llegar, siendo que los tiempos entre el análisis de muestra puede durar, entre 48 a 71 horas y que solo en casos de riesgo de vida (complicaciones respiratorias y otros) ingresaran en el grupo a ser evacuado.</p> <p>De la misma forma, se debe estar consciente, por experiencia de cada uno de nosotros, que el sistema de salud puede llevar al infectado de un nosocomio a otro, se deberá tener registro de ello, para posteriores reclamos.</p>
Falta de medidas de preparación en el caso de fallecimiento.	<p>Una forma de prepararse para lo inevitable, en el caso de pérdida de vidas, es necesario, tener lo básico, en cuanto a documentación, personal, económica y de otras índole, EN ALGUNOS CASOS SE SUELE PREPARAR UNA MALETA DE EMERGENCIAS CON TODO LO NECESARIO, para evitar el ingreso a lugares posiblemente infectados, está claro, que las despedidas de nuestros seres queridos implica también un riesgo potencial, por lo que en algunos casos se sugieren grabaciones previas ordenando y distribuyendo los activos o se visibilizan las demostraciones de afecto, de manera preventiva.</p>

### **Visión de futuro para la formulación del plan de contingencias familiar para el cuidado de todos los miembros de la FAMILIA.**

Tener un conjunto de familiares y vecinos, preparados en las tareas de prevención, preparación y mitigación de riesgos con contagio de COVID-19, reduciendo los contagios y transmisiones del virus al mínimo.

### **Medidas de prevención, preparación y mitigación**

## **Prevención (Antes)**

### *Áreas no controladas*

Se brindará el equipamiento adecuado como: ropa de bioseguridad (trajes, guantes, barbijos y gafas de seguridad) ya sea de compra o elaboración casera, a todos los miembros de la familia.

Se capacitará a los miembros de la familia, en la forma que deben actuar en casos de que se requiera la salida a espacios públicos abiertos, como ser: revisar el equipo de bioseguridad a utilizar y realizarles preguntas básicas sobre las medidas de protección.

Antes de la salida a espacios abiertos (mercados y otros) y espacios cerrados (bancos u oficinas), cada miembro de la familia deberá ser controlado, específicamente, si no se encuentra en el grupo de riesgo, por encima de los 50 años, si no tiene enfermedades de base, cáncer, diabetes enfermedades renales y otros.

Se brindará información adecuada, constante y eficaz a los miembros de la familia, sobre las condiciones climáticas en el día de salida, además de ser informados sobre las zonas y regiones que tienen mayores índices de mortalidad y contagios por COVID-19.

En lo posible, antes de cada salida a campo se deberá verificar la vigencia y alcance de los seguros de vida, contra accidentes y médicos (si los tuviesen).

Se brindará información adecuada, constante y eficaz sobre el monitoreo de los centros de abastecimiento y los productos faltantes, para que las salidas no sean constantes, ni poco provechosas.

### *Áreas controladas domicilio*

Se brindará el equipamiento adecuado como: ropa de bioseguridad (trajes, guantes, barbijos y gafas de seguridad) ya sea de compra o elaboración casera, a todos los miembros de la familia, para ser usados solo en caso de contagio dentro de la familia, este deberá ser aparte del usado para las salidas, mucho más si tomamos en cuenta que la persona a ser designada para la salida es una sola.

Se capacitará constantemente a cada miembro de la familia, en las acciones a seguir, tanto en las salidas, como en el caso de que un miembro de la familia se encuentre con COVID-19, para que ellos estén preparados en el momento de que se tenga que aplicar el plan de contingencias familiar.

Se contará con los sistemas logísticos adecuados para la cuarentena de un familiar con diagnóstico positivo para COVID-19, en este caso, contar con un ambiente en el domicilio preparado y designado para realizar la cuarentena el mismo que deberá contar con el espacio y condiciones mínimas, como mobiliario, materiales de

higiene, distracción u otros, cabe mencionar que no se debe exceder en la provisión de estos materiales, ya que es probable que tengan que ser desechados en caso de contagio.

Se tendrá un control diario sobre los materiales de bioseguridad y de alimentación que se tengan en el domicilio, creando listados y realizando informes sobre el estado de los alimentos y materiales, informando en el caso de que se requieran mayores cantidades de determinados productos.

Se brindará información adecuada, constante y eficaz sobre el estado de salud de cada uno de los miembros de la familia, preguntando, sobre los posibles contactos que hubiesen tenido con familiares o vecinos externos a la familia, quienes podrían estar en el grupo de riesgo o infectados. En este caso debe existir un canal de información eficaz, adecuado y real, sobre los contactos de cada uno de los miembros de la familia.

Se deberá elaborar una libreta con números de teléfono, de familiares o amigos cercanos, quienes podrían ayudar en caso de cuarentena total por tener a un familiar enfermo en el domicilio y no poder salir a realizar compras o tener la necesidad de enviar a los menores bajo el cuidado de otros familiares, esto deberá estar dentro del plan y será de conocimiento de cada uno de los miembros de la familia.

## **Preparación (durante)**

### *Sistemas de alerta temprana*

El sistema de alerta temprana está diseñado como forma de activación del plan de contingencias, de una amenaza que está en desarrollo, o que pasó de una etapa normal a una anormal. Este sistema de alerta temprana está definido, por tres colores; verde (etapa normal, sin contagios, ni contactos con posibles personas infectadas), naranja (se está iniciando una amenaza, se tuvo contacto con familiares o vecinos con antecedentes de probable contagio) y rojo (amenaza en pleno desarrollo, un miembro de la familia se encuentra con COVID-19).

Esta simbología debe estar identificada de manera clara y en un lugar visible, en este caso la señalización estará ubicada en la puerta de ingreso de la vivienda. De acuerdo al estado de acción en el que se encuentren, solo un miembro de la familia podrá cambiar o modificar el estado de alerta, en base a un análisis situacional.

### *La etapa verde o normal*

Contempla las actividades normales de actividades dentro del hogar, limpieza, ordenamiento de dormitorios y cocina, no existen familiares, ni vecinos con contagios ni antecedentes de contagios. El componente familiar se encuentra bien de salud y no presenta ningún malestar.

Se deberán preparar las condiciones necesarias, en cuanto a capacitación de cada uno de los miembros de la familia y se elaborarán los mecanismos necesarios, en cuanto a la preparación del maletín de emergencias, el mismo contiene, documentos, seguros u otros,

#### *La etapa anaranjada o anormal*

La etapa naranja, es el indicativo de que uno de los familiares cercanos o vecinos contrajo la infección por COVID-19, lo que indica que el evento adverso de contagio se inició, se debe sospechar el posible contacto con espacios, objetos, materiales y/o personas que hubiesen dado positivo a COVID-19.

En cuyo caso se procederá inmediatamente aislar al familiar en el espacio previamente definido, con los trajes de bioseguridad adecuados y aislando todos los objetos y materiales que haya tocado el familiar con sospecha de contagio, siguiendo el protocolo, se deberá dar parte a las autoridades, llamando al número 800-10-1104 y 800-10-1106.

Inmediatamente iniciado el evento adverso, el familiar infectado deberá elaborar un video explicando su condición y dejando directrices claras a los demás familiares, conversando sobre sus posibles deudas o bienes y la forma a ser distribuidas, se debe tomar en cuenta que una vez evacuado es probable que ya no se vuelva a ver al familiar bajo ninguna circunstancia, eso debe estar bastante claro.

#### *La etapa roja o de riesgo inmediato*

En este punto, el familiar infectado, se encontrará en cuarentena total, revisando constantemente sus signos vitales, esperando su evacuación, en el caso de que sus síntomas empeoren o existan complicaciones médicas respiratorias, deberá exigirse de manera fuerte, que sea trasladado en un centro médico, en este punto, el familiar infectado, debería haber ordenado sus documentos, haber elaborado un video explicativo y de despedida.

### **Mitigación (después)**

Divulgación, ejecución y evaluación del plan

### **Simulacro**

Una vez concluido el plan familiar de contingencias por COVID-19, este se deberá poner en práctica, designando tareas a cada uno de los miembros de la familia, dependiendo de la cantidad de personas.

Tal vez esta es la parte más divertida y más importante del plan, ya que en base a su ejecución podrán hacerse cambios:

Por ejemplo:

Padre: Sera el infectado ya que se encuentra en el grupo de riesgo mayor de 50 años.

Madre: Tomará las decisiones en cuanto al cambio de estado en los sistemas de alerta temprana y verificará constantemente el estado de los alimentos.

Hijo mayor: Deberá conocer el plan y aplicarlo, ya que no se encuentra en el grupo de riesgo es probable que sea el elegido para la atención del familiar infectado.

Hija menor: Sera, la encargada de verificar los trajes de bioseguridad y monitorear, las zonas de riesgo.

Es importante mencionar que la participación controlada de cada uno de los miembros de la familia es importante. **ASI COMO EL NO ENTRAR EN PANICO.**